

NUOVA

ENOFICE

"Anno X - numero 4 - 2020"

Bimestrale di informazione e cultura enogastronomica



Organo ufficiale della F.I.C.E.

La rivista delle Confraternite Enogastronomiche



in questo numero

**Ricette
carniche**

**I "Paddruni"
di San Fili**

**La Patata
della Sila Igp**



SOMMARIO

Nuova Enofice

bimestrale di informazione e cultura enogastronomica

Anno X numero 4/2020

REGISTRAZIONE presso il Tribunale di Verona – n° 1902 del 10/02/2011

Codice fiscale e partita IVA: 03522480239

Nuova Enofice è organo ufficiale della F.I.C.E. Federazione Italiana Circoli Enogastronomici

Direttore responsabile

Marco Porzio

Hanno collaborato:

Marco Porzio

Renato Paini

www.confraternitefice.it

pubblicità:

Marco Porzio

Fice

presidente@confraternitefice.it

Maurizio Bonanno

Brescia Pubblicità

maurizio@bresciapubblicita.com

Materiali, fotografie e testi appartengono all'archivio di Nuova Enofice, sono fornite da autori, enti, consorzi e produttori oppure provengono da repertori pubblici e, in ottemperanza agli scopi istituzionali FICE, sono utilizzati esclusivamente con la finalità non lucrativa del contribuire al messaggio culturale della valorizzazione dei prodotti e territori d'Italia. La rivista è tuttavia a disposizione per eventuali aventi diritto.

Si ringraziano particolarmente tutti i privati, le associazioni, gli enti e le aziende che hanno collaborato e condiviso la finalità culturale.

LA FICE È UNA ORGANIZZAZIONE DI PROMOZIONE CULTURALE E NON PERSEGUE SCOPI DI LUCRO

Calendario manifestazioni	pag. 3
Editoriale	pag. 4

SPECIALE

I "Paddruni" di San Fili. Dalla DOP Fichi di Cosenza	pag. 5
--	--------

TERRITORIO • CULTURA • GASTRONOMIA

La festa dei morti	pag. 15
La Patata della Sila IGP	pag. 17
Ricette Culinarie Carniche	pag. 21
Storia, Cultura e Patrimoni Gastronomico	pag. 23
La Mesc-ciù	pag. 25
Dal fiore al vasetto	pag. 29
Viaggi nella cultura del vino e del cibo in Europa	pag. 33

ARTICOLI PUBBLICITARI

Passione Olio	pag. 36
---------------	---------

NOTIZIE DALLE CONFRATERNITE

Gran Priorato Del Lugana - Desenzano del Garda (Brescia)	pag. 38
Magistero Dei Brusciotti Da Busti Grandi - Busto Arsizio (Varese)	pag. 39
Accademia dello Stoccafisso all'Anconitana - Ancona	pag. 40
Accademia Dello Spiedo D'alta Marca - Pieve Di Soligo (Treviso)	pag. 41
Antica Cunsurtarija dal Tapulon - Borgomanero (Novara)	pag. 42
Gran Priorato Del Lugana - Desenzano del Garda (Brescia)	pag. 43
Confraternita Della Bagna Caoda Di Faule - Faule (Cuneo)	pag. 44
Magistero Dei Brusciotti Da Busti Grandi - Busto Arsizio (Varese)	pag. 45
Confraternita Della Nocciola Tonda Gentile Di Langa - Cortemilia (Cuneo)	pag. 47
Accademia Della Castagna Bianca - Mondovì (Cuneo)	pag. 49

Civiltà del convivio - dispensa n. 6 - Il vino è vino, sposiamolo bene	pag. 50
--	---------

RICETTE DELLE CONFRATERNITE

Zuppa di Porri	pag. 54
Friti 'nta negia	pag. 55

RUBRICHE e COLLABORAZIONI

Barbagia, terra di tradizioni e sapori ultramillenni	pag. 56
Mi mangio una bella bistecca	pag. 61
Mostarda, una storia piccante	pag. 65
Castagne e salute	pag. 68
Miti e riti della lievitazione	pag. 70



FICE: I NOSTRI EVENTI

Calendario Manifestazioni

L'attività conviviale della federazione italiana circoli enogastronomici al momento risulta sospesa. Vi rimando alla consultazione del sito che viene costantemente aggiornato e ringrazio tutti coloro che in questo periodo, per quanto possibile, stanno collaborando per mantenere viva l'attenzione verso la nostra attività.

Marco Porzio
Presidente FICE



Editoriale Presidente F.I.C.E.
Direttore Responsabile Nuova Enofice



AUGURI

Carissimi confratelli e amici,

siamo giunti a Dicembre, solitamente è un mese ricco di incontri conviviali in cui le tradizioni enogastronomiche fanno da sfondo ai valori più importanti della famiglia, dell'amore e della condivisione.

Quest'anno ognuno di noi dovrà ritrovare una dimensione più intima per festeggiare, ma il mio invito è di far sì che questo non significhi rinunciare a mettere in tavola i piatti tipici dei nostri territori, magari in versione meno sfarzosa o meno abbondante, ma la nostra tradizione è fatta soprattutto di piatti poveri, arricchiti dal valore che le nostre famiglie sapevano dargli nei giorni di festa... che sia quindi un'occasione per riscoprire questo valore.

La speranza è che il nuovo anno ci possa riportare un po' di normalità, che ci dia la possibilità di riprendere i nostri incontri, vera linfa delle nostre Confraternite.

Permettetemi prima di salutarvi di rivolgere con caloroso affetto un pensiero a quanti ci hanno purtroppo lasciato e alle famiglie che in questo periodo hanno subito la perdita dei propri cari.

Auguro a tutti un Sereno Natale e spero di potervi rivedere tutti il prima possibile.

Marco Porzio



Speciale



Articolo realizzato da Emilio Iantorno
Priore della Confraternita della
Frittola Calabrese - la Quadara
San Fili (Cosenza)

9 "PADDRUNI" DI SAN FILI
DALLA D.O.P. FICHI DI COSENZA

Fico Dottato del cosentino

Origini della Pianta

Le prime notizie sulla pianta di fico (*Ficus carica*) risalgono ad epoca molto remota: già nella piramide di Gizah, eretta nel periodo compreso tra il 4.000 e il 1.500 a.C., è stata rappresentata la raccolta dei fichi. Gli antichi egizi hanno lasciato nei propri sarcofagi le descrizioni delle tecniche di salatura ed essiccamento al sole, nonché dei metodi da seguire nella costruzione di appositi edifici per conservarli a lungo. In Grecia, dove il fico era chiamato "sykon", la produzione era talmente attiva che fu necessario costituire un'apposita classe dirigente per controllarne il commercio, denominata siconfanti. La fama dei fichi greci era tale da trovarne le tracce perfino nei banchetti dei re dell'Asia minore. Si racconta che Serse, dopo averli gustati, dichiarasse guerra agli Ateniesi promettendo a se stesso di non mangiarne più fino a quando non si fosse impadronito del paese che li produceva.

Per i romani tre erano le piante sacre: l'ulivo, la vite ed il fico. In alcune delle sue opere Ovidio racconta che era tradizione offrire ad amici e parenti frutti di fico e vasi di miele all'inizio dell'inverno, come augurio affinché il nuovo anno iniziasse con dolcezza. Secondo il famoso botanico De Candolle, la pianta di fico è originaria dell'Asia Minore, da dove si sarebbe diffusa prima in Grecia e in Italia meridionale (Sicilia, Calabria, Lucania) quindi nella zona mediterranea del nord-Europa, specialmente in Francia dove ha trovato condizioni favorevoli al suo sviluppo. Le origini remote della pianta sono dimostrate anche dalla presenza dei frutti o semplicemente delle sole foglie in numerose rappresentazioni artistiche e testi antichi.

La pianta di fico giunse in Calabria in epoca incerta, probabilmente al tempo della civiltà greco-romana per opera dei viaggiatori che la impiegavano come merce di baratto. Da allora in poi la sua coltivazione si è insediata velocemente, in particolare nella provincia di Cosenza, grazie ad una situazione pedoclimatica ideale. Si è così consolidata, in questo territorio, nel corso dei secoli una produzione di fichi rinomata, che per tanto tempo è stata considerata una tra le principali fonti di sostentamento alimentare e di commercio. La pianta del fico è abbastanza diffusa in tutte le regioni dell'Italia meridionale. Tuttavia ciò che differenzia la produzione cosentina dalle altre è la presenza di un'attività economica fortemente legata alla trasformazione del prodotto, ed in particolare ad una produzione di fichi essiccati con caratteristiche peculiari.

**Legame
profondo
di appartenenza
al territorio**

Il fico di Calabria

da Il colore del Cibo
(Vito Teti – Editore Meltemi - aprile 2019)

Dall'aeroporto di Lamezia Terme a fine estate gli emigranti calabresi ritornano al Nuovo Mondo (Canada, Stati Uniti) con particolare bagaglio a mano: un paniere pieno di fichi, ricoperto con foglie della stessa pianta: portano con loro i sapori e profumi dei luoghi d'origine. Le piante di fico che gli emigranti cercano di far fruttificare nei loro giardini, le yarde (da yard, il cortile o prato annesso alla casa), sono l'emblema della nostalgia di un universo, ricordo di un mondo che non è trasportabile e che si è perduto per sempre. In quella pianta di fico che cresce a stento, incompiuta e fragile, si possono vedere il legame con l'universo mediterraneo e insieme, l'impossibilità di ritornare al passato, la dichiarazione di una nuova appartenenza e identità.



Fattori naturali

Varietà

La varietà utilizzata, Dottato, è italiana, descritta nel 1715 da Salvini, e rispetto a molte altre varietà è di particolare pregio, pertanto esportata anche all'estero (nel 1920 era presente in USA con vari sinonimi tra cui Kadota) (Casella D. 1933).

I fichi freschi della Dottato presentano caratteristiche ottimali per l'essiccazione e lavorazione. Hanno frutto chiaro, buccia sottile ed elastica, polpa piena e zuccherina, omogenea, povera di acheni che sono piccoli e sottili giacchè partenocarpici e quasi inavvertibili alla masticazione, maturano precocemente, non vanno soggetti a cascola, hanno alta resistenza alle piogge si essiccano più facilmente dei fichi di altre varietà e possono arrivare alla quasi completa essiccazione sull'albero. Danno resa superiore rispetto alla maggior parte delle altre varietà e, bene essiccati, si presentano pieni, carnosì, pastosi, morbidi, plastici, bianchissimi, altamente zuccherini e di facile conservazione. Tuttavia, avendo buccia sottile che la rende molto sensibile ad improvvise disidratazioni, per non venire danneggiata da eccessiva aridità ambientale e da non tempestiva raccolta, richiede clima idoneo e specifica attenzione circa il momento ottimale alla raccolta.

La varietà Dottato coltivata nel Cosentino dà un ottimo essiccato perché l'ambiente naturale ha particolari condizioni pedoclimatiche la cui interazione con la Dottato è determinante ai fini della qualità, anche se i parametri meteorologici e pedologici intesi solo nei loro valori assoluti non possono risultare chiarificatori in modo univoco, allo stato attuale delle conoscenze e delle elaborazioni scientifiche disponibili; infatti la reputazione della qualità "Fichi di Cosenza" è testimoniata storicamente da secoli nel mondo ben oltre le dimostrazioni scientifiche di causa-effetto tra parametri, che pur si stanno

giustamente ora ricercando. (Casella D., 1933; Greco, 1864).

Già nel 1864, infatti, si riconosceva che Tale è la dolcezza del fico e la bellezza della esposizione di molti Comuni, ... da convenire più che mai alla maturità, soavità e squisitezza del frutto" (Greco, 1864).

Nel Cosentino i fichi selvatici sono scarsi e la capricificazione non attuata (Ravasini, 1911), questo permette alla Dottato di manifestare al massimo la sua partenocarpia che rende la polpa quasi priva di acheni e comunque con acheni non fertili.

Terreni

I terreni di gran lunga dominanti nell' areale dei "Fichi di Cosenza" sono tendenzialmente sciolti, scarsamente umidi, ricchi di calcio e dotati di media fertilità complessiva.

I terreni, di buona tessitura, non argillosi nè pesanti, evitano ristagni idrici e favoriscono invece le migliori condizioni fisiologiche delle piante, la cui chioma è meno soggetta all'insorgenza di malattie fungine e batteriche.

Clima

L'areale dei "Fichi di Cosenza" è caratterizzato da clima mite. Infatti esso è compreso fra due mari, il Tirreno e lo Jonio, a nord il Massiccio del Pollino lo difende dai venti freddi di Tramontana, l'Altopiano della Sila lo difende dai venti caldi ed impetuosi di SE.

I dati meteorologici disponibili indicano assenza di geli e nebbie intense e frequenti, temperature medie annuali moderate, piovosità di fine primavera ed inizio estate limitata a eventi brevi e distanziati, una situazione di assenze di pioggia con temperature mai torride proprio nel periodo più favorevole al mantenimento delle caratteristiche qualitative del frutto, quello riguardante la maturazione, la raccolta e l'essiccazione, che si avvantaggia in modo determinante di una ventilazione moderata e quotidiana. Il verificarsi di queste condizioni climatiche fa sì che i fichi essiccano quasi completamente sull'albero fornendo una migliore qualità rispetto agli essiccati ottenuti dalla stessa varietà o da varietà simili in differenti zone geografiche.





I venti estivi moderati e continui che mitigano i picchi di calore durante i mesi estivi, fanno sì che la sottile buccia del Dottato non si disidrati troppo rapidamente e non assuma colore marrone scuro; così la velocità di migrazione dell'acqua dall'interno del frutto alla parte periferica della buccia è progressiva e continua, determinando la omogeneità e morbidezza della polpa del fico in essiccazione e favorendo il fenomeno per cui i fichi lentamente si asciugano, restando appesi all'albero (localmente detti i passuluni): fenomeno importantissimo ai fini qualitativi perché permette ai coltivatori di raccogliergli al momento ottimale prevenendo che cadano da terra naturalmente, restando così esposti ai parassiti.

Fattori antropici

La storia della Calabria evidenzia una plurisecolare situazione di povertà. I fichi essiccati che dall'antichità costituiscono alimento utilissimo perché conservabile ed energetico, nell'area di Cosenza sono diventati importante risorsa anche economica (ASN 1587), oggetto di una locale civiltà specifica, non sviluppatasi nelle province limitrofe, incentrata sulla locale varietà Dottato.

La coltivazione, la lavorazione del fico Dottato, l'utilizzo del suo essiccato, costituiscono cultura specifica e tradizionale dell'area di Cosenza, riconosciuta in Italia nel tempo da ogni studioso e da ogni commerciante, che descrivevano e riconoscevano le

spiccate qualità dei famosi "Fichi secchi del Cosenzino" (Casella, 1933; Pagano 1857).

L'origine dei "Fichi di Cosenza" nel territorio della provincia di Cosenza è attestata da numerosi documenti. "Merchants of Paris and London spoke well of the quality of the Kadota (= Dottato) figs of Cosenza". Così si esprimeva nel 1927 uno studioso americano, I. J. Condit, a proposito dei "Fichi di Cosenza". Ma il prodotto era conosciuto e apprezzato da molto più tempo. Probabilmente introdotta al tempo della Magna Grecia, la coltivazione del fico è documentata nella provincia di Cosenza fin dal '500 (v. "Descrittione di tutta Italia" di Leandro Alberti). Informazioni più dettagliate sulla sua produzione, essiccazione e commercializzazione si rinvengono in alcune relazioni e note economiche redatte nel '700 e nell'800. Particolarmente interessante al riguardo è la "Statistica murattiana" del 1812, dalla quale apprendiamo come i "Fichi di Cosenza" fossero già allora oggetto di esportazione fuori dal Regno. All'inizio del secolo scorso alcune aziende cominciano a uscire dall'ambito della produzione familiare e ad affrontare il mercato con maggiore efficacia. Partendo dai fichi sfusi essiccati al sole, i contadini di Cosenza hanno inventato nei secoli una grande quantità di derivati, più o meno elaborati (es. la Mielata di fichi) ed artistici (es. le "Pupe", bambole di fichi ottenute legando tra loro singoli frutti per formare sagome umane). Tra i tanti prodotti creati, il disciplinare considera le elaborazioni

più tradizionali e attualmente più commercializzate. Il fattore umano è determinante sulla qualità sia dei Fichi secchi, sia delle altre tipologie di prodotto da essi derivati. Infatti la produzione dei "Fichi di Cosenza" si caratterizza per un elevato apporto di manualità, di esperienza e di sapere, che sono presenti in tutte le fasi del processo di lavorazione, dalla raccolta al confezionamento, e che si rivela determinante ai fini della qualità del prodotto finale, che ha sempre ottenuto riconoscimenti economici differenziati (C.U.P.E.C.C., 1936). Le operazioni manuali di elaborazione (in particolare l'apertura, la farcitura, la pressatura, lo schiacciamento a disco dei frutti, la formazione dei palloni, la preparazione e dosatura degli ingredienti) sono sempre effettuate da personale esperto e riflettono un abile "saper fare", che - tramandatosi di generazione in generazione - si è venuto consolidando come patrimonio insostituibile del territorio. Ne risultano così prodotti le cui pregevoli caratteristiche organolettiche sono dovute in massima parte a fattori antropici: esperienza locale, antica, differenziata, consolidata e persino, talvolta secretata in famiglia, che determinano gli esiti finali della produzione: montagnoli, crocette, nocchette, fichi imbottiti, palloni, trecce, corolle, salamini di fichi, sono varianti che rappresentano altrettante forme di espressione della fantasia creativa della popolazione locale, riconosciute fin dal passato da una ricca bibliografia (Casella D. 1933; Casella L.A. 1915; Cerchiara 1933; Jacini 1877; R.E.D.A. 1960; Palopoli 1985). Esse sono anche cariche di una simbologia nella quale confluiscono significati sociali e religiosi: nella zona di produzione dei "Fichi di Cosenza" si segnalano numerose fiere e manifestazioni folcloristiche dedicate al prodotto, fra le quali quella di S. Giuseppe, documentata a Cosenza almeno dalla metà del secolo XIX. Oggi il prodotto viene commercializzato durante tutto l'anno, con punte massime nel periodo natalizio, sia sui mercati nazionali che su quelli internazionali. La quota destinata all'estero è diretta principalmente nei paesi della Unione Europea, oltre che negli U.S.A. e in Canada. Ad alimentare il flusso dell'esportazione contribuisce anche la richiesta degli emigrati che continuano a vedere in questo prodotto un simbolo della terra di origine. Il legame del prodotto con il territorio si evidenzia anche nel suo impiego nella gastronomia tradizionale. I modi di preparazione e di utilizzazione dei "Fichi di Cosenza" sono molti. In particolare, essi vengono utilizzati nella "pitta 'mpigliata", una sorta di sformato dolce, oltre che in numerosi dolci locali.

Ma, anche senza salire ai vertici della gastronomia,

sul piano sociale è degna di nota l'usanza assai diffusa di lasciare essiccare al sole i fichi sui balconi delle case, di conservarli e di servirli in più occasioni, all'inizio o alla fine del pasto.

La provincia di Cosenza produce oltre 800 tonnellate di fichi essiccati l'anno, rappresentando oggi la maggior quota di prodotto a livello nazionale. Si tratta di una produzione lavorata prevalentemente dalle aziende di trasformazione locali, specializzate nella produzione di confezioni tipiche quali Palloni, lette, Corolle, Crocette.



Caratteristiche del prodotto

La Denominazione di Origine Protetta Fichi di Cosenza è riservata ai prodotti che presentano le seguenti caratteristiche:

- forma a goccia allungata talvolta leggermente appiattita all'apice, con peduncolo sempre presente, corto e sottile;
- buccia di colore da giallo paglierino carico a beige chiaro, talvolta con limitata estensione di parti più scure e costolature (linee scure longitudinali) solo leggermente percepibili;
- polpa con acheni piccoli (larghezza media 0,98 mm, lunghezza 1,30 mm), generalmente vuoti, poco croccanti e poco numerosi;
- umidità massima pari al 24% (28% se condizionati);
- zuccheri totali (g % sostanza secca): 48-57 negli essiccati al sole e 50-75 negli essiccati in serra;
- sapore molto dolce, quasi mielato.

A seconda della pezzatura si distinguono inoltre:

Fichi di Cosenza DOP Grandi: 55-65 frutti in 1 kg

Fichi di Cosenza DOP Medi: 66-85 frutti in 1 kg

Fichi di Cosenza DOP Piccoli: oltre 85 frutti in 1 kg.

I benefici del fico

Che cosa rende così buoni i dolcetti a base di fichi della provincia di Cosenza è la varietà del fico: il dottato. Pelle sottile, carnoso, con pochissimi semi e piacevolmente dolce, ecco le caratteristiche che ne fanno il preferito per una serie di preparazioni della tradizione e per le conserve per l'inverno, molto apprezzate nel periodo natalizio. Il fico di Cosenza ha ottenuto la Dop nel 2011, riferita solo al fico secco o appassito. Storicamente i fichi venivano lasciati semiappassire in pianta e poi essiccati su graticci. Ultimamente, per evitare piogge indesiderate, si preferisce far essiccare i fichi su graticci ma al riparo di serre, aperte ai lati.

Fichi di Cosenza certificati

Chi utilizza i frutti certificati per la lavorazione dei dolci può segnalarlo sulla confezione. Essendo una denominazione assegnata da poco è ancora presto per poter avere un quantitativo significativo di prodotto certificato che possa coprire la produzione delle aziende, le quali, per la maggior parte, utilizzano comunque i fichi dottati coltivati nella provincia di Cosenza. Attualmente sono circa una decina i trasformatori e un centinaio i produttori. La pianta non necessita di molti interventi: è rustica, soffre solo l'umidità nel terreno.

La D.O.P. "Fichi di Cosenza"



La Denominazione di Origine Protetta "Fichi di Cosenza" designa i frutti essiccati di fico domestico "Ficus carica sativa", appartenenti alla varietà "Dottato", che nella zona di produzione allo stato fresco si presentano di forma ovoidale, tendente al globoso, l'ostiole è per lo più semiaperto, circondato da anello verde che con la maturazione tende sempre più al marrone.

È particolarmente apprezzato per l'essiccazione tanto che potrebbe completarla quasi interamente sulla pianta, è resistente alle piogge e risulta particolarmente resistente alla Blastofaga, l'insetto che in natura lo feconda, il quale non riesce a penetrare al suo interno. Con la tipica forma a goccia allunga-

ta ed il colore dorato, i fichi secchi hanno una resa superiore rispetto ad altre varietà e si presentano pieni, carnosi, pastosi, morbidi, plastici, bianchissimi, altamente zuccherini e di facile conservazione. Tali peculiarità sono state riconosciute con il marchio di qualità DOP. La tipicità si riconduce alla Valle del Crati (CS), dove un ambiente collinare con un clima temperato ha creato le condizioni propizie per una vegetazione ottimale.

L'area geografica di produzione dei "Fichi di Cosenza" è delimitata, in una porzione pari a circa un terzo della Provincia di Cosenza, a Nord dall'ampio versante meridionale del Massiccio del Pollino, che ne impedisce il contatto con la regione Basilicata, mentre a Sud dalla Sila e dai fiumi che da questa scendono verso Sud-Est, il fiume Nicà, e verso Sud-Ovest, il fiume Savuto. L'area è compresa tra 0 e 800 metri di altitudine, escluse le pendenze del terreno superiori al 35%.

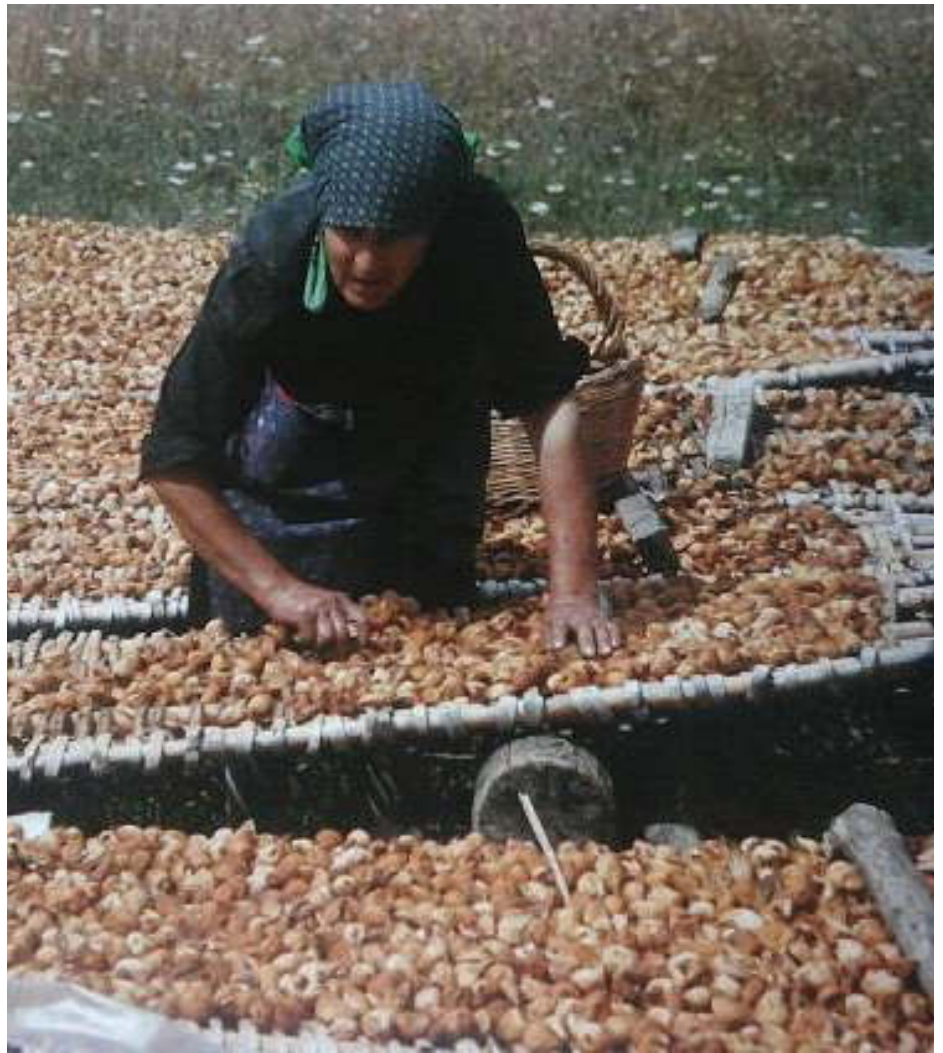
I Fichi di Cosenza DOP sono ottenuti attraverso metodi che prevedono le seguenti fasi:

Impianto – la coltivazione può essere effettuata in consociazione o mediante impianti specializzati. Le forme di allevamento ammesse sono il "vaso libero" e "a cespuglio", che devono essere correlate a sistemi di impianto e sistemi di potatura che garantiscano una adeguata illuminazione e arieggiamento. In particolare, per gli impianti specializzati la densità d'impianto non potrà superare le 400 piante per ettaro.

Operazioni colturali – sono ammessi interventi irrigui di soccorso nelle annate con scarse precipitazioni per le piantine messe a dimora, mentre sugli impianti in piena produzione si può ricorrere a sistemi di irrigazione a scorrimento a goccia fino a venti giorni prima dell'inizio della raccolta. Sono esclusi trattamenti fitosanitari con prodotti chimici di sintesi. Non è ammessa la caprificazione dei frutti ovvero non è consentito favorire l'impollinazione da parte di insetti menotteri.

Raccolta – i frutti vengono lasciati maturare sulla pianta fino a quando non raggiungono un determinato grado di appassimento, valutabile dalla variazione del colore della buccia da verde a giallo-beige, e dalla piegatura del peduncolo. Grazie al clima mite e ai venti moderati, il frutto si disidrata sulla pianta, arrivando a un contenuto di acqua medio fino al 39-43%. È a questo stadio che i fichi, per le loro caratteristiche, vengono chiamati "passuluni". I frutti vengono quindi raccolti generalmente nel periodo compreso fra agosto e ottobre e le operazioni sono effettuate a mano.

Essiccazione – i fichi, dopo la raccolta, devono completare il processo di essiccazione, per un periodo di tempo variabile a seconda del grado di maturazione e del metodo utilizzato, che può essere di due tipi. Con il metodo tradizionale, si sistemano i fichi su supporti di canne o altro materiale idoneo, il cui fondo permette la traspirazione e la conseguente perdita d'acqua; si lasciano poi asciugare al sole per un periodo di tempo che va da tre a sette giorni a seconda del loro grado di maturazione, durante i quali vengono rivoltati più volte. L'essiccazione protetta, invece, prevede che i frutti siano mantenuti per al massimo di 5 giorni all'interno di serre, parzialmente o totalmente chiuse, con copertura in vetro o altro materiale trasparente e aperture regolabili in modo che la temperatura massima possa essere mantenuta inferiore a 50°C.



Confezionamento – prima di essere confezionati, i fichi essiccati sono portati ai centri di lavorazione dove ricevono uno o più dei seguenti trattamenti: lavati con acqua fredda; lavati e sbollentati in acqua a 100°C per un tempo massimo di 2 minuti; sterilizzati con sistemi consentiti dalla normativa vigente in materia. Si ottengono così i fichi secchi, pronti per essere commercializzati. I fichi vengono quindi confezionati in appositi contenitori. Sull'etichetta dovranno comparire, a caratteri chiari e leggibili, oltre al simbolo grafico comunitario, le seguenti indicazioni: Fichi di Cosenza, eventualmente seguita dalla traduzione in altre lingue e, per esteso, dalla espressione traducibile Denominazio-

ne di Origine Protetta; il nome, la ragione sociale, l'indirizzo dell'azienda produttrice o del centro di lavorazione e confezionamento; il logo del prodotto. È consentito l'utilizzo delle seguenti menzioni aggiuntive, in lingua italiana o in dialetto locale, sulle confezioni delle varie tipologie di prodotti: Fichi secchi di Cosenza, Fichi essiccati del Cosentino, Ficuccati, Ficujanchi. È vietata l'aggiunta di qualsiasi qualificazione non espressamente prevista. È tuttavia consentito l'utilizzo di indicazioni che facciano riferimento a nomi o ragioni sociali o marchi privati purché non abbiano significato laudativo o siano tali da trarre in inganno il consumatore.



I dolci di fichi secchi

Dal semplice e naturale fico secco nasce una serie di dolcetti salutari, pur se ricchi di calorie, in cui il fico, di solito cotto al forno, è accompagnato da frutta secca, sostanzialmente noci o mandorle, miele o sciroppo di fichi, bucce di arancia o di limone o di cedro, spezie dolci tipo cannella e semi di anice.

La zona di produzione dei Fichi di Cosenza DOP interessa parte del territorio delle province di Cosenza e Catanzaro, nella regione Calabria. La zona di produzione dei Fichi di Cosenza DOP comprende tutta la valle del fiume Crati e il versante destro del bacino del fiume Savuto ed è rappresentata dal territorio della provincia di Cosenza compreso tra l'area montuosa del Pollino e l'area dell'Altopiano Silano, nelle aree collinari fino a 800 m s.l.m. Più precisamente, la zona interessata è delimitata ad ovest dalla linea di costa tirrenica che va dalla foce del fiume Noce in prossimità del confine regionale (Calabria-Basilicata) fino ad arrivare alla foce del fiume Savuto che segna il confine della provincia di Cosenza con la provincia di Catanzaro.

Trecce e coroncine di fichi interi

Le trecce sono fatte da fichi secchi infilzati su due stecchi alternando i frutti a destra, sinistra e centro in modo da realizzare una specie di treccia che viene cotta. Le coroncine, come dice la parola, hanno di solito una forma circolare, in cui il singolo fico è inserito in un rametto flessibile di mirto. Ci sono infine i fichi singoli cotti in forno in cui si utilizzano le pezzature più piccole.

Fichi ripieni: crocette e bocchette

Le pezzature più grandi del frutto si riservano per il fico ripieno con frutta secca, più facilmente noci

e agrumi. Tra i dolci classici ci sono le crocette e le nocchette, preparate rispettivamente con quattro o con due fichi. Il frutto viene aperto a metà lasciando unita la parte del picciolo, lo si farcisce solitamente di mandorle e buccia di agrumi, arancia limone o cedro a seconda della zona di produzione. Nel caso delle crocette, i fichi aperti vengono sistemati a croce, due sotto e due sopra a mo' di panino, per le nocchette i fichi aperti e farciti sono solo sovrapposti.

Con cioccolato e liquori

A seconda della zona, i dolci una volta usciti dal forno possono essere spennellati con uno sciroppo aromatizzato, si riconoscono dall'essere belli lucidi. Tra le specialità più recenti ci sono i fichi ricoperti di cioccolato (una golosità da non perdere, con la variante del salame di fichi) ma anche aromatizzati con liquori o distillati.

I "paddruni" di San Fili

Il prodotto più antico è il pallone di fichi. Diversamente dalle altre lavorazioni si parte dal fico fresco o un pochino appassito che viene cotto al forno, lasciato riposare e poi appallottolato e chiuso con foglie di fico legate con un filo di rafia. Lo si ripassa al forno per far asciugare l'umidità delle foglie ed è pronto.

I paddruni sono legati profondamente al territorio, come già detto l'area geografica di produzione dei "Fichi di Cosenza" è situata in una porzione della vastissima Provincia di Cosenza identificata prevalentemente nella valle del Crati, fiume che nasce dalla presila, bagna Cosenza e sfocia a Sibari nel Mare Ionio.





San Fili

Il paese dove nasce la Confraternita della Frittola calabrese

La tradizione vuole la nascita di questa lavorazione nel borgo di San Fili, paese collinare posto a metà strada tra Cosenza e Paola sul mar Tirreno. Il territorio sanfilese posto a 566 metri sul livello del mare, si estende su un crinale di un colle che scende dai monti della catena costiera verso la valle del fiume Emoli affluente del Crati. Il paese gode di un clima fresco d'estate e sempre ventilato, la posizione a valle delle montagne lo ripara in parte dalla rigidità degli inverni. La conformazione del borgo fa pensare alla volontà ben precisa dei primordiali abitanti di posizionare l'abitato fruendo di un organico controllo del territorio. Ancora oggi il centro storico presenta i caratteristici vicoli strettissimi (vineddre), scalinate e case addossate che circondano la maestosità della Chiesa Madre.

Curiosità: il paese delle Magare

Il comune di San Fili viene conosciuto come paese delle Magare, creature identificate nella maggior parte del Sud Italia come streghe. In realtà non sono delle fattucchiere: a San Fili le magare erano quelle donne che oggi chiameremmo naturopate o erboriste praticanti di magia bianca. Con la differenza che oltre alla conoscenza di erbe e rimedi naturali, dal canto loro hanno saggezza popolare, una forte religiosità e un fascino suggestionante. Più vicine all'idea di spettro o fantasma sono le fantastiche, che abitano nei casolari abbandonati di campagna e che ancora oggi qualcuno vede nelle notti d'estate aggirarsi tra i vicoli del borgo. Anch'esse figure esclusivamente femminili, sono visibili e appaiono come donne vestite di bianco, con lunghi capelli sciolti sulle spalle. Spesso sono osservate nell'atto di danzare, anche se tale atto può connotare anche le fate o altre figure

Un po di storia

In epoca pre-storica vissero sul territorio: gli Opici, venuti dal Pollino e successivamente i Breti, scesi dalla Sila nella valle del Crati. In epoca Greco-Romana l'area ebbe la sua importanza era dovuta essenzialmente al commercio che Consentia e Pandosia intrecciavano con Clampetia e Terina, sul Tirreno. La vicina Arintha(Rende)durante l'epoca d'oro della Magna Grecia,conio le sue prime monete durante l'alleanza crotoniate, dopo la distruzione di Sibari (511 a. C.).

Non conoscendosi documenti, possono formularsi solo ipotesi sul tempo e sui motivi dell'insediamento di popolazioni nella zona: nel VI secolo esistono comunità cristiane lungo la valle dell'Emoli; nei secoli successivi esistono, nella zona, centri di vita monastica bizantina che, per le attività lavorative che promuovono e sostengono, favoriscono l'accomunarsi di gente.Citato col nome di Felum nel Medio Evo, in seguito fu denominato " Terra SanctiFelicis", in onore di San Felice, santo venerato nella Chiesa parrocchiale di quel tempo.La denominazione "San Fili" comparve in un atto della fine del '600.

La più antica attestazione di San Fili è un atto notarile del 1267, richiamato nella lettera "Justispentium" di Papa Clemente IV .Feudo dell'Arcivescovo di Cosenza, nel 1445 divenne possesso dei Signori di Rende, gli Adorno, e nel 1532 venne infeudato agli Alarçon Mendoza della Valle Siciliana che lo tennero fino alla fine della feudalità nel 1806.Alla fine del '700, per l'ordinamento disposto dai francesi, San Fili fu fatto Luogo (ossia Università) , nel cantone di Cosenza - Governo di Rende - , e ad esso viene assegnato il villaggio di Bucita.Il lungo periodo di pace nella seconda metà del 1700 e , nel 1800, dopo il ritorno dei Borboni, l'intensa attività edilizia, lo sviluppo agricolo, le iniziative industriali e commerciali determinarono un costante incremento della popolazione e l'espansione dell'area abitativa del paese. Le attività industriali e commerciali, già considerate rilevanti dal Barrio nel '500, erano varie ed intense: le filande, a metà del 1800 erano 5 con 72 bacinelle e 114 operaie, 41 i telai per tessitura di stoffe lisce ed operate; la produzione di olio, castagne, fichi, carni insaccate e salate, formaggi, lana, era apprezzata per qualità e notevole quantità. Intenso era il rapporto con le zone costiere del Tirreno. I commercianti più intraprendenti arrivarono a presentarsi sui mercati delle grandi città e , persino, della capitale.I Sanfilesi durante il risorgimento parteciparono attivamente ai moti carbonari partecipando con alcuni cittadini del gruppo dei Fratelli Bandiera contro i Borboni.



LA RICETTA

Il Pallone di fichi è un prodotto tipico artigianale della zona del Cosentino e rappresenta una delle lavorazioni più antiche di questo frutto. Dai fichi, appositamente preparati, si ricavano delle palle grandi come un pugno, formate da circa 20/25 fichi e pesanti circa 250 grammi. Si avvolgono in foglie di fico e si legano con rafia: aprirli e mangiarne uno è un'esplosione di dolcezza la cui sensazione persiste a lungo in bocca.

Premettiamo che il pallone di fichi è la risultante della lavorazione dei frutti per ottenerne il famoso 'miele di fichi' destinato ad usi vari nella pasticceria artigianale.

Mettere i fichi integri in una casseruola, ricoprire con acqua e far bollire fino a quando non diventano molto scuri (ossia per diverse ore). Scolare e far asciugare al sole per 2 o 3 giorni (conservare il liquido di cottura: è una sorta di meraviglioso miele). Mettere i fichi in una ciotola e aromatizzarli con cannella, aggiungere un po' di miele di fichi (ossia il liquido di cottura), noci o mandorle tritate grossolanamente e buccia d'arancia a pezzetti. Con le mani ricavare una palla di fichi pressandoli e avvolgerla in 1 o più foglie di fico. Legare con filo di rafia e far asciugare in forno per 10 min a 180°. Conservarli avvolti nella foglia.

Essendo un prodotto pronto all'uso, servire aprendo parte delle foglie di fico per consumarli come fichi interi oppure tagliandoli a pezzi per formare più porzioni. Ottimo per accompagnare vini rossi e bianchi, vini passati, Marsala e liquori. Fantastico se servito con formaggi come pecorino, grana, parmigiano reggiano, gorgonzola, i formaggi a pasta semidura come il taleggio, il gouda, asiago, i caprini e la ricotta.



Sitografia:

<https://sanfilibypietroperrri.blogspot.com/>

<http://web.tiscali.it/sanfilistoria.htm>

<http://www.fichidicosenza.com/>

sito del consorzio fichi di Cosenza a cui va un ringraziamento per il materiale messo a disposizione

Bibliografia:

"Viaggio nella storia di un paese del sud SanFili (Paolo Musacchio 2016 edizioni Nuova Phromos)

Il colore del Cibo (Vito Teti – Editore Meltemi -aprile 2019)



LA FESTA DEI MORTI



È tradizione siciliana che nel giorno della ricorrenza della celebrazione dei defunti i genitori regalino dolci e giocattoli ai propri figli, dicendo che sono stati portati dai parenti defunti.

Regali e dolciumi vengono nascosti in posti impensati della casa e, al risveglio dei piccoli, il mattino del 2 novembre, comincia la caccia al tesoro.

Si tramanda che nella notte tra l'1 ed il 2 novembre i morti si risvegliano e vagando per la città scelgono giocattoli e dolciumi per i bambini che si siano comportati bene durante l'anno e che grattuginò i piedi per quelli che non siano stati buoni. Per tale motivo vengono nascoste le grattugie.

Sotto il letto dei bambini viene posto il cesto che sarà colmato di leccornie dai morti, mentre i regali saranno nascosti da qualche parte nella casa. Il 2 mattina, al risveglio, i bambini cercano per tutta la casa i regali lasciati dai morti, regali che un tempo erano pistole e fucili, archi e frecce per i maschietti; bambole, fornelli, pentolame per le bambine.

Il canestro viene riempito da dolci antropomorfi di zucchero a rappresentare cavalieri, damine, paladini e personaggi del mondo infantile, chiamati "Pupaccena", vere e proprie statuine cave, colorate, fabbricate con stampi e da dolci di pasta reale (martorana) a forma di frutta, castagne, pesche, fave, mandarini, vegetali etc. La tradizione dei Pupaci a Cena viene fatta risalire ad un nobile arabo decaduto che volle fare colpo sui suoi ospiti. Altra versione è fatta risalire alla corte francese ai tempi di Caterina dei Medici e attraverso Venezia, giunta a Palermo.

La festa ha certamente origine e significato che si ricollega a culti pagani ed ai banchetti funebri comuni alle popolazioni indo-europee. Val la pena segnalare che nel canestro si trovano anche biscotti a forma di ossa, cosa che ci conduce ai riti del tempo dei romani, quando esisteva l'usanza di cibarsi delle "maniae", ovvero pani a somiglianza del dio del bosco, per cui il cibarsi del pane antropomorfo serviva a propiziarsi il dio. Si è osservato che la strenna



dei morti avrebbe il duplice significato dell'offerta di alimentazione simbolica alle anime dei defunti e, nel contempo, come se ci si cibasse di loro stessi. Nei giorni 1 e 2 novembre si svolge la fiera dei morti in quartieri popolari; sparse per le piazze della città si trovano bancarelle sfolgoranti di luci in cui sono in vendita giocattoli e leccornie in bella mostra, tante cose variopinte disponibili per l'opportunità dei genitori degli acquisti per il canestro.

Nel Giorno dei Morti esiste anche la tradizione delle "fave a coniglio", cucinate secondo il rito romano delle "lemurie". Sono fave nere il cui seme contiene le lacrime dei morti, semi lasciati a terra dal capofamiglia per allontanare le anime dei defunti. Le "Muralie" erano feste dell'antica Roma celebrate a maggio per esorcizzare i lemuri (spiriti dei morti), feste istituite secondo la tradizione da Romolo, per placare lo spirito del fratello Remo da lui ucciso. Il rituale prevedeva che il padre di famiglia gettasse alle sue spalle per nove volte delle fave nere, recitando formule propiziatorie.

Oltre al rito delle fave esiste quello delle "muffolette schiette e maritate", ossia pane morbido ripieno di mirto nero e bianco.

Sino a qualche decennio molti usavano apparecchiare il pranzo sulla tomba dei defunti e passare la giornata con loro.

È usanza, ancora in questo periodo, visitare le Catacombe dei Cappuccini in un cimitero sotterraneo del sedicesimo secolo, ove sono esposte mummie di personaggi della remota nobiltà e di religiosi.

La festa dei morti può sembrare un po' macabra ma è una tradizione finalizzata a creare un legame tra i più piccoli e gli antenati scomparsi e si ricollega ad antichi culti pagani ed al banchetto funebre

che ha lasciato traccia nel "consolo siciliano", ossia il pranzo offerto dai vicini ai familiari dopo la tumulazione del defunto.

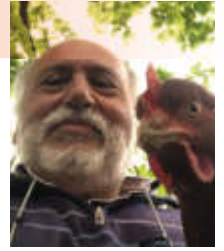
Il mio lontano ricordo infantile della festa dei morti è assolutamente gioioso in quanto i nonni scomparsi erano accanto a me e non erano affatto morti.

Oggi questa tradizione è molto scemata; restano i dolci ed i doni. Indubbiamente le festività natalizie hanno preso il sopravvento nella distribuzione dei regali mentre fortunatamente stenta ad affermarsi, almeno da noi, la saga di Halloween.



Articolo realizzato da Giorgio Durante
Accademia Delle Tradizioni Enogastronomiche Di Calabria - Luzzi (Cosenza)

CALABRIA, CON IL RITO DELLA SCIPPA
E LE RIVISITAZIONI DEGLI CHEF SI CELEBRA



La Patata della Sila IGP



Nell'incantevole altopiano silano, circondato dalle vette che offrono riparo dai rigori del vento e del freddo, ampie distese di terreno - dove d'estate delicate infiorescenze bianco-rosa colorano il verde dei campi - custodiscono nel sottosuolo una bontà tutta calabrese: le patate della Sila. La vasta zona di produzione del gustoso tubero comprende, come precisa il disciplinare di produzione, i territori dei seguenti comuni calabresi: Acri, Aprigliano, Bocchigliero, Celico, Colosimi, Longobucco, Parenti, Pedace, Rogliano, San Giovanni in Fiore, Serra Pedace, Spezzano della Sila, Spezzano Piccolo, in provincia di Cosenza e il comune di Taverna in provincia di Catanzaro. Il particolare microclima dell'altopiano, fresco e ventilato anche d'estate, favorisce la coltivazione di quello che può essere considerato uno dei pochi prodotti di alta montagna nel cuore del bacino mediterraneo. Le relativamente basse temperature autunnali, epoca della raccolta delle patate, inoltre, rendono la buccia delle patate silane

particolarmente protettiva e resistente agli attacchi degli agenti esterni, anche batterici, preservando la consistente e sapida polpa, ricca di amido. Il seme messo a dimora nel periodo primaverile si ristora durante tutta la sua fase di sviluppo durante il periodo estivo con le fresche acque di sorgente provenienti da gorgoglianti ruscelli alimentati dalle viscere dei circostanti monti, e che si perdono nel tratto finale negli ampi laghi silani, Cecita, Arvo, Ampollino, Aria Macina.

Ma come nasce il successo commerciale della patata della Sila? È luogo comune immaginare la gente di Calabria come poco propensa all'associazionismo, e in parte è vero; pochi consorzi, poche cooperative, molta frammentazione, anche in quello che è il settore primario. Eppure è dimostrato che la cooperazione è l'unica via di successo per un'agricoltura moderna e che possa reggere il mercato globale. Questo è quanto deve aver capito Pietro Tarasi, oggi Presidente del Consorzio di Tutela

della Patata della Sila IGP, e non da ora, perché già nel 2002, grazie all'opportunità offerta dall'UE con i Progetti Integrati di Filiera, egli da pioniere immaginava quello che oggi è il Consorzio Produttori. La storia della patata della Sila parte da lontano, non è certo una novità del XXI secolo; è una storia fatta di sacrifici, di abnegazione che ha visto protagonisti zappatori provenienti da tutta la Calabria, pullman stipati che "scaricavano" giovani e anziane raccogliatrici, le quali tornavano a casa con un sacco di patate e qualche lira. Queste, in estrema sintesi, le tappe principali di una storia che oggi possiamo annoverare tra le buone prassi comunitarie, un esempio da disseminare e replicare. Dunque, primi anni 2000, tempi duri per l'agricoltura Calabrese, l'UE decide, comunque, di scommettere investendo quasi un miliardo di euro con cui partirono oltre 50 Filiere, con una dotazione di circa venti milioni di euro l'una. Se la misura comunitaria abbia funzionato non ci è dato sapere, ma qualcosa alla fine ne è venuto fuori, dal momento che è da lì che parte la storia del successo della Patata della Sila, la quale, da vituperato tubero ipogeo del passato, oggi è diventato addirittura gioiello in un concorso cinematografico, assegnato in premio per la prima volta alla nota attrice Isabella Ferrari. In quasi venti anni, il consorzio produttori "PPAS" di strada se ne ha fatta; ha ottenuto il riconoscimento di Prodotto di Montagna e la certificazione comunitaria IGP, ha pianificato l'am-

modernamento delle aziende coinvolte e ha accentrato il confezionamento, il marketing, la comunicazione e soprattutto la commercializzazione, affidata ad uno staff di giovani esperti. Oggi, ai produttori non resta che produrre patate di qualità sulla base del disciplinare assistito dai tecnici che il Consorzio stesso mette a disposizione. Decine di tonnellate di patate della Sila IGP, accuratamente confezionate – complice un'agenzia che cura packaging e comunicazione – raggiungono i principali mercati italiani coprendo totalmente tutto il territorio e sono presenti nei più conosciuti ed importanti marchi di distribuzione nazionale. Colpisce pure l'attenzione alla sicurezza dei consumatori con un sistema di tracciabilità tra i più innovativi nel settore delle produzioni agricole, grazie infatti ad un QR Code riportato sulle confezioni, è possibile visualizzare i dati certificati da un laboratorio indipendente con riferimento ad eventuali presenze di pesticidi, d'altronde assolutamente ed espressamente vietati dal disciplinare di produzione, fino a poter visualizzare l'appezzamento di terreno nel quale quel lotto è stato coltivato, grazie alle tecnologie satellitari messe a disposizione da Google.

Anche quest'anno si è appena conclusa la raccolta o per meglio dire si è celebrato l'antico rito della scippa del singolare tubero della Sila, la novità è che è stato abbinato ad un programma di cooking show che ha visto protagonisti alcuni giovani chef e

Volo di nuvole su Campo di Patata



PATATA della SILA



agrichef attivi nella preparazione, interpretazione e rivisitazione della Patata della Sila IGP.

L'intero evento è stato programmato tramite un'accurata diretta Facebook che si è dispiegata in quattro diversi momenti.

Il primo, in presa diretta dalla scippa in pieno campo, ha visto protagonisti i vertici dei due Consorzi che hanno illustrato tutto il percorso del prodotto dalla semina ai controlli fino alla distribuzione nella Grande Distribuzione Organizzata. La partecipazione di Federico Quaranta, noto giornalista enogastronomico, testimonial delle campagne pubblicitarie della Patata della Sila IGP, ha ancor di più enfatizzato questo momento molto atteso perché è il momento finale di un gran lavoro protrattosi per mesi.

Ampio spazio, poi, all'interpretazione con la prima diretta dalle cucine dell'agriturismo "Tenuta di Torre Garga" con la conduzione della giornalista Anna Aloï e l'agrichef Anna Wyczawska che ha presentato il piatto "la patata stratificata". Seconda diretta condotta dal giornalista Valerio Caparelli che, dalle

cucine del "ristorante Hyle" del Biafora resort & spa, ha presentato il matrimonio tra "la Patata della Sila IGP e il porro", celebrato dallo chef Antonio Biafora. Insomma non solo tradizione ma anche innovazione in un prodotto tra i più poveri dell'agricoltura.

Ormai grazie alla pianificazione delle strategie di comunicazione e di distribuzione è possibile trovare questo prodotto in tutta la grande distribuzione italiana. Le sue particolari caratteristiche ne fanno un eccellente prodotto da serbo, per tutta la stagione invernale e primaverile. Molte sono le ricette della tradizione locale che hanno come protagonista la patata: ormai note dappertutto le famose patate 'mpacchiusse, ottenute tagliando a fette le patate e facendole friggere lentamente in una padella con una discreta quantità di olio d'oliva. Ad esse si possono aggiungere altri ingredienti, come cipolle, peperoni o zucchine, che danno un sapore caratteristico alla pietanza. Degna di menzione è anche la pasta e patate che la gastronomia locale declina in diverse varianti: si va dalla pasta e patate lessate insieme e condite con olio in cui è stata soffritta della cipolla, alla famosa pasta e patate aratiella, dove la pasta cotta al dente si condisce a strati, in un tegame di coccio, con fette di patate lesse, sugo di pomodoro, per poi essere passata al forno che rende croccante la superficie del composto. Un'antichissima ricetta è quella delle patate cotte con la buccia sotto la cenere; sbucciate e mangiate calde, condite semplicemente con un po' di sale, le patate silane sprigionano, nell'essenzialità, tutto il loro gusto morbido e carezzevole, che si ritrova anche quando il tubero è usato per la preparazione di gnocchi, crespelle, cuddruredri (tipici del periodo natalizio). L'economia che ruota intorno alla patata è rilevante per la popolazione dell'Altopiano silano che da diversi decenni ha puntato anche sul turismo enogastronomico, Camigliatello Silano, centro turistico della Sila, ed altre località limitrofe, organizzano eventi culturali e culinari sulla patata, sempre più apprezzati da un pubblico in costante aumento.



Usi In Cucina

Pasta e patate ara tijeddra

La pasta e patate ara tijeddra, ricetta tipica cosentina, è un piatto completo molto apprezzato. In realtà è uno di quei piatti nei quali si usa la pasta da crudo, si tratta di una preparazione particolare realizzata in due tempi diversi.

Ingredienti

600 ml Passata di Pomodoro cotta con un po' di olio, aglio sale e basilico

500 gr. di ziti spezzati

2-3 Patate della Sila IGP a pasta gialla tagliate sottili

4-5 Cucchiari di Pecorino grattugiato e parmigiano

2 Spicchi d'Aglio

Mollica di pane asciutta

Extravergine d'oliva

Origano e Sale q.b.



Preparazione

Usare una teglia adatta per il forno ed il fornello, gli ziti spezzati, ma vanno bene anche i tortiglioni, vengono messi a strati a crudo insieme alle patate tagliate a fettine, tra uno strato e l'altro sugo, pecorino, parmigiano, Ricoprire d'acqua (fino a quando coprirà la pasta) porre sul fornello per 20 minuti a fiamma moderata, senza mescolare e coprendo con un coperchio quindi si inforna per circa 30 min fin quando la parte superiore diventa croccante. È buonissima sia calda che fredda!



Patate 'Mpacchiuse

Questo piatto tipico silano, ha numerose varianti e si presta a molte personalizzazioni, la base è realizzata tagliando delle belle patate della Sila IGP di dimensioni generose, a fette neanche troppo sottili. Le stesse si pongono in padella con extravergine ben caldo che deve ricoprire solo la base della padella stessa.

Ingredienti per 4 persone

4 patate della Sila IGP grosse

2 cipolle di Tropea

Extravergine di oliva qb

Sale qb

Peperoncino fresco o in scaglie
(opzionale)



Si mette il sale e si fanno andare per circa 8-10 minuti, con coperchio senza girarle. Per rigirare le patate usare una paletta girafrittate occorre girarle poche volte 4-5 volte in tutto fin quando le stesse non si appiccicano l'un con l'altra e iniziano a tendere verso il bruno croccante. A metà cottura la ricetta tradizionale vuole che si inseriscono un paio di cipolle di Tropea affettate, ma si può personalizzare il tutto con funghi soprattutto porcini, peperoni, oppure peperoncino. Vanno scolate dall'olio e servite calde, accompagnate preferibilmente da un buon Rosso dell'antico vitigno Magliocco di Calabria.

Articolo realizzato da Annalisa Vucusa
Academio Dai Cjarsons - Forni Avoltri (Udine)



RICETTE CULINARIE CARNICHE



Scoprire delle ricette è anche scoprire un territorio: il Friuli e ancora di più la Carnia erano poco conosciuti fino a qualche anno fa.

Cjarsons, questa parola così difficile da pronunciare, se non dai “nativi” carnici, rimanda a una prelibatezza della cucina. Una ricetta che si declina in maniera diversa nei vari paesi della Carnia e anche nelle famiglie. E' un primo piatto costituito da pasta degli gnocchi (in alcuni paesi solo pasta, senza patate) con ripieno di ricotta, uvette, spruzzata di cannella, burro chiarificato e altro che si trovava nelle famiglie di un tempo.

Il tutto risale forse al periodo dei “cramars”, venditori ambulanti, a partire dal XVI secolo, che si recavano nelle terre d'Oltralpe, a vendere prodotti di ogni genere, tra cui le spezie, di cui si rifornivano presso i grossisti di Venezia. Ma questa è un'altra storia, interessante da raccontare, magari prossimamente.





Le ricette evidenziano sempre stretti legami con la storia e la geografia del territorio.

In questo caso un territorio di montagna, povero e decentrato, in cui, se andava bene, si allevavano una o due mucche per famiglia e si uccideva, tra novembre e dicembre il maiale, la cui carne doveva bastare per tutto l'anno.

Il latte voleva dire anche formaggio (qualità Montasio, con denominazione d'origine e conosciuto ormai dappertutto) che è alla base di un altro piatto tipico, il frico, vera delizia del palato. Era un piatto delle grandi occasioni, come i cjarsons del resto, perché ci voleva tanto formaggio per realizzarlo e quindi costava...

Il **Frico di patate** potrebbe vagamente richiamare, solo nell'aspetto, una bella frittata: cipolla rosolata, patate stufate e formaggio Montasio a dadini, sono i componenti. Ma ci vuole grande maestria a farlo bene! Alla giusta rosolatura se ne ricava un impasto gustosissimo.



Il **Frico croccante** è ancor più difficile nella riuscita. Nell'olio bollente al punto giusto si butta del formaggio lattaia di ottima qualità, di sei, sette mesi, tagliato molto sottile e si realizza una specie di cialda spumosa e friabile.

Il frico si accompagnava e si accompagna sempre alla polenta di farina gialla, alimento base utilizzato nella quotidianità. A tale proposito un tempo si diceva ai bambini a tavola (in dialetto carnico) che per mangiare la polenta si fa "ahhmm" e per mangiare il formaggio si fa "ihhmm" intendendo dire, col suono onomatopeico, di misurare il formaggio e abbondare nella polenta!

E ancora...**Tocj in braido**, altra parola difficile da pronunciare, evocatrice di periodi storici antichissimi della dominazione longobarda; infatti la braida in friulano è il pezzo di terreno coltivato, vicino alla casa.

Tale piatto si realizzava con farina di polenta, molto tenera, burro chiarificato (chiamato ont), scagliette di ricotta affumicata, pezzettini di salsiccia o speck o funghi, a seconda della stagione.

Una bomba calorica adatta a posti freddissimi!

E se un tempo il vino di qualità era una rarità in montagna, oggi l'abbinamento dei vini a questi piatti è un'arte che rimanda alle zone collinari del Friuli, di cui la più famosa è quella del Collio, soprattutto per i vini bianchi. Ma non mancano ottime qualità di rosso come il Refosco.

Ci sono poi i vini dei colli occidentali della pedemontana dello Spilimberghese e delle grave del Pordenonese.





Articolo realizzato da Annalisa Mancini
Presidente Imperial Castellania di Suavia - Soave (Verona)

50 anni di tradizioni per non dimenticare

Storia, Cultura e Patrimonio Gastronomico

L'anno 2020 se ne sta andando, l'anno in cui le Castellane di Suavia avrebbero dovuto festeggiare il loro 50° anniversario di Fondazione!

Infatti 50 anni fa sotto il sole splendente di una calda domenica di Maggio, nasceva la prima ed unica Confraternita enoica italiana esclusivamente composta da Donne affermatesi negli ambienti artistici, culturali ed imprenditoriali.

D'intesa con i Sindaci di Soave e Monteforte d'Alpone, in occasione dell'annuale "Festa del Vino Bianco Soave", autorità venete e personalità convenute da tutta Italia, si riunirono nel turrito Castello di Soave per partecipare ad una cerimonia inconsueta ed originale: la solenne ricostruzione dell'IMPERIAL CASTELLANIA di SUAVIA; un singolarissimo Ordine Cavalleresco riservato al gentil sesso, rinnovando il fastoso rito della Signora del Castello, la Principessa di Svevia - Imperatrice d'Antiochia sposa di Federico della Scala Conte di Valpolicella (primi anni del 1300).

Fungeva da Gran Cerimoniere e Magnifico Araldo il Poeta Mario Maimeri e, assistita dalle consorti dei Sindaci di Soave e Monteforte



d'Alpone, la Contessa Lea Camuzzoni, proprietaria del Castello, riprendendo formalmente le funzioni e il cerimoniale dell'Imperatrice d'Antiochia, procedeva alla consegna della simbolica "Chiave del Castello" alle prime "Castellane di Suavia": il soprano Anna Moffo; l'attrice Franca Valeri; la subrette Delia Scala. Seguiva un sontuoso convivio accompagnato dalla gioiosa degustazione del Vino Bianco Soave e Recioto di Soave, appositamente selezionati dalla Commissione giudicatrice del Concorso indetto per la "Festa del Vino".

Torna così a rivivere nel fastoso Castello di Soave ogni terza domenica di Maggio la storia leggendaria dell'Ordine Cavalleresco della Principessa di Svevia che, presenti i notabili, gli armigeri, i cortigiani ed il popolo in festa con solenne rito consegna alle ospiti di gran lignaggio la tracolla damascata con appesa la Chiave del Castello, simbolo di potere nelle terre di Suavia ed offre loro un calice di pregiatissimo vino bianco, il migliore della zona, ritenuto "sovrana panacea capace di rendere vellutata la peggiora

del viso, turgidi i seni ed eburnei i glutei". Le Castellane poi dovranno indossare il mantello dorato emblema della Confraternita.

Il presidio di difesa delle Castellane e del nettare dorato era ed è rappresentato dai Capitani Spadarini, Uomini scelti per la loro posizione di particolare prestigio in ogni campo dell'attività umana ed amanti del buon vino e dell'amicizia: a loro viene donato come simbolo di appartenenza all'Ordine Cavalleresco lo "Spadino" con la tracolla damascata.

Tra i personaggi che la Confraternita può annoverare fanno parte: Donatella Cinelli Colombini, Giovanni Rana, Licia Colò, Osvaldo Bevilacqua, Iva Zanicchi, Katia Ricciarelli, Francesco Mazzoli, Fabio Testi, Cecilia Gasdia, Mario Santagiuliana, Giorgi Giocco, Sara Simeoni, Manuela Di Centa, le Frecce Tricolori etc.

L'anno associativo non inizia a maggio ma bensì a marzo con la ricorrenza della Costituzione della Confraternita e la Festa della Donna. Si tratta di un piacevole pomeriggio culturale dedicato alla storia, alla poesia alla musica ...al ricordo di donne famose. Al termine dell'evento con la collaborazione del Consorzio del Soave vine offerta una ricca degustazione dei pregiati vini di Soave.

L'anno della Castellania si conclude nel mese di Novembre con un impegnativo convivio enogastronomico, alla presenza di importanti ospiti e giornalisti, al suo interno si alternano momenti musicali e presentazioni di libri sul vino e il territorio del Soave. Il tutto per celebrare il nostro vino che sta nascendo: "il Torbolino, il Soave in culla".

In questi primi 50anni l'Imperial Castellania di Suavia molto si è impegnata con il Consorzio per far Conoscere il suo territorio ed il suo vino, infatti il Soave può essere considerato il "Vino Bianco Italiano per eccellenza".

Il Soave è patrimonio dell'umanità per l'agricoltura, il primo in Italia legato alla viticoltura, approvato dal comitato scientifico della FAO nel Novembre del 2018.



Articolo realizzato da Giacomo Comolli
Confraternita della Mesc-ciùa - Follo (Spezia)



La Mesc-ciùa

Liguria del Levante, Provincia di La Spezia, Terre di Follo Castello, Pian di Follo e Follo Alto, un giusto equilibrio fra pianura e collina, aree urbane e verdi, centri storici e zone artigianali in un ambiente di vita quotidiana piacevole.

Follo Alto (o Follo Castello), per quanto piccolo, ebbe un passato militare strategico: si possono ancora osservare tracce del castello e della cinta muraria con l'elemento angolare della torre e gli edifici che si raccolgono a bastione lungo il perimetro del borgo, ricco di antichi portali di arenaria, vicoli suggestivi e silenziosi sotto l'ombra dell'imponente campanile.

Da Follo Alto si è ispirati dal panorama sulla Val di Vara interna e sulla piana della Val di Magra che si estende sino al mare e guardando oltre, verso le Alpi Apuane.

I pochi abitanti dividono le attività fra le cure degli orti collinari a vigne ed ulivi, le impreDalse artigianali e le fabbriche del piano.

Ed è in questo piacevole contesto che in una calda giornata dell'agosto 2016 presso la sede del Circolino del borgo è nata la Confraternita della Mesc-ciùa. Poche persone ma con la voglia e lo spirito di riportare in auge un antico piatto della tradizione Spezzina.

Una ricetta che potremmo tranquillamente definire come quella più tipica del Golfo dei Poeti, facente parte di quel patrimonio culturale eno-gastronomico, motivo di grande orgoglio e simbolo di appartenenza per lo Spezzino vero: stiamo parlando appunto della Mesc-ciùa.

La storia ci racconta che Spezia, come ancora i vecchi abitanti usano chiamare la loro città, era poco più di un borgo, abitato da contadini, pescatori, naviganti, artigiani e commercianti, che ancora alla metà del XIX sec. arrivava a contare non più di 10.000 abitanti

La sua posizione geografica creava alla popolazione una sorta di isolamento fisico geografico. Parma e i territori adiacenti risultavano lontani ed era difficile ogni via di comunicazione terrestre. Diverso invece era utilizzare i collegamenti marittimi.

La mancanza di moli importanti come Genova o Savona, causa i bassi fondali spezzini però, non permetteva l'avvicinamento delle imbarcazioni dedite al trasporto pesante pertanto, l'approdo alla spiaggia e alle banchine, avveniva con "Leudi" (Il leudo si presenta come una piccola nave di circa quindici metri di lunghezza con una capacità di carico di una trentina di tonnellate. La forma affusolata dello scafo permetteva, in una epoca passata di esser alato anche sulla spiaggia oppure di affrontare il mare aperto.)

Un po' di storia e un po' di fantasia popolare raccontano di questo piatto tipico dei portuali, la Mesc-ciùa appunto, una mescolanza di legumi raccolti sulle



banchine del porto dalle mogli degli scaricatori chiamati "camalli". Questi uomini di sovente, arrivavano dall'entroterra spezzino quando la nave da scaricare giungeva in porto; alcuni incaricati chiamati "capo-camalli" ma nella realtà veri e propri "caporali", provvedevano con delle trombe a lanciare il messaggio sonoro che, di paese in paese e di borgo in borgo, raggiungeva le colline lontano dal mare, richiamando la mano d'opera.

A volte questi uomini, dediti alla manovalanza dello scarico, rimanevano a dormire al porto o nei pressi adiacenti per cui, la difficoltà di rifocillarsi era spesso un vero problema.

Durante le operazioni di svuotamento dei carichi, le granglie cadute dalle fessure dei sacchi o recuperate dalle rotture provocate degli stessi, diventavano così gli ingredienti per un prodotto sostanzioso, una minestra semplice da cucinare ma che richiedeva molta pazienza per i tempi di cottura, in grado di dare energia a questi uomini affaticati e sostituire la carne che quasi sempre mancava sulle tavole dei più poveri.

Si racconta che la salatura dell'acqua di cottura, doveva essere pari a quella di mare che, sempre nei vecchi racconti, veniva a volte prelevata dalle acque chiare del porto e usata per la cottura della mesciùa quando cucinata nei pressi del porto o sulla banchina dove i leudi scaricavano le merci.

Capitava a volte che il contenuto della zuppa variava in base al mix trovato nelle stive delle navi che scaricavano nel porto della Spezia, vero e proprio crocevia specifico del commercio dei legumi, ma una storica e una lunga ricerca ha "definito" Mesc-ciùa o mesciùa il vero piatto tipico composto di ceci, fagioli canellini e grano farro.

Consumata con pane a fette e un buon bicchiere di vino, la Mesc-ciùa, ancora oggi, rappresenta territorio e tradizione, e per questo è ancora presente tra i menù delle più storiche osterie spezzine, ma è un piatto conosciuto e talvolta preparato anche in Lunigiana.



" A Mesc-ciùa"

*Pigia n'a brancà de gran e fasoi,
meteghe insieme dei ceci ben secà,
dopo chi s'en del bel ammorbidì,
fai'a bogi dentro ad un concon
Un goto d'olio de quello bon, un po'
de peve e n'a branca de sae marin,
l'è pronto er condimento
de la mes - ciua,*

*a zupa di portuai spesin
Era de bon matin, quando i omi de
Folo, Bastremia e Bevein, come n'a
procession, andeven al porto
a scargae stive e vagon*

*Sachi de gran che se rompevan qua-
si per maavigia e il pentolon chi se
lempiva come per n'a magia
Pigia n'a brancà de gran e fasoi,
meteghe insieme dei ceci ben secà,
dopo chi s'en del bel ammorbidì,
fai'a bogi dentro ad un concon
Un goto d'olio de quello bon, un po'
de peve e n'a branca de sae marin,
l'è pronto er condimento
de la mes - ciua,*

*a zupa di portuai spesin
Forza, fadiga e voglia de lavorà, soe
batente e vento de tramontana, en
zima al molo a bogia er pentolon,
venì, venì chi vo' magià*

*Pigia n'a brancà de gran e fasoi,
meteghe insieme dei ceci ben secà,
dopo chi s'en del bel ammorbidì,
fai'a bogi dentro ad un concon
Un goto d'olio de quello bon, un po'
de peve e n'a branca de sae marin,
l'è pronto er condimento
de la mes - ciua,
a zupa di portuai spesin*



La Lunigiana è il territorio corrispondente al bacino idrografico del fiume Magra. La Lunigiana storica corrisponde invece ai possedimenti facenti capo dal punto di vista amministrativo e/o ecclesiastico all'antica sede vescovile di Luni la quale controllava nella loro interezza le attuali province della Spezia e di Massa-Carrara, l'alta Garfagnana fino circa a Camporgiano e la Versilia fino a Ponte Strada, presso Pietrasanta nell'attuale provincia di Lucca, oltre ad un minuscolo territorio ubicato nel comune di Albareto, attualmente in provincia di Parma.)

Composta e musicata da Rosa

Da quel fatidico 30 agosto 2016, tanta acqua è passata e tanta ne è servita per la nostra Mesc-ciù.

Il giorno della presentazione alla Federazione, alle Istituzioni ed al pubblico sovrano, i "curiosi" che si sono seduti con gioia attorno al primo desco ufficiale della Confraternita della Mesc-ciù erano: rappresentanti di altre Confraternite, Ordini ed Accademie e, importantissimo, le Istituzioni della Regione Liguria, della Provincia di La Spezia e del Comune di Follo. Splendide persone che vedevano in quel piatto, un cibo legato alla tradizione culinaria di un importante territorio. Trenta rappresentanze, oltre duecento persone che insieme hanno festeggiato ritrovandosi nella semplicità di un piatto povero ma ricco di tradizioni.

È vero un detto che dice: a tavola si scopre quanto alla nostra cultura gastronomica del territorio, sia importante per unire materie prime, idee ma soprattutto le persone.

Il cibo caratterizza un territorio e la sua gente e La cucina da sempre congiunge popoli e tradizioni, supera i confini geografici e quelli dell'anima, riunisce uomini diversi tra loro, ognuno con i propri bagagli personali, ma tutti in grado di parlare una lingua universale: quella che sposa sapori, memoria, storia, tradizione. Quattro anni sono trascorsi da quel pomeriggio afoso di agosto, ma i Confratelli e le Consorelle della Mesc-ciù come goliardicamente si fanno chiamare, hanno portato in giro per le Regioni Italiane e all'estero, la loro "brigata di cucina". Nel breve tempo trascorso, consensi e riconoscimenti importanti al pari di altre Confraternite sono stati acclarati; siamo stati accolti con quel calore umano e quella convivialità che ancora si può ritrovare tra veri cultori di sodalizi nati dalla storia contadina, dalle aree dei territori montani, collinari e dalle zone affacciate verso i nostri mari.

La Confraternita della Mesc-ciù quindi, si è data con impegno, volontà e orgoglio l'incarico di spronare i turisti "foresti" a visitare il suolo Spezzino, della Lunigiana e l'entroterra con i loro territori ricchi di tradizioni, storia, di ottimi prodotti agro-alimentari, vini e soprattutto costellati dalla presenza di eccellenti locali, trattorie e ristoranti, la cui tipicità è pari al loro valore e alla loro storicità.

E come sempre in allegria chiudiamo cantando la "nostra" canzone in rigoroso dialetto spezzino, La Mesc-ciù.



Zuppa dei portuali spezzini di fine Ottocento nasce dalla "mescolanza" di legumi raccolti sulle banchine dalle mogli dei lavoratori che scaricavano le navi. Le granaglie cadute dalle fessure dei sacchi, o recuperate dalle rotture provocate degli stessi diventavano gli ingredienti per un prodotto sostanzioso, in grado di sostituire la carne, che quasi sempre mancava sulle tavole dei più poveri. Il contenuto della zuppa variava di volta in volta in base al mix trovato nelle stive delle navi che scaricavano nel porto della Spezia, vero e proprio crocevia del commercio dei legumi. Da questo aspetto Rosa trae spunto per la canzone, rigorosamente cantata in dialetto spezzino, nella quale racconta la fatica del lavoro al porto e dell'alimento principale della "dieta" del portuale.



Protocollo ricetta base della MES-CIÙA Spezzina di Follo (SP)



Ingredienti per 4/6 persone

250 gr. fagioli cannellini secchi 250 gr. ceci secchi

150 gr. farro secco

2 dl. di olio extravergine di oliva sale q.b.

pepe nero q.b.

pane rustico/integrale se gradito

Procedimento

Mettere a bagno in acqua fredda separatamente ceci e fagioli per almeno 12 ore, il farro per almeno 4 ore.

Scolare i ceci, i fagioli ed il farro, lavarli e metterli in pentole separate con abbondante acqua fredda poco salata, cuocerli a fuoco basso per circa 2 ore dall'ebollizione schiumando spesso.

Trascorso il tempo indicato, scolare i fagioli unirli ai ceci e cuocerli per un'ora circa a fuoco basso, al termine aggiungere il farro e continuare la cottura per altri 60 minuti circa.

Poco prima del termine della cottura quando i tre elementi avranno raggiunto la giusta morbidezza, salare la mes-ciùia, condirla con olio e aggiungere se gradito del rosmarino.

Portarla in tavola, distribuendola possibilmente in ciotole di terracotta o di legno d'olivo, profumarla con pepe nero preferibilmente macinato al momento, aggiustare a piacimento con un filo di olio extra-vergine a crudo.



Testi di Lodovico Valente
Fotografie GB Service Studio



Dal fiore al vasetto



La qualità del miele e le fasi di lavorazione

Paradossalmente si potrebbe dire che la qualità complessiva del prodotto miele può essere ritenuta tanto più elevata quanti meno strumenti di lavorazione e manipolazioni vengano impiegati prima del suo confezionamento finale.

Le api creano il miele nelle migliori condizioni organolettiche possibili, perciò l'intervento dell'uomo deve essere minore possibile, per non peggiorare la qualità.

Un parametro che maggiormente viene ricercato dai produttori, è quello relativo alla cosiddetta freschezza del miele. La freschezza del miele è da intendersi, appunto come dice la parola, come la possibilità di mantenere nel tempo inalterate quelle proprietà chimico-fisiche-organolettiche e nutrizionali che gli sono proprie al momento del raccolto e che potrebbero venire alterate, proprio in seguito a processi non condotti correttamente o con materiali non idonei.

Queste caratteristiche sembrano rivestire una importanza sempre maggiore soprattutto nei paesi ad economia avanzata, ove il consumatore è disposto a sostenere dei costi maggiori pur di trovare ed acquistare un prodotto qualitativamente superiore rispetto agli altri offerti sul mercato.

Si può pertanto affermare che il miele è al suo apice qualitativo nel momento in cui viene estratto dai favi, successivamente, ogni processo tecnologico a cui sottoporremo il miele nella fase che sta tra il prelievo e l'utilizzo andrà solo a influire negativamente sulle caratteristiche organolettiche e sui parametri chimico fisici, a discapito della qualità e naturalezza che contraddistinguono il prodotto di partenza.

E' importante quindi conoscere quali sono i processi corretti di lavorazione che deve subire il miele per avere il massimo della qualità.

Vediamo quali sono.

Prelievo dei melari in campo

Dopo ogni raccolto, è necessario procedere all'asportazione dei melari, sia perché sono pieni sia perché è importante non mescolare i diversi mieli.

Questo passaggio è quindi molto delicato e va realizzato con specifici che tempistiche in modo da poter produrre dei "buoni" mieli monoflorali.

L'operazione consiste nel prelevare i melari, dopo averli fatti abbandonare dalle api, senza usare fumo, per non inquinare il miele, ma con un attrezzo apposito chiamato apiscampo separandoli così dall'alveare. I melari vanno asportati quando le cellette che contengono il miele risultano essere percolate (chiuse) per non meno dei tre quarti della totalità del favo; cioè nel momento in cui il miele contiene acqua meno del 18% e perciò risulta essere ultimata la trasformazione del nettare.

Tutto ciò blocca il cosiddetto fenomeno della fermentazione degli zuccheri diretta conseguenza dell'alta umidità presente nel miele. I melari vengono trasportati nel laboratorio di stoccaggio, per il tempo necessario della sua estrazione, accatastati uno sopra l'altro.

Qui l'apicoltore, per mantenere e non danneggiare il miele che le api hanno sapientemente prodotto, deve mantenere controllata la temperatura dell'ambiente, in quanto alte temperature, provocano l'invecchiamento precoce dello stesso, l'umidità deve essere tenuta al di sotto del valore di equilibrio del miele, (meno del 18%) in modo che l'apicoltore non rida quell'acqua, che le api hanno così faticosamente tolto, durante il lavoro nell'alveare.



Controllo dell'umidità

Dopo aver prelevato i melari, durante lo stoccaggio, si controlla l'umidità del miele di quei favi che, non sono completamente opercolati, infatti in alcuni casi vengono tolti in anticipo, operazione effettuata per evitare che due tipi di miele si mescolino.

Per eseguire l'operazione di controllo del valore dell'umidità l'apicoltore, utilizza uno strumento chiamato "rifrattometro", specifici co, per osservare il miele, (di rifrattometri, ne esistono di diversi tipi specifici ci, per misurare anche altre soluzioni acquose ad es. il succo d'uva).

Disopercolatura

Dopo aver controllato l'umidità del miele, nel caso abbassata se necessario, tramite deumidificazione, inizia il processo di lavorazione del miele. Il primo passaggio è la disopercolatura, ossia l'asportazione del sottile strato di cera (opercolo) che le api depositano su ogni celletta di miele, a protezione dello stesso. Il processo consiste nel prelevare uno ad uno i telaini dal melario ed eliminare l'opercolo.

Questa operazione viene eseguita tramite appositi pettini in metallo, lasciando far cadere la cera superficiale in apposite vasche di acciaio inox.

Estrazione per centrifuga con smelatore

A questo punto, si avranno dei telaini completamente disopercolati (quindi senza quel sottile strato di cera protettivo), pronti ad essere immessi nello smelatore.

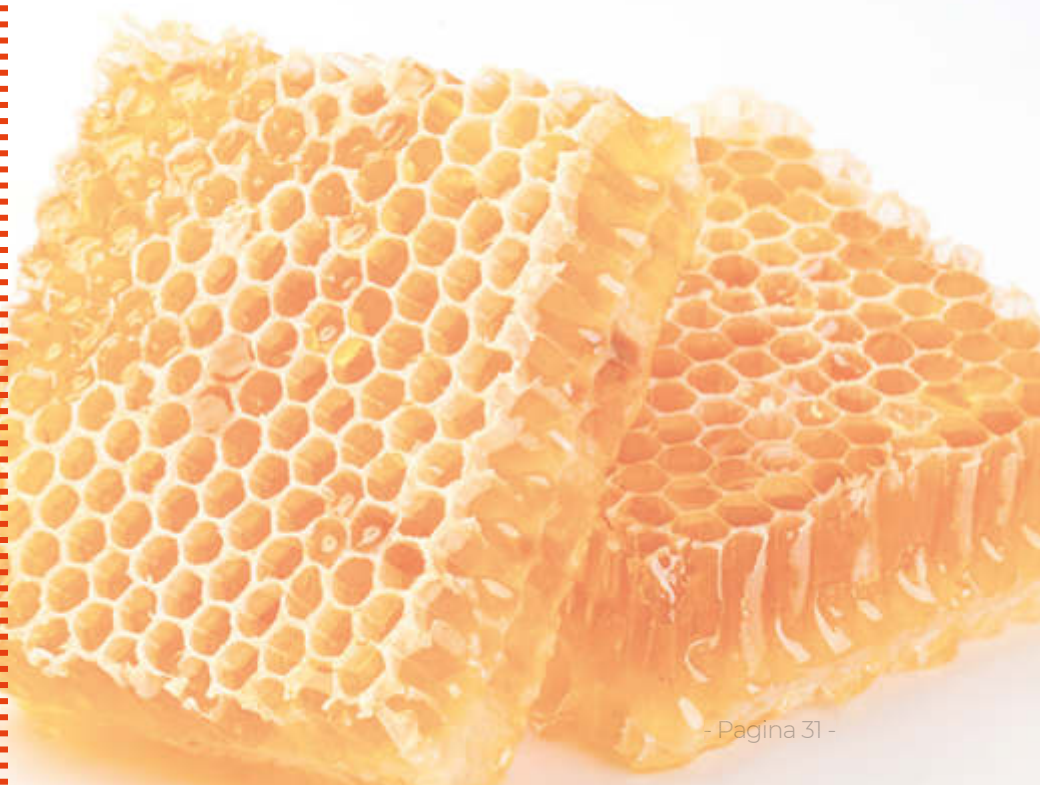
In poche parole ora il telaino viene rimosso dal banco disopercolatore per essere immesso nello smelatore. Lo smelatore non è altro che un grosso recipiente cilindrico di acciaio-inossidabile (secondo le norme igienico-sanitarie), che può avere diversa capacità (12, 18, 24, 32 telaini), nel quale sono alloggiati dei "rastrelli" in cui, normalmente, i telaini vengono disposti in modo radiale.

Dopo aver riempito lo smelatore di telaini, inizia la vera e propria fase di estrazione: lo stesso viene avviato per mezzo di un motorino elettrico, la rotazione dell'asse interno permette l'estrazione del miele per forza centrifuga. Il miele dalle pareti si accumula sul fondo. Il miele estratto è però, in questa fase, ancora grezzo, in quanto contiene molti residui di cera. L'operazione successiva consiste nello scarico del miele estratto che avviene grazie ad un rubinetto posto nella parte inferiore dello smelatore. Grazie ad una valvola regolabile, il miele viene fatto defluire in un recipiente, atto a contenere alimenti, sul quale viene posto un filtro di acciaio inossidabile, a maglie larghe, che permette una prima grossolana filtrazione del prodotto.

Questa operazione di centrifuga, che avviene a freddo, è quella che più salvaguarda le caratteristiche organolettiche del miele.

Filtrazione fine

Si passa ora ad ulteriore filtratura molto più fine rispetto alla precedente. Questo filtro per alimenti, è denominato a sacco, realizzato in nylon con maglia sottilissima da 1 decimo di mm. Esso è ancorato a una specie di imbuto sulla parte superiore, che permette al miele di fluire lentamente. La latta piena di miele scaricato dallo smielatore, verrà riversata in questo imbuto a cui è ancorato il filtro. In questo modo il miele con ancora presenti le particelle di cera, si troverà a dover filtrare attraverso queste sottili maglie, che tratterranno anche le ultime e più piccole parti di cera ancora presenti, per poi colare nel decantatore.



Decantazione ed omogeneizzazione



La decantazione è una fase in cui il miele si omogeneizza e consente all'aria di salire in superficie, cioè il miele perde tutta l'aria che è stata imprigionata durante la fase di centrifugazione che lentamente sale verso l'alto creando una schiuma (tipo panna montata). Questa schiuma è utile perchè fa da barriera al miele, in modo che lo stesso non venga a contatto con l'aria esterna. Qui il miele, viene fatto riposare in recipienti d'acciaio inox di varia capacità (50 Kg, 100 Kg, 200 Kg, etc.). Al termine di questo processo che generalmente dura circa 30 giorni, si potrà osservare sulla superficie una schiuma biancastra che rimane da protezione al miele, fino alla fase d'invasettamento. A questo punto il miele è pronto per essere invasettato.

Invasettamento

Deve essere eseguito esclusivamente in vasetti di vetro, unico materiale che garantisce il mantenimento della qualità. I vasetti inoltre, vanno posti su ripiani non metallici ma di legno o simili, in luogo fresco al riparo dalla luce, non in frigorifero! Il miele ama lo stesso ambiente in cui l'uomo ama vivere! Temperature fresche e poco umide! Pertanto ricordatevi di non mettere mai il miele in frigorifero!

Etichettatura

L'ultima fase è l'etichettatura, eseguita sia per soddisfare le esigenze di legge, sia per la necessaria informazione da offrire al consumatore..



Articolo realizzato da Franco Mioni – Giornalista ASA

Viaggi nella cultura del vino e del cibo in Europa



Le fasi successive al periodo "Covid" iniziale hanno comportato di volta in volta problematiche differenti.

Inizialmente reclusi più o meno volontariamente, poi in spasmodica attesa della...liberazione, quindi timidamente fiduciosi nel recupero graduale della socialità; con l' abuso delle varie deregulations in estate siamo ripiombati nelle problematiche iniziali, per trovarci infine ancora con regole da rispettare e pesanti limitazioni, con perduranti timori ed inestricabili incertezze nella politica e nella burocrazia che rendono ancora più complicato il ritorno ad una vita normale.

Sono ancora prematuri i grandi assembramenti e quindi turismo, spettacolo, sport e la relativa convivialità continuano ad esserne fortemente penalizzati.

Quand'anche a breve la situazione sanitaria migliori la stagione fredda continuerà ad impedire l'uso degli spazi aperti ed a limitare fortemente gli spostamenti per viaggi, turismo e per l'accrescimento delle conoscenze, anche quelle legate alla cultura del cibo. Esigenze particolarmente pressanti per tutti noi dopo mesi e mesi di forzata anche se ineludibile astinenza da rapporti sociali, svaghi ed appaganti esperienze di viaggio.

Che fare? Quando, con le opportune precauzioni antipandemiche ed i necessari distanziamenti i luoghi di aggregazione socio-culturale e polisportivi oltre naturalmente a ristoranti e trattorie con spazi adeguati, agriturismi ed aziende agricole e vinicole potranno nuovamente ospitare, ecco che si potrebbe sviluppare una sorta di progetto di "degustazioni per viaggi virtuali".

Non con i consueti assaggi enogastronomici dedicati ad una sola zona o territorio, ma realizzabile degustando i vini di diverse aziende italiane in abbinamento a particolari prodotti tipici e ricette tradizionali di varie regioni "nostre" ma anche europee. I territori di origine proposti saranno contemporaneamente e successivamente narrati ed illustrati con il supporto fondamentale di audiovisivi e di materiale illustrativo, evocando itinerari e percorsi sia turistico-culturali che enogastronomici.

Partendo dal vino e dal cibo, delizie anche interiori, utilizzando come veicolo la fruizione didattica e pratica della civiltà della tavola e delle tradizioni del territorio, anche a livello storico-sociologico; evocando poi in modo virtuale luoghi storici e mete artistiche anche lontani. Testimonianze e racconti con la parola ad aiutare il pensiero, l'immaginazione ed il desiderio di conoscenza: descrizioni di prodotti



del territorio dalla lavorazione all'arrivo sulla tavola, delle tradizioni e feste legate all'alimentazione di una regione o di un paese conservate fino ad oggi; assaporando prima e dopo dal vivo, insieme al vino, i prodotti agricoli e animali trasformati dall'uomo. Arte, architettura, musei, urbanistica, artigianato, folklore, ritmi e modi di vita: la storia dei luoghi e degli esseri viventi che li popolano. Aspetti geografici e climatici, guerre e scontri religiosi, carestie, battaglie politiche e moti popolari: tutti questi fondamenti della vita civile in qualsiasi luogo sono strettamente interconnessi, con reciproca influenza, con l'alimentazione, i prodotti del territorio e le tradizioni popolari a ciò legate. Si potranno evocare itinerari culturali ed enogastronomici per divenire viaggiatori, non più turisti.

Il turismo organizzato ha trascurato per decenni queste componenti della cultura, della storia e della realtà socio-economica di città, microzone, regioni e nazioni che si andavano a visitare, togliendo così a chi viaggiava elementi fondamentali di comprensione di ciò che si era scelto di conoscere. I percorsi e le esperienze conoscitive che si possono descrivere tramite il vino ed il cibo possono spaziare, oltre che in Italia, nella nostra variegatissima, bellissima e volte poco conosciuta Europa, comprendendo maniera accurata e con pari in dignità tutti gli elementi di cui sopra.

Le regioni italiane del centro-nord sono talmente interconnesse che in un paio di giorni si può girovagare tra Emilia-Romagna, Liguria, Piemonte e Val d'Aosta, Lombardia, Trentino-Alto Adige, Veneto, Friuli, Toscana, Marche, Umbria, fino a Lazio ed Abruzzo...

Ed in egual tempo si raggiungono la Costa Azzurra, la Svizzera, l'Austria, la Slovenia.

Con qualche giorno in più si possono conoscere



Borgogna e Alsazia, tra le più spettacolari e... succulente regioni francesi, oppure la fascinosa Mitteleuropa, secolare fucina di differenti civiltà non solo etniche, linguistiche e religiose ma anche delle tradizioni della tavola; e poi la penisola Iberica, dove la cucina è vita e sensualità.

Stupendi tratti di costa, navigazione su fiumi e laghi, castelli, abbazie, città murate e cittadine d'arte,

Esempi di eventi storici da cui discendono abitudini alimentari in Europa

XVI° secolo . Dopo la scoperta delle Americhe occorrono parecchi decenni per superare le diffidenze degli europei nei confronti delle numerose nuove coltivazioni importate, tra cui cacao, pomodoro, patate, mais, peperoni, ecc. Inizialmente, per colori e sapori, vengono concepiti come elementi nocivi o al contrario medicamentosi, ma comunque non eduli.

1618 – 1648 . La “guerra dei trent’anni ” produce ripetutamente pestilenze e carestie nella Europa centrale. Le messi vengono distrutte, quindi niente farina e niente pane. In tutta quest’area ed anche nei Paesi Bassi ed in Scandinavia, pure belligeranti, si diffonde la coltivazione della patata, divenuta poi d’uso comune più del pane sulle tavole di quelle regioni.

11/12 settembre 1686 . La vittoria della coalizione cristiana porta alla fine del lungo assedio di Vienna. Gli Ottomani in fuga lasciano anche grandi quantità di sacchi di caffè, fino ad allora praticamente sconosciuto in Europa. Da qui la nascita dei Caffè letterari mitteleuropei nelle città dell’ Impero Asburgico: oltre alla capitale, Praga, Bratislava, Lubiana, Trieste...

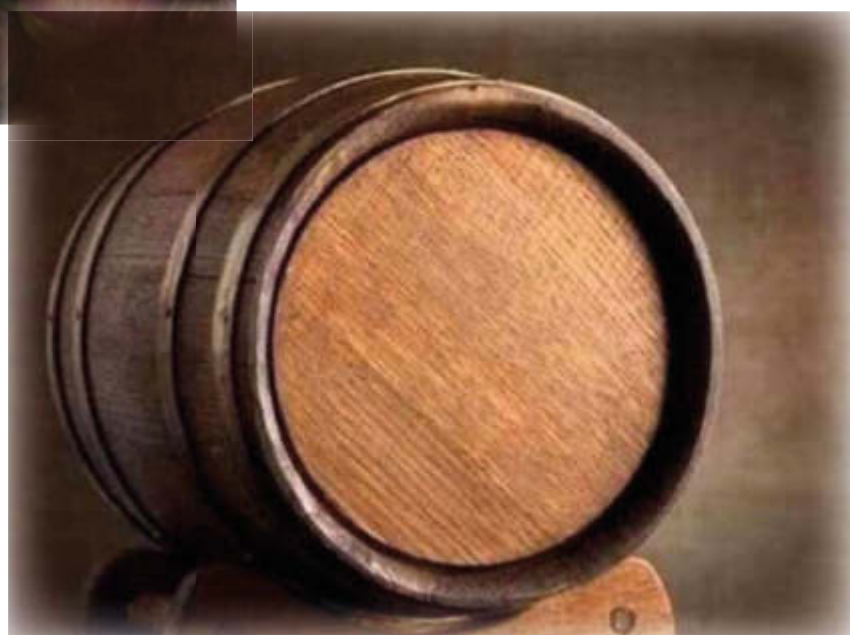
Inizio XIX° secolo . In Francia gli Chef e le brigate di cucina delle corti e delle residenze nobiliari, rimasti disoccupati dopo la Rivoluzione (a causa di padroni senza testa...), istituiscono i primi ristoranti per l'emergente classe borghese. Fino ad allora esistevano in tutta Europa solo le taverne per i popolani e le Stazioni di Posta per il cambio dei cavalli.

crinali e vallate, montagne e colline; conoscendo mete non scontate e lasciando le già note.

Insieme ed accanto a queste bellezze naturali ed artistiche ecco i più pregiati vigneti, cantine storiche o innovative, frantoi in mezzo a stupendi uliveti, produttori di formaggi e salumi "ancora come una volta", allevatori di razze in via di estinzione così come le più avanzate aziende alimentari. E quindi immersione nel tessuto storico ed economico di una società, con assaggi di vini e prodotti prelibati, evocando virtualmente banchetti nei suggestivi luoghi di produzione, oppure in locali storici e pulsanti di genuinità, dall'osteria alla locanda, alla residenza di antica fama.

Si conosceranno anche le stagioni migliori. In pieno inverno in Costa Azzurra o alle Canarie il clima è mite e soleggiato ed il Carnevale scintillante, mentre la primavera è il momento magico della fioritura soprattutto in paesi piuttosto piovosi come Olanda e Gran Bretagna. L'estate è il periodo ideale per gli stupendi scenari della Scandinavia; in settembre e ottobre, per la vendemmia, abbiamo colori spettacolari e sentori inebrianti nelle zone vinicole di tutta la nostra meravigliosa, inimitabile Europa.

In novembre il profumo del tartufo invade Langhe e Monferrato e quello dell'olio tutte le regioni dove c'è un frantoio all'opera.





Frantoio Manestrini

Passione olio

Il Frantoio Manestrini non è semplicemente un frantoio, ma il connubio perfetto che unisce la tradizionale trasformazione delle olive in olio alla moderna innovazione tecnologica ed aziendale di creazione di nuovi prodotti e servizi all'interno di uno spazio familiare e accogliente sito in una delle più belle zone d'Italia.

Nato nel 1960 dalla passione del suo proprietario, Egidio Manestrini, per il proprio territorio e per l'olivicoltura, questo frantoio si installa in un territorio di per sé magnifico, il Lago di Garda. Una delle zone più visitate e apprezzate del territorio italiano che, tra le altre cose, offre una qualità di prodotti primari unici e pregiati, come le olive.

Nel sito dove ora sorge il frantoio sono state ri-

trovate antiche pietre utilizzate per la pressatura delle olive, indicando che già da quel tempo il luogo era dedito a portare avanti questa tradizione millenaria legata alla produzione di olio di oliva.

Ecco la storia di un'azienda ora gestita da una donna, Nicoletta Manestrini, che, con l'aiuto di collaboratrici prevalentemente donne, è riuscita a creare un'azienda riconosciuta sia a livello locale che internazionale per la qualità dei prodotti e del servizio.

Oltre all'olio extra vergine di oliva DOP Garda Bresciano, agli oli monovarietali Casaliva e Lecicino, un'ampia offerta di sott'oli, condimenti, vini e grappe da poter acquistare nello showroom all'interno dell'azienda

Non solo olio e prodotti da degustare ma anche una linea di prodotti cosmetici che “contengono sostanze naturali come il pregiato olio d’oliva, posseggono una naturalità e un’efficacia nel trattamento dei vari inestetismi che i prodotti esclusivamente di sintesi non sempre possono vantare.” Con l’olio d’oliva, extravergine e spremuto a freddo, viene elaborato un prodotto che “fin dall’antichità [...] è il protagonista nella cosmesi naturale per le sue proprietà emollienti e ammorbidenti.”

La campagna olearia di quest’anno è stata qualitativamente ottima grazie alle condizioni climatiche favorevoli. L’olio extra vergine di oliva insieme agli altri prodotti Manestrini possono diventare regali preziosi e graditi per le prossime festività Natalizie

Alla scoperta di un prodotto della natura semplice ma allo stesso tempo ricco, che fa bene alla salute e che può fare la differenza del gusto di un piatto, solo se ne si conoscono le sue proprietà e si riesce a distinguere la sua buona qualità. Questo è il messaggio che il Frantoio Manestrini vuole trasmettere, con tutta la sua professionalità, la sua passione e la tanto premiata qualità del suo olio extravergine d’oliva DOP Garda Bresciano.



Siamo Online...



con il nuovo e-commerce
www.manestrini.it

Usa il Codice:
#enofice

Otterrai subito uno sconto del 5%
sul tuo acquisto.



FRANTOIO
MANESTRINI



Il Frantoio Manestrini si trova a Soiano del Lago (BS) via Avanzi 7
GPS N 45.52616°, E 10.50980°
Tel +39 0365 502231
www.manestrini.it

Aperto da lunedì a sabato: 9-12,30 14,30-18
Anche su facebook (Frantoio Manestrini) ed Instagram (Oliomanestrini)



VINALIA 2020



Selezione del "Lugana del Gran Priorato" Lugana Doc 2019

Il Lugana Doc 2019 che è piaciuto di più ai Priori del Gran Priorato del Lugana è il Terra Dorata della cantina Oselara di Pozzolengo. A sentenziarlo il Gran Priorato del Lugana, presieduto da Ivan Spazzini, che ha premiato il lavoro dei fratelli Pedassi, Massimiliano e Giuseppe. Il voto dei 60 Priori è stato espresso in occasione di Vinalia, l'annuale appuntamento della confraternita enogastronomica che premia il vino dell'ultima vendemmia, quest'anno ospitato al Ristorante Cascina Capuzza di Desenzano del Garda. Edizione in forma ridotta quest'anno a causa delle limitazioni imposte da Covid-19 (già rinviata da Maggio ad Ottobre), alla presenza dei soli Priori, rimandando serata di Gala e premiazioni ad un prossimo futuro.

Tornando a Vinalia, il premio seppur mero riconoscimento assegnato da parte di una Confraternita – comunque elitaria – ha notevole riscontro e risulta essere molto ambito, innanzitutto, perché il Gran Priorato del Lugana esiste dal 1980 e inoltre perché a Vinalia i Lugana presentati sono sempre tanti. Al voto finale dei Priori che val la pena ricordare e sottolineare è, per quanto autorevole, un giudizio di piacevolezza, ne sono arrivati 3, scelti tra una cinquantina di etichette da due commissioni tecniche di nove enologi ciascuna. "I vini della serata finale – spiega il Maestro delli Vini Fioravante Buttignol – non sono stati scelti per caso, i 18 enologi hanno valutato molti vini e tanti eccellenti, basti pensare che, per esempio, tra gli esclusi dalla selezione finale c'era una differenza di punteggio di 0.25. L'annata 2019 è molto fine, ma sono ancora bambini, questi vini tra 6 o 12 mesi saranno ancora più buoni".





RINNOVATO IL DIRETTIVO



E come ogni tre anni, il 24 settembre 2020 si è svolta, all'interno della assemblea annuale, l'elezione del nuovo Consiglio del Magistero dei Bruscitti di Busto Grande.

Circa 40 confratelli hanno partecipato alla serata, le votazioni si sono svolte in un clima di grande amicizia e convivialità, il Maestro Antonio Colombo, il segretario Renato Crespi ed in Tesoriere Edoardo Toia, come da statuto sono rimasti in carica, insieme al Maestro Emerito Bruno Grampa.

Oltre ai riconfermati consiglieri Attilio Ferrario, Adriano e Bruno Ceccuzzi che ricopre il ruolo di Vice Maestro, entra in consiglio Bruno Bertolè Viale, nuovo ambasciatore e con grande gioia anche delle quote rosa: Paola Mangione e Silvia Rabolini.

Al nuovo Consiglio che rimarrà in carica per un triennio, il compito di mantenere tutti gli appuntamenti tradizionali di migliorarli e di trovare nuovi spunti ed iniziative.





TUTTO STOCCAFISSO ALL'ANCONITANA



Stoccafisso diffuso ed eventi all'aperto durante l'estate

L'Accademia dello Stoccafisso ha organizzato alcune serate conviviali che si sono svolte nel periodo dal 22 Ottobre al 5 Novembre, in tre diversi ristoranti, con menù variabili dedicati allo stoccafisso all'anconitana.

L'evento è stato deciso dal Consiglio Direttivo dell'Accademia dello Stoccafisso all'Anconitana, stante il perdurare dell'emergenza Coronavirus, in sostituzione della manifestazione Stoccafisso 2020 che non poteva essere realizzata per motivi di sicurezza. Una manifestazione che, per sua natura, ospita circa 300 persone, e con le restrizioni dettate dalla vigente normativa anticovid necessitava di una sede che potesse accoglierne più del doppio. Il direttivo quindi, ha promosso incontri diffusi, nel massimo ri-

spetto del distanziamento e di tutte le cautele previste dalla legge in tre ristoranti importanti della città di Ancona, La Degosteria, La Moretta, e la Trattoria Carotti.

Incontri molto graditi dai soci e commensali che hanno permesso anche di vivacizzare serate e pranzi e sostenere le attività dei ristoratori che stanno attraversando un periodo veramente critico, ancora più complesso per le ulteriori restrizioni imposte dall'ultimo DPCM. Non solo, abbiamo abbinato a questi incontri anche la possibilità di effettuare l'asporto per poter gustare il nostro piatto in famiglia in tutta tranquillità.

E' stata una iniziativa di grande successo, che ha fatto seguito a diversi eventi svolti durante l'estate con cene all'aperto al Ri-

storante l'Arnia del Cuciniere di Falconara, da Elis al Conero Golf di Sirolo che ci avevano consentito di essere insieme in 100/150 tra soci ed ospiti, rispettando sempre la normativa sul distanziamento. Inoltre l'Accademia dello Stoccafisso ha partecipato il 10 ed 11 ottobre, nel pomeriggio, presso il Magazzino Tabacchi della Mole Vanvitelliana al Festival di Tipicità in Blu, con degustazioni di varie specialità gastronomiche tra cui spicca il nostro Stoccafisso all'Anconitana nell'interpretazione della Trattoria Carotti (sabato 10) e del Ristorante Gino (domenica 11).

Eventi tutti che hanno consentito ai partecipanti di superare il periodo cupo dell'isolamento imposto dal covid e di ravvivare le relazioni fra i soci ed i simpatizzanti dello stoccafisso.



XIV° CORSO MENAROSTI



PER APPRENDERE L'ARTE DELLO SPIEDO ACCADEMIA DELLO SPIEDO D'ALTA MARCA

I corsi di spiedo dell'Accademia dello Spiedo d'Alta Marca. Dal 2009, anno di fondazione dell'Accademia, ad oggi, si sono già svolti, sotto la regia e l'organizzazione della stessa, 14 corsi per menarosti, che hanno contribuito a formare 224 nuovi esperti di spiedo d'alta marca. Un gruppo omogeneo di promotori dei suoi contenuti, delle sue regole, del disciplinare, e già depositari dei tanti piccoli grandi segreti che concorrono alla perfetta realizzazione di questa ricetta tipica.

Il XIV° Corso, in svolgimento dal 12 al 31 ottobre, si compone di quattro lezioni tecnico-pratiche inclusa quella finale basata sulla preparazione, cottura e degustazione guidata dello spiedo d'alta marca realizzato dai corsisti con l'assistenza dei maestri speologhi Ciso, Niso e Stefano. Alla fine del corso, come consuetudine, consegna del diploma e del grembiule da menarosto.

Il corso menarosti è uno strumento indispensabile per chi vuole approfondire e/o conoscere a fondo le caratteristiche delle componenti tecniche e degli ingredienti dello spiedo e apprendere i segreti dell'arte di preparazione e cottura di un perfetto spiedo d'alta marca. E' adatto per neofiti e appassionati ma viene spesso frequentato anche da aspiranti spiedisti con ambizioni professionali.

Il prossimo corso è previsto a marzo 2021.





DI NUOVO ALLA RIBALTA



L'ANTICA CUNSURTARIJA DAL TAPULON DI BORGOMANERO DI NUOVO ALLA RIBALTA SULLE RETI TELEVISIVE NAZIONALI

L'Antica Cunsurtarija dal Tapulon di Borgomanero è stata ospite domenica 8 novembre dell'edizione delle 18,30 di "Studio Aperto" il telegiornale di Italia 1.

Il servizio, curato dal giornalista Marco Graziano era stato "girato" a febbraio nella "cantina" del Museo della Civiltà agricola "La Manèra" situato nella frazione borgomanerese di Santa Cristina ma non era stato subito trasmesso a seguito delle modifiche al palinsesto televisivo di Mediaset dovute al coronavirus.

Delle origini del tapulone a cui nella primavera scorsa era stata attribuita la De.Co. (denominazione comunale), della ricetta originale e delle attività della Cunsurtarija hanno parlato il presidente Carlo Panizza, lo storico Alfredo Papale e Tiziano Godio "patron" della Trattoria del Ciclista di via Rosmini 34, sede dell'associazione enogastronomica.

Con loro sono intervenuti i soci Mauro Borzini, Gianni Zaninetti, il Cerimoniere Gigi Mercalli e Daniele Godio che ha accompagnato i telespettatori nella visita al museo.

Non è prima volta che l'Antica Cunsurtarija dal Tapulon "buca" il piccolo schermo: tre anni fa, l'8 aprile 2017 il tapulone e la Cunsurtarija furono protagonisti di una puntata di "Ricette all'italiana" condotta dalla piazza principale di Borgomanero e dal parco di Villa Marazza, da Davide Mengacci su Rete 4.

Nella foto, alcuni soci della Antica Cunsurtarija dal Tapulon con il giornalista Marco Graziano e i responsabili del Museo della Civiltà Agricola nella cui caratteristica "cantina" sono state "girate" le riprese televisive prima del lockdown.





LE ETA' DEL LUGANA



Il Gran Priorato ha partecipato alla Degustazione "30 ANNI DI LUGANA, IL BIANCO CHE SA INVECCHIARE".

Le celebrazioni per l'anniversario del Consorzio di Tutela del Lugana D.O.C. si sono concluse il 22 Settembre 2020 a Sirmione con una straordinaria degustazione di annate storiche "LE ETA' DEL LUGANA", presenti le etichette di 42 cantine, da ormai introvabili 1995 fino alla scorsa vendemmia

Il Consorzio ha proposto in assaggio le migliori annate degli ultimi 30 anni, per ripercorrere insieme la crescita qualitativa del Lugana, approfondirne gli stili ed apprezzarne la straordinaria longevità.





FUJOT D'ORO AGLI OPERATORI SANITARI



E' calato il sipario sulla 24° edizione della Festa della Bagna Caoda, svoltasi in un contesto quantomai insolito: infatti, dai consueti bagni di folla a cui si era abituati, si è passati ad ingressi su prenotazione, con posti distanziati, nel rispetto delle limitazioni imposte dalle linee guida nazionali sulla sicurezza.

La manifestazione ha celebrato, nella serata inaugurale di Giovedì 8 Ottobre, gli operatori sanitari Faulesi impegnati nei difficili giorni di pandemia, che per mano del Sindaco di Faule e confratello della Confraternita della Bagna Caoda Giuseppe Scarafia sono stati premiati con il "Fujot D'Oro".

Alla serata inaugurale della manifestazione erano presenti anche alcune confraternite e il presidente della Fice Marco Porzio che ha portato i saluti da parte della Federazione Italiana Circoli Enogastronomici testimoniando la voglia di condivisione che ci appartiene sempre più in questi difficili momenti.

Gli appuntamenti gastronomici sono proseguiti, da venerdì 9 a Lunedì 12 ottobre, ospitando i pochi fortunati, massimo 200 persone a serata, che sono riusciti a prenotarsi.

"Ringrazio tutte le persone che in questo difficile 2020 - annota il sindaco Scarafia - non hanno voluto perdersi l'appuntamento con la nostra Festa: per noi era un dovere rispondere alle numerose richieste, giunte da più parti".

Gli fa eco Ugo Magnaldi, presidente della Confraternita e della Pro Loco "Ancora una volta i nostri encomiabili volontari hanno saputo creare un ambiente eccezionale, mettendosi a disposizione con grande spirito di sacrificio: ringrazio tutti per il grande impegno profuso".

Concludiamo evidenziando come la bagna caoda negli ultimi anni, abbia addirittura varcato i confini nazionali, grazie alla promozione e alla valorizzazione di questo prodotto unico: gli organizzatori si augurano che l'importante traguardo del 2021, abbracci un ritorno alla normalità per festeggiare in modo appropriato l'appuntamento con l'edizione numero 25.





DI DEI BRUSCITTI (VIRTUALE)



Nel 2012, il Sindaco di allora Gigi Farioli, recepiva una proposta avanzata dal Maestro Ernani Ferrario rendendo omaggio ai Bruscitti, piatto simbolo della tradizione culinaria bustocca, istituendo "Ul Di di Bruscitti", cioè "Il giorno dei Bruscitti" ovvero il giorno, per la precisione il secondo giovedì di Novembre, nel quale, il Magistero organizza una cena festosa, aperta a tutta la popolazione, il cui menù è sempre lo stesso e ha come piatto principe della tradizione bustocca, la Polenta e Bruscitti.

Dai primi 250 partecipanti alla serata organizzata per lo storico annuncio del Sindaco, ogni anno si sono aggiunti gruppi di amici, spesso "foresti" cioè non bustocchi, smaniosi di assaggiare il piatto cucinato rigorosamente seguendo la ricetta depositata. Più di 300 persone partecipano per diversi anni alla serata ed il numero dei delusi che non trovano posto nella location originariamente scelta (la Sala del Museo del Tessile) risulta anno dopo anno troppo elevato per essere accettabile.



Per accontentare il palato dell'enorme numero di appassionati che non vedono l'ora di gustare il piatto fumante accompagnato dalla polenta c'è bisogno di trovare una soluzione! Così, dopo ampia riflessione del Consiglio Direttivo e grazie alla costante attenzione e collaborazione dell'amministrazione comunale, "Ul Di di Bruscitti" nell'anno 2019 è stato celebrato in versione extralarge: l'evento del Magistero dei Bruscitti si è trasferito dal Museo del Tessile ai grandi spazi di Malpensafiere per poter finalmente accontentare tutte le richieste.

Dei 450 posti a disposizione non ne è rimasto nessuno libero... Me nella primavera 2020 tutto cambia, un virus lontano arriva in Italia, è subdolo e aggressivo, obbliga tutti noi a scelte difficili, a sacrifici importanti. Il Covid ritorna con cattiveria in autunno, quando sembrava che si fosse ingentilito, e invece blocca nuovamente tutte le nostre iniziative. Che fare?



Il Consiglio del Magistero in questi momenti di ansia e tragedia, in cui molti di noi, hanno o conoscono persone che soffrono a causa del virus (e non solo), in questo momento " sospeso" circondati da notizie che invece di tranquillizzare, fanno aumentare l'ansia, in questo momento, cerca di trovare la forza e il modo anche per pensare e fare quello che normalmente avremmo fatto, con serenità e semplicità. E' con questo spirito che il Magistero, seppur cosciente della situazione, manda un invito, un'esortazione, non solo ai confratelli, ma anche ad amici, parenti, a tutta Busto, a tutti quelli che vorranno accettarlo...E' un'invito a cucinare "in proprio" i veri Bruscitti del Magistero, come tradizione, giovedì 12 novembre data del "UL DI DI BRUSCITTI" e nella preparazione, estraniarsi per qualche ora, per poi condividerli gustandoli insieme, brindare alla salute e farli diventare cibo della comunità, sapendo che contemporaneamente lo stesso " rito" verrà ripetuto in tantissime case, accomunandoci in una conviviale virtual-golosa-tradizionale.

Il Magistero inoltre sul proprio sito completamente rinnovato www.magisterodeibruscitti.org pubblica oltre alla ricetta originale alla quale attenersi, una simpatica locandina fatta per l'occasione, e la mail a cui inviare, le foto del piatto finito. Le migliori verranno pubblicate sul sito.

Anche La Prealpina, quotidiano della provincia di Varese dava risalto alla iniziativa pubblicando per un paio di giorni diversi articoli che invitavano tutti coloro che ne avevano voglia a condividere la tradizione e cucinare ognuno a casa propria il nostro piatto.

Il risultato finale è andato oltre le nostre migliori previsioni, una larga maggioranza dei confratelli ha cucinato i bruscitti documentando con foto e video i passaggi della ricetta, ma soprattutto tante persone, tante famiglie della nostra città si sono cimentate, chi anche per la prima volta nella preparazione del nostro piatto della tradizione. Sono arrivate tante foto e tanti messaggi di ringraziamento per aver pensato, ad un momento di condivisione gastronomico e di condivisione della tradizione, in un periodo triste e dove la socialità è compromessa.

Ovviamente tutti noi speriamo che dalla primavera potremo tornare a ridere e scherzare tutti insieme con le gambe sotto ad un tavolo, ed il successo di questa iniziativa ci darà forza ed entusiasmo per ripartire come prima, anzi meglio di prima.





NOCCIOLA D'ORO A LUCIANA LITIZZETTO



La Confraternita della nocciola di Cortemilia è stata ospite domenica 25 ottobre di Che Tempo che Fa, il programma di Rai Tre condotto da Fabio Fazio. Il sodalizio enogastronomico ha reso omaggio a Luciana Littizzetto per il suo compleanno e per i trent'anni di carriera. La maestra di credenza Giovanna Burdese ha consegnato alla comica torinese il collare della confraternita con l'antico matapane di Cortemilia mentre il gran maestro Ginetto Pellerino e il suo vice Giacomo Ferreri le hanno donato la nocciola d'oro e un mazzo di rami di nocciolo. Insieme a loro anche Tiziana Scavino, attrice della compagnia del Nostro Teatro di Sinio, nel ruolo della contadina Rosina che porta in dono la bagna cauda e le verdure che l'accompagnano.

Dice Pellerino: <Ancora una volta abbiamo avuto l'occasione di fare una bella promozione del paese di Cortemilia, del territorio dell'Alta Langa e della nostra nocciola, considerata la più buona del mondo. Abbiamo offerto a Luciana Littizzetto, che è la

nostra Ambasciatrice, a Fabio Fazio, a Filippa Lagerback e a tutti gli operatori presenti un assaggio di prodotti alla nocciola contraddistinti con il marchio Langhe che rende merito alle straordinarie qualità organolettiche del prodotto>. Nel 2017 la Confraternita aveva nominato Luciana Littizzetto Ambasciatrice della Nocciola Tonda Gentile di Langa nel mondo a seguito del suo esilarante intervento in difesa del marchio "Langhe" durante la trasmissione "Che Tempo Che Fa". Un incarico che l'attrice torinese dimostra di ricoprire con orgoglio e passione. Nel marzo 2019 partecipò con gli ospiti fissi di Che Tempo Che Fa a un'edizione speciale e ironica de "I Soliti Ignoti" con Fabio Fazio conduttore e Amadeus nell'insolito ruolo di concorrente. L'identità segreta della simpatica Lucianina era quella di Ambasciatrice della nocciola tonda gentile di Langa nel mondo...

LA CONFRATERNITA DELLA NOCCIOLA A CHE TEMPO CHE FA PER I 30 ANNI DI CARRIERA DI LUCIANA LITIZZETTO





I QUADERNI DELLA NONNA



Nemmeno il Covid 19 ci ha fermato nel proseguire la realizzazione dei nostri quaderni e le ricette di quest'anno le abbiamo raccolte all'interno della nostra compagine. Infatti una delle scuole che abitualmente ci forniscono le ricette ha poi avuto sequestrate al suo interno, stante l'impossibilità di accesso alla struttura, quelle già raccolte prima della chiusura di febbraio e l'altra non ha ritenuto di aderire alla ricerca per non rischiare di urtare la suscettibilità di qualche famiglia vegetariana o forse addirittura vegana. Attingendo anche a vecchi ricettari di famiglia abbiamo raccolto un bel po' di materiale e dopo una difficile, e dolorosa, cernita abbiamo scelto e pubblicato -con la solita tiratura di 4.000 copie- 34 piatti più 5 varianti. Si spazia dalla battuta di carne cruda e dal brodo a ricette di piatti storici quali l'arrosto alla Cavour e il manzo alla Kossuth o familiari quali lo spezzatino in fricassea o le quajette (involtini) per finire poi con la gloria locale, il classico bollito misto con le sue salse di accompagnamento. Infine, quale introduzione, abbiamo optato per una lettera ad un amico vegano, non per polemica ma per motivare la nostra non esecranda attrazione per la carne, ribadita poi negli acronimi che, come al solito, chiudono la pubblicazione.

Bontà
Unica
Esagerata
Mangiare
Alimenti
Non
Zootecni?
Orrori!
Voi
Accorti
Cuochi
Chinatevi
Ad essa

se
Veramente
Italiano
Totalmente
Entusiasta
Lascia
L'
Oste
Cucinata
Amodo
Ristoratore,
Notevole
Esperienza
Consumata
In
Compagnia
Crea
Idubbia
Allegria

CIVILTÀ DEL CONVIVIO

Dispense di FRANCESCO MAZZOLI



Nella ricorrenza del centenario della nascita di Francesco Mazzoli riteniamo far cosa gradita ai Confratelli pubblicare i testi in originale delle 20 dispense della Civiltà del Convivio redatte dal nostro indimenticabile maestro, fondatore della FICE e per anni sommo Presidente.

Le dispense vengono riproposte nella stessa veste grafica e ortografica come redatte dall'autore, così come i contenuti, sia pur vittime, in alcuni passaggi, dell'usura del tempo e delle nuove normative per poter far ben comprendere a tutti i lettori la grandezza del personaggio di Francesco Mazzoli precursore per molti aspetti per la sua opera di valorizzazione della cultura enogastronomica italiana e non solo.



DISPENSA N. 7 MAGGIO 1999

IL VINO È VIVO SPOSIAMOLO BENE NEGAZIONI E DIVORZI

La facoltà di apprezzare i sapori degli alimenti e delle bevande è innata. Per migliorare la qualità necessita il completamento di una educazione al gusto per noi indispensabile al fine di non cadere nella superficialità e nell'errato.

Abbiamo parlato ampiamente dell'armonia e dei rapporti di equilibrio, di sensazioni gustative positive sull'arte degli accoppiamenti fra cibo e vino. Riteniamo altrettanto importante accennare quali sono le "NEGAZIONI" attraverso esempi che voi stessi verificherete affinché ve ne possiate rendere conto. Tenendo presente che l'apprezzamento dei caratteri organolettici delle bevande durante l'ingestione degli alimenti solidi, è molto complessa; poiché contribuisce a favorire l'appetibilità degli alimenti e quindi ad equilibrare i gusti.

In linea generale nessun vino deve essere abbinato a:

- Preparazioni di carni e di pesci a base di aceto
- Sottaceti
- Insalate condite con abbondante aceto o limone
- Carciofi crudi e qualche preparazione anche elaborata
- Dolci a base di cioccolato
- Macedonie condite con distillati o liquori dal gusto forte
- Uva
- Fichi
- Formaggi freschi a base di latte
- Gelati di qualsiasi tipo

Nel campo del **pesce**, ad esempio, potrete procedere all'assaggio di sardine sottolio accompagnandole con un vino bianco secco, ma non aspro, in successione ad un vino rosso. Ci si potrà rendere conto del contrasto insopportabile quando si scoprirà il gusto metallico, sgradevole del rosso.

L'appetitosa e gradevolissima **botarga**, sia essa di tonno o di muggine, troverà difficilmente l'accoppiamento perché, appunto, ogni vino darà la sensazione di ruggine, di latta. Potrà accettare solamente un grande vino bianco di corpo e ad alto tenore alcolico, ad esempio una Vernaccia sarda vecchia di qualche anno.

Una **marinatura** a base di aceto, sia per i pesci che per le carni, troverà difficile riscontro anche in un vino ricco di acidità fissa.

I **carciofi**, per il loro contenuto amaro che deriva dalla quantità di tannino in essi contenuta, ci farà avvertire al palato una notevole astringenza e pelosità. Ci procurerà delle sensazioni sgradevoli parimenti a quelle recepite dalla degustazione della "botarga" e delle sardine col vino rosso: cioè di ruggine, di latta, metallico.

Gli **asparagi**, se conditi con salsa verde all'aceto non vorranno nessun vino, o, al limite, un vino bianco ad alta acidità fissa, oseremmo dire anche un "aspro"; che riesca, cioè, almeno in parte, a coprire l'aggressività della salsa. Se accoppiati alla maionese, più o meno abbondante, si sposteranno meglio con un vino bianco poco alcolico o morbido che con un vino alcolico ed acidulo. O un rosso

Nelle **salse a base di pomodoro**, ci troviamo in presenza di un fattore fondamentale dolce e leggermente acidulo, al quale si possono aggiungere una quantità più o meno grande di spezie; l'entità di esse condizionano la scelta del vino sia bianco che rosso, a seconda dei casi, in relazione al sapore alcolico, al corpo, all'età.

È ovvio che le **verdure**, in genere, siano esse crude o cotte, e le **insalate** condite con abbondante aceto o limone, non accettano alcun accoppiamento al vino, se non con l'acqua. Soprattutto ci si imponga, ai fini dell'apprezzamento dei cibi e dei vini, di non farle consumare assieme ad altre vivande di alcun genere per non guastare il rapporto di equilibrio, l'armonia dei sapori: in special modo quelli delicati. E' evidente che le verdure ed insalate di cui sopra vengano servite a parte sempre dopo aver degustato una qualsiasi composizione gastronomica.

Lo stesso discorso, se vogliamo, deve essere fatto per le **macedonie** condite con distillati o liquori: il tenore alcolico, l'aggressività dei sapori non possono trovare alcuna armonia col vino: a meno che la macedonia venga condita col vino: solo in questo caso, comunque, non è necessario servirlo perché è già nel contenuto.

Le elaborazioni di molti, purtroppo, che usano preparare, al tavolo, alcuni piatti di pasta asciutta, carni o pesce con vistose e folcloristiche "flambate" a base di distillati come brandy, cognac o grappa, il più delle volte di infima qualità, rendono difficile la scelta del vino giusto; ma qui il discorso si complica e cercheremo di contenerlo invitandovi ad essere molto accorti e diplomatici per non ledere la personalità, meglio la suscettibilità, di qualche "incendiario".



Disegni di Raffaella ZINO - Savona

Si ribadisce il concetto della **pasta asciutta e risotti**: sono le salse e la quantità degli ingredienti che determinano la scelta del vino, non dimenticando il contenuto delle sostanze amidacee della pasta alimentare e del riso.

Per i **formaggi** sarà opportuno, in uno spartito, inserire quello giusto da adattare in analogia al vino precedentemente servito sul piatto forte. Esempio pratico: non è possibile servire un grande vino rosso che ha in precedenza accompagnato una preparazione di carne rossa o selvaggina e poi far seguire un formaggio fresco, delicato che richiede un vino bianco fruttato, morbido. Intelligenza, perciò, anche nella successione non solo dei vini, ma anche dei piatti a tavola.

Citiamo volentieri il "divorzio" fra il vino di qualsiasi tipo e gli **agrumi** per la loro ricchezza di acidità, s'intende. Provate con un'arancia o meglio con un pompelmo: l'amaro vi disgusterà sicuramente.

Per i **dolci a base di cioccolato** (non ci stancheremo mai di ripetere che questo ingrediente vi deve entrare come base e non come una sola parte dei componenti) qualsiasi vino vogliate scegliere, vi riserverà solamente delle sensazioni sgradevoli, amare. Non parliamo poi dei vini spumanti di qualsiasi tipo: **negazione in assoluto**.

SINOTTICA ABBINAMENTI

APERITIVI

spumante dry – bianco secco – bianco frizzante

ANTIPASTI

Leggeri spumante secco – bianco secco
Di pesce spumante secco – bianco secco
Di uova spumante "nature" – bianco abboccato
Misti bianco di corpo - rosato
Caldi bianco strutturato - rosato
Di salumi rosato – rosso giovane
Di prosciutto crudo bianco delicato
Frutti di mare spumante secco – bianco fragrante
Crostacei spumante secco – bianco delicato

MINESTRE

In brodo bianco abboccato
Di verdure rosato – rosso giovane

RISOTTI e PASTE ASCIUTTE

In bianco bianco morbido – spumante "nature"
Di pesce spumante "nature" – bianco secco
Con salsa bianca bianco strutturato
Con sughi di carne rosso giovane
Con sughi d'arrosto rosso secco

UOVA

Sode bianco di corpo - rosato
In frittata alle erbe rosato
Con il prosciutto bianco strutturato - rosato
Con il formaggio rosso leggero

RANE e LUMACHE

Fritte spumante secco – bianco secco
Al sugo spumante "nature" – bianco strutturato - rosato
Alle erbe rosso leggero – rosato

PESCE

In bianco spumante "nature" – bianco morbido
Di lago spumante "nature" - rosato
Al cartoccio bianco strutturato
Fritto o grigliato bianco aromatico - rosato
Salsato rosato
Allo spiedo o al forno bianco strutturato – rosato giovane
Zuppe o brodetti rosato – rosso giovane

CARNI

Animelle rosato
Lessi bianchi rosato – rosso giovane
Lessi rossi o salumi rosso elegante – rosso frizzante
Arrosti di pollo rosato
Arrosti di vitello rosso sapido
Arrosti di maiale rosso profumato
Arrosto di capretto rosso secco giovane
Arrosto di coniglio rosso erbaceo
Arrosto di carni rosse rosso strutturato
Pollame nobile rosso di corpo
Cacciagione di piuma rosso invecchiato
Selvaggina di pelo rosso nobile e raffinato

FORMAGGI e FRUTTA

Pasta fresca spumante "demi sec" – bianco amabile
Pasta fusa rosato – rosso giovane
Pasta dura rosso di corpo
Fresca con citrigna spumante "demi sec" – bianco amabile
Secca bianco ambrato - passito
Scioppata spumante "nature" – rosso dolce

DOLCI

Crostata di frutta spumante dolce o "nature" – vini moscati – vini aromatici
Pasticceria secca vini dolci amabili
Pasticceria da forno vini amabili frizzanti – vini moscati – spumanti dolci
Farciti vini passiti liquorosi – vini moscati dolci – vin santo – marsala

A FINE PASTO

vini da meditazione – distillati – liquori – spumanti di classe

RIASSUMENDO

“I Convivi si fanno per gioire ed il vino rallegra i viventi “– (Ecclesiaste 10/19)

L'esperienza ha dimostrato che un pranzo incomincia servendo vini giovani e continua con i vini vecchi. Come consuetudine i vini bianchi precedono quelli rossi, i vini secchi saranno serviti prima di quelli aromatici, i vini amabili e quelli dolci chiuderanno il servizio. Tra vini analoghi la precedenza sarà data ai meno alcolici. Questi concetti trovano logica spiegazione perché le portate iniziano con cibi leggeri, proseguono poi con primi piatti più saporiti, si concretizzano con lode carni, si concludono con il “dessert “.

Un consiglio: per gustare al meglio le sensazioni che i vini sanno dare, servirli a queste temperature:

Spumanti 6-8 gradi

Bianchi secchi 8-10 gradi

Bianchi strutturati 8-12 gradi

Rosati 10-12 gradi

Rossi giovani 12-14 gradi

Rossi di stoffa 14-16 gradi

Rossi di gran corpo 16-18 gradi

Vini da dessert 7 – 9 gradi

Vini da meditazione 8-10 gradi

QUANTI VINI A TAVOLA

In un pasto con molte portate si possono bere anche quattro o cinque vini diversi. Ma, in genere, tre qualità scelte con criterio, sono ampiamente sufficienti.

GUSTARE UN VINO

Per gustare appieno il sapore e la bontà di un vino è opportuno bere a piccoli sorsi ed in modeste quantità. Tra una portata e l'altra e tra un vino che cambia è consigliabile bere mezzo bicchiere d'acqua per eliminare il residuo del vino precedente.

L'ETICHETTA

L'etichetta rappresenta la carta di identità di un vino. Occorre, pertanto, leggere i dati che sono posti in evidenza, dai quali sarà possibile individuare il tipo di vino, il nome del produttore, la zona di produzione, il suo grado alcolico e quanto liquido è contenuto nella bottiglia. È importante anche tener conto dell'annata di produzione. Per un vino ci sono le annate favorevoli. Ma anche quelle meno buone.



"L'assaggiato"
Scuola veneta del XVIII° se

Suppa di Porri

Ingredienti per 4 persone:

g 150 di formaggio Piave Mezzano
g 300 di porri
g 200 di patate
1,5 litri di brodo
g 50 di burro
sale q.b.

Procedimento:

Mondare i porri e tagliarli a rondelle sottili.
Sbucciare e lavare le patate tagliate a dadoni.
Sciogliere il burro nella pentola e lasciatevi appassire i porri.
Unire le patate e farle rosolare, aggiungere il brodo bollente e cuocere per 30 minuti.
Aggiustate di sale e mettere la zuppa in 4 ciotole con il formaggio Piave Mezzano tagliato a dadini.
Far riposare per 5 minuti e servire a piacere con crostini.





Friti 'nta negia

Fritti nell'ostia

“Negia” in dialetto locale è sinonimo di leggero, sottile, e l'ostia risponde sicuramente ai requisiti richiesti.

I fritti nella negia, così li abbiamo conosciuti noi quando eravamo piccoli, nascono come piatto nobile, piatto da cucinare nelle feste importanti. Il nome stesso, espressione di levità e finezza, sta ad indicarlo.

Nei discorsi dei vecchi venivano quasi mitizzati quando raccontavano di pranzi consumati nelle grandi occasioni.

Procedimento:

Carote, sedano, cipolle e rosmarino si fanno soffriggere nel burro. Si aggiungono fiocco di vitello tagliato a pezzettini e animelle insaporendo con sale e pepe. Quando è cotto si trita tutto finemente riducendo quasi a un patè e si aggiungono tuorli, parmigiano reggiano e maggiorana. L'impasto riposa poi per una notte in frigorifero.

Il giorno dopo le ostie vengono immerse nel latte tiepido ad una ad una, vi si adagia il ripieno e si arrotolano.

Si passano nell'albume e pangrattato.

Si friggono in olio bollente per alcuni minuti e sono pronti.





in collaborazione con:

R Ricette di Sardegna

Fabrizio Serra



Barbagia

terra di tradizioni e sapori ultramillenari

La Sardegna centrale, e in particolar modo il Nuorese, è considerata la zona in cui si possono trovare le tradizioni più autentiche e dove la cucina ha subito meno contaminazioni, mantenendo tutta la sua genuinità.

La provincia di Nuoro è un'area per lo più montuosa e che – a causa dell'asprezza del suo territorio – è sempre stata una terra particolarmente isolata dove lingua, cultura e tradizioni, si sono conservate intatte nel tempo. Comprende le regioni di Ollolai, Belvì, Bitti, Mandrolisai e Seulo ed è stata popolata sin dai tempi antichi, come il villaggio di Albini. Numerose sono le testimonianze storiche: tombe dei giganti, i nuraghi e moltissimi altri tesori archeologici.

La zona al centro della Sardegna si chiama Barbagia, ed è collocata all'interno della provincia di Nuoro dove l'attività di maggiore vocazione è la pastorizia. Il nome "Barbagia" deriva probabilmente dal latino "Barberia", che i romani avevano dato alla regione per via dell'impossibilità di riuscire a sottomettere completamente il suo popolo. Per i romani la Barbagia fu sempre un territorio inviolabile, e nonostante i diversi tentativi, non riuscirono a penetrarla con tranquillità.

Con tutta probabilità anche per questo gli abitanti di questa regione hanno conservato quasi intatte usanze e tradizioni le cui origini varcano i confini della storia. In questo senso anche la cucina è rappresentata da numerosi reperti rimasti inalterati nel tempo, si pensi a sa merca, su pane carasau di semola e d'orzo, sa bentredda, ai sanguinacci e ai prosciutti.

Numerose sono le zuppe di erbe selvatiche caratteristiche solo di questo particolare territorio, oppure i dolci che vengono dolcificati principalmente con mosto concentrato, binu cottu-saba, o miele.

Molto attenti alla qualità, in questa zona si privilegiano le produzioni locali varie e fiorenti.

Nel Nuorese prevalgono i piatti a base di carne e sono rinomati i



primi piatti di pasta fresca, i formaggi e i dolci, che danno vita ad un menù da non perdere.

Tra i numerosi antipasti sfiziosissimi, vi consigliamo di provare su casizzolu, ovvero caciocavallo fresco o arrosto e talvolta abbinato con miele, mentre tra i primi piatti vanno menzionati sos macarrones de busa, bucatini lavorati con un ferro allungato e conditi con funghi, sugo di pomodoro o altro, e l'immancabile pane frattau.

Si tratta di un ricchissimo primo piatto della cucina agropastorale: composto da ingredienti semplici, è preparato con pane carasau immerso nell'acqua bollente, disposto in strati conditi con abbondante sugo di pomodoro e formaggio pecorino, con sopra un uovo in camicia.

La leggenda del Pane Frattau narra che venne inventato come piatto da presentare al re Umberto I, durante una visita del re in Sardegna. Due donne per la fretta e per il ritardo, cercarono di arrangiarsi con ciò che trovarono per dare forma ad un piatto da porgere al monarca. Da qui il nome Frattau, "fretta".

Apprezzati anche gli arrosti e piatti tipici come la purpuza, che è la carne di maiale cotta in padella e insaporita con aromi. Da gustare sa cordedda: sono numerosi i secondi piatti a base di interiora, come la coratella (fegato, cuore e

polmoni) in tegame con vari aromi cipolla e spesso carciofi.

Ma particolare è però Sa Cordedda, treccia fatta con le budella dell'agnello o del capretto ben pulite, cotta allo spiedo oppure in tegame con i piselli. Delizioso anche Su Tataliu, una treccia più grossa con pezzi di coratella, arrostita allo spiedo.

Tantissimi i formaggi, come il pecorino e la ricotta, ma non da accompagnare con vini, liquori e dolci nel ricco menù nuorese.

Produzione di vini rossi (come il

Nepente, tanto cantato da Gabriele D'Annunzio, e perfetto per accompagnare questi ricchi piatti della tradizione sarda), bianchi e del tipico mirto anche nella varietà bianca da accompagnare con s'aranzada, sa sebada (il dolce per eccellenza, una pasta rotonda che racchiude formaggio fresco, fritto e ricoperto di miele o zucchero.), sas orillettas, il gattò, i guelfos, sos papassinos, sos corhicchedos assicurano pranzi e cene sostanziosi.



in collaborazione con:



Pane frattau

Il pane frattau fa parte della tradizione pastorale.
E' una pietanza composta da ingredienti semplici ma molto saporita.


Ingredienti

Pane carasau
Pomodori - salsa
Aglio
Cipolle - 1
Brodo - di pecora
Uova - 1 in camicia
Pecorino - grattugiato

Preparazione

Immergete i fogli di carasau nel brodo, condite con il sugo di pomodoro ed una spolverata di pecorino fino a raggiungere, strato dopo strato, la porzione desiderata, ultimando con un uovo in camicia posato sull'ultimo strato sopra il quale darete una abbondante strato di salsa e una generosa spolverata di pecorino.





in collaborazione con:

R Ricette
di Sardegna

Polenta con radicchio e casizolu

Per i primi freddi una ricetta sfiziosa con il radicchio e formaggio casizolu.

Ingredienti

Farina - di mais, 300 g
Radicchio - 2 cespi
Cipolle - 1/2
Formaggio - casizolu
Olio extravergine di oliva
Sale

Preparazione

Portate ad ebollizione 1 litro di acqua, salate e versate a pioggia la farina di mais e nel frattempo mescolate con un cucchiaio di legno in modo che non si formino grumi. Aggiungete acqua calda all'occorrenza se la farina ne assorbe più di quanta ne avete messo in precedenza. Quando la polenta inizierà a staccarsi facilmente dalla pentola sarà cotta. Distendetela su una spianatoia e lasciate raffreddare. Lavate e tagliate a listarelle il radicchio. Dorate in una padella con olio la cipolla tritata finemente, aggiungete il radicchio e fatelo saltare per un paio di minuti. Disponete la polenta in una teglia da forno unta con poco olio, alternandola a strati di radicchio, il formaggio casizolu tagliato a fettine sottili. Passate in forno a 180° per 30 minuti circa e servite.



Pane di sapa

Il pane di sapa è un dolce che ha come ingrediente principale la sapa, il mosto di uva cotto, mentre gli altri ingredienti possono variare a seconda della località e del gusto personale.

Ingredienti

Farina - 2 kg
Lievito - 100 gr
Sapa - 1 litro
Uova - 6
Cannella - 40 gr
Pinoli
Noci
Essenza di garofano

Preparazione

In 2kg di farina versare 100gr di lievito fatto sciogliere in acqua tiepida e 1 litro di sapa. Lavorare bene la pasta badando che i grumi siano ben sciolti. Durante la lavorazione aggiungere gradualmente 6 uova, 40gr di cannella in polvere, dei pinoli e delle noci finemente tritati e se volete dell'essenza di garofano, continuare a lavorare la pasta finché non sarà omogenea. Dopo circa mezz'ora, formare dei panini disponendoli in una teglia ben coperti (possibilmente in un luogo caldo) lasciandoli lievitare per 24 o 48 ore. Saranno ben lievitati quando la superficie apparirà ben liscia. Infornare a fuoco moderato e quando saranno dorati sfornarli e lasciare raffreddare, guarnire la superficie, dopo averla spennellata di sapa con dei confettini colorati.



Mi mangio una bella bistecca

Basta questa affermazione per evocare a seconda di chi la legge, entusiasmi, perplessità, disgusto, indifferenza. La carne, quando l'Italia era più povera, era il cibo dei ricchi o, per alcuni, il pranzo della domenica.

In periodi come l'attuale di eccesso di disponibilità alimentare, il consumo di carne incrocia diversi criteri di giudizio personale: la percezione del valore nutrizionale, il gusto, l'impatto sulla sostenibilità alimentare del pianeta, i vincoli confessionali (non si mangiano alcuni tipi di carne per seguire un precetto religioso) o etici. Impossibile affrontare questi temi nel breve spazio disponibile. Qui ci limitiamo a fornire alcune informazioni che possano essere utili a comprendere il carattere distintivo della carne con qualche accenno ad alcuni tipi di carne e quali siano le loro caratteristiche peculiari e come queste possano integrarsi in un regime alimentare personale.

Il termine carne è diventato sinonimo di proteine. Il contenuto di proteine nei diversi tipi varia di poco, attorno al 20% circa, mentre quel che varia è

la quantità di acqua e di lipidi.

Ecco alcuni dati di riferimento. Le quantità sono espresse in grammi e riferite a 100 g di carne cruda. Quel che manca per arrivare a 100 rispetto alla somma delle quantità di acqua proteine e lipidi per ogni tipo di carne è costituito da carboidrati, sali e vitamine.

Le proteine sono una famiglia di molecole indispensabili per qualsiasi organismo. A loro volta sono costituite da molecole più piccole, chiamate amminoacidi, che si legano insieme per formare lunghe catene.

Le proteine servono per costruire i muscoli. Sono proteine anche gli enzimi che intervengono nei processi chimici del nostro organismo ed hanno molte altre funzioni. Il corpo umano ospita circa 10.000 proteine diverse e tutte insieme compongono circa il 15% del peso corporeo.¹

Quando noi, attraverso l'alimentazione, assumiamo un cibo che contiene proteine, il nostro stomaco le scompone nei loro componenti fondamentali, gli



amminoacidi. Gli amminoacidi sono una famiglia di 20 molecole, indispensabili alla vita. Alcuni possono essere prodotti dal nostro organismo, mentre altri, detti amminoacidi essenziali, devono essere assunti attraverso il cibo.

In sostanza noi mangiamo proteine per avere a disposizione amminoacidi i quali hanno nel nostro organismo servono essenzialmente per:

- Costruire le proteine corporee
- Dare origine a composti fondamentali per il mantenimento di specifiche funzioni biologiche (Difesa ossidativa dell'organismo, funzione immunitaria, funzione muscolare, produzione di neurotrasmettitori, ...)
- Fornire energia ²

Le carni, il pollame, il pesce, le uova ed i latticini, sono buone fonti di proteine complete, mentre le proteine vegetali spesso sono incomplete e le diete vegetariane devono essere integrate con cibi complementari come riso e legumi, tofu e riso integrale. Le combinazioni complete di amminoacidi stimolano la crescita più di quanto possano fare le proteine prive di uno o più amminoacidi essenziali. ³

La carne quindi è una fonte di proteine nobili e può essere particolarmente un valido supporto per esempio nell'alimentazione degli anziani che incontrano un indebolimento muscolare. Tuttavia una grande quantità di proteine nobili in età adulta potrebbe essere o superflua o addirittura nociva.

Allora quante proteine mediamente si dovrebbero assumere in una giornata? La letteratura scientifica in materia, che converge in una sorta di Bibbia

chiamata LARN (livelli di assunzione di riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana IV revisione, coordinamento editoriale SINU-IN-RAN, anno 2014), conviene nel considerare che il fabbisogno giornaliero minimo di un individuo adulto sano di proteine è di 0,75 g di proteine per ogni Kg di peso corporeo della persona, senza che vi sia una differenza sostanziale tra uomo e donna e che questo valore debba cambiare in base all'età.

Nel periodo di gravidanza, anche in questo caso si indicano valori medi che devono essere precisati attraverso una valutazione dello stato nutrizionale individuale, si arriva ad un incremento giornaliero

Tipi di carne (crude)	Acqua	Proteine	Lipidi
Agnello	70	20	9
Bovino adulto (tagli anteriori)	72	21	7
Bovino adulto (tagli posteriori)	71	22	3
Capretto	75	19	5
Cavallo	74	20	7
Coniglio	75	20	4
Gallina	66	21	12
Coscia di maiale leggero	75	20	3
Coscia di maiale pesante	73	20	5
Pollo	70	19	11
Struzzo	76	21	1
Tacchino	74	18	7

Fonti alimentari di proteine	Porzione	Calorie	Proteine	Proteine % Valore Giornaliero
Arachidi tostate	42 gr	242	10.5	21
Hamburger 90% magro	85 g	178	21	42
Latte magro	240 ml	102	8	16
Latte di soia	240 ml	140	11	22
Lenticchie cotte	1/2 tazza	115	9	18
Maccheroni cotti	42 gr	254	8	16
Mandorle	85 gr	155	26	52
Manzo, controfiletto cotto alla piastra	85 gr	155	26	52
Noci	42 gr	270	6	12
Patate arrosto	85 gr	162	25	50
Pizza al formaggio	1 fetta	181	8	16
Pollo arrosto	1 media	181	8	16
Ricotta magra	85 gr	69	9	18
Riso integrale cotto	1 tazza	148	5	10
Salmone filetto cotto	85 gr	130	21	42
Tofu (firm, duro)	85 gr	73	17	34
Tonno in scatola al naturale	85 gr	73	17	34
Uova	1 n	90	6	12
Yogurt greco	200 gr	146	20	40

* 50 di proteine al giorno per una dieta di 2000 calorie

di 6 grammi complessivi (in dato si aggiunge quindi al valore riportato nel paragrafo precedente). Nel periodo dell'allattamento al seno (tenendo conto di una secrezione media giornaliera di 800 g) e con i correttivi di sicurezza si arriva ad un incremento di circa 17 g al giorno rispetto al fabbisogno giornaliero normale come sopra definito. ⁴

Il regime alimentare è una questione strettamente personale che deve tener conto delle condizioni effettive del momento, delle proprie abitudini alimentari, dei gusti e degli orientamenti alimentari, delle effettive possibilità di procurarsi pasti su misura. Le tabelle che seguono non sono quindi un invito al fai da te, ma un supporto alla conoscenza di alcune nozioni basilari circa uno degli elementi caratterizzanti la nutrizione umana, cioè le proteine. ⁵

Questa tabella può essere utile per avere qualche criterio per orientare la propria scelta alimentare se si punta l'attenzione sul contenuto proteico degli alimenti.

Si nota per esempio che a parità di peso il contenuto calorico del pollo arrosto è maggiore del manzo mentre è praticamente uguale l'apporto proteico. Così come si evidenzia che il salmone, le lenticchie e le mandorle possano essere ottime fonti di proteine. Una certa cautela dovrà essere posta nel valutare come insieme alle proteine quando si mangia un alimento, arrivino anche altri nutrienti, come i grassi salutari o nocivi, fibre o sali nascosti.

La carne di manzo è una buona fonte di proteine animali complete, però veicola una quota di grassi saturi. Lo stesso vale per il latte intero, ed i suoi derivati, come burro gelato e formaggio.

Il pollame e la frutta secca sono ottime fonti di proteine, ma a differenza delle carni rosse forniscono anche grassi insaturi salutari. Lo spesso vale per i pesci, come il salmone, che contiene polinsaturi benefici e Omega 3.

Quanto sopra esposto non deve invogliare a considerare il cibo come una medicina che deve essere calcolato con il bilancino di precisione. Quando si mangia è necessario recuperare il piacere di farlo, assaporarlo senza fretta e, nei limiti del possibile, assecondando i gusti personali. Per questa ragione si ricorre quando possibile alla 'porzione' come unità di misura.

Bilanciare nella propria dieta carboidrati, proteine, grassi ecc. è certamente importante. A fronte di un fiorire straordinario di diete miracolose e di regimi più o meno restrittivi, un criterio riconosciuto come il più efficace dalla letteratura scientifica più aggiornata di bilanciamento è rappresentato dalla dieta mediterranea e dalla sua traduzione iconografica nella piramide alimentare.

Come suggerisce la piramide alimentare, il movimento, la socializzazione, l'acqua, sono ingredienti che spesso sfuggono e che invece sono decisivi per l'equilibrio alimentare e per il benessere personale.

La piramide alimentare non dice nulla sul gusto, o almeno, lascia sottinteso che il cibo deve essere

buono.

Mangiare è anche piacere. Un piacere che non deve diventare tossico, che deve gratificare senza nuocere. L'invito è quello di amare il cibo che si prepara per sé e per i propri cari. Preparare con cura il pranzo insegna ad apprezzare quel che si sta mangiando, è un buon esercizio di consapevolezza. Ci vuole tempo e non sempre il tempo è disponibile.

Ma anche per le poche occasioni che si potranno sfruttare, trattare ben il proprio cibo sarà sicuramente un ottimo esercizio di educazione alimentare. E, per tornare al titolo, mangiarsi una bella bistecca è sicuramente una soddisfazione, cuocerla nel modo giusto, al punto giusto, fare in modo che non diventi una suola, o che risulti sanguinolenta, condirla con aromi che la rendano appetitosa, è sicuramente non solo un modo di volersi bene, ma un modo per nutrirsi meglio (che poi è la stessa cosa).

Questa rubrica si intitola Buonestare alimentare. Non è solo un auspicio, ma una precisa linea di intervento professionale: nei limiti del possibile, è necessario che qualsiasi regime alimentare non perda di vista il piacere che il cibo può procurare e questa è la chiave rendere efficaci le prescrizioni alimentari ed ottenere buoni risultati.



¹ Walter C. Willet, *Mangiare sano, bere sano, vivere sano*, Milano, Mondadori, ed. 2018, p. 188

² Cfr. C. Cannella et al., *Fondamenti di nutrizione umana*, Roma, 1999, pp.182-183

³ Walter C. Willet, *Mangiare sano, bere sano, vivere sano*, cit., p. 188

⁴ Cfr. C. Cannella, cit., pp

⁵ USDA National Nutrient Database for Standard reference, 28^a edizione (2016): ndb.nal.usda.gov/ndb/foods



Simone Massenza
Giudice Internazionale
di Food e Degustatore
Professionista



MOSTARDA

UNA STORIA PICCANTE

Una antica tradizione italiana giunta fino a noi

La Mostarda è un prodotto culinario diffuso principalmente nell'Italia Settentrionale, realizzato con ingredienti diversi, a seconda della zona d'origine. Si tratta di conserve di una o più tipi di frutta, con l'aggiunta, a seconda delle ricette e delle tradizioni, di zucchero o miele, mosto e/o senape.

Il nome è spesso fonte di equivoci, in quanto indistintamente utilizzato nella nostra lingua, per assomiglianza, per indicare la Mostarda Francese (Moutard) o quella britannica (Mustard), che con quella nazionale poco hanno in comune, se non l'utilizzo della stessa pianta, la senape nera dall'Asia occidentale o quella dall'Africa settentrionale.

Le due mostarde straniere, pur con le loro differenze, sono salse a base d'aceto, sale e senape.

Cenni storici

L'etimologia italiana deriva dal latino "Mustum Ardens", cioè mosto ardente, nel senso di piccante, per sottintendere la presenza sia di mosto che di sostanze piccanti, come la senape.

Il primo a parlarne fu il poeta ellenico Nicandro di Colofone, II secolo a.C., che racconta di una salsa di senape, sale, uva passa, mosto ed aceto, usata per condire; la base di partenza sia dell'evoluzione italiana, che di quelle d'oltralpe. L'utilizzo del mosto, in aggiunta al miele, era già diffuso in epoca greco-romana al fine di permettere di conservare, a lungo, un prodotto facilmente deperibile come la frutta fresca.

Un po' alla volta il mosto lasciò sempre più il posto

alla frutta candita, inizialmente assente, in special modo alla mela cotogna.

La ragione principale della nascita della mostarda era proprio il bisogno di conservare ed avere disponibile quella frutta che, fuori stagione, sarebbe stata irreperibile. Ancora oggi la mostarda rimane uno degli alimenti in vaso più sani, capace di sopravvivere senza conservanti né coloranti.

Al di là dei documenti che attestano la nascita della ricetta a fine XIII sec., a cavallo fra Medioevo e Rinascimento (la prima testimonianza scritta nota del termine "Mostarda" compare in un testo del 1288), periodo nel quale i Monaci Cenobiti, nelle loro Abbazie, ne perfezionarono la ricetta, va detto che la sua diffusione significativa in Italia è tardiva e si attesta solo attorno al Seicento, specialmente in quattro località, ognuna con la propria ricetta tradizionale: Cremona, Mantova, Vicenza e Voghera.

Tradizioni e abbinamenti

Successivamente, grazie agli scambi commerciali, la mostarda arriva a essere conosciuta anche in Piemonte e da lì si diffonde un po' in tutto il Nord del Paese, specialmente nelle città attorno alla Pianura Padana. È in questo periodo che si trovano svariate testimonianze del suo consumo, soprattutto in occasione delle festività natalizie, in particolare da parte delle famiglie contadine del Settentrione, tradizione rimasta intatta fino ai giorni nostri.

Tradizionalmente le mostarde piccanti vengono

usate come accompagnamento al classico bollito misto, mentre è solo in tempi moderni che si è diffuso l'abbinamento con i formaggi; quella d'agrumi è perfetta con i formaggi stagionati dal gusto intenso, quella a base di mele o pere con quelli semi-stagionati, mentre la salsa di frutta senapata, dal gusto pungente, andrà bene sia con i formaggi freschi che con quelli erborinati.

Al di là della tradizione, si possono provare innumerevoli abbinamenti; assaggiate la mostarda con tagli di carne dal gusto deciso, come l'oca o il petto d'anatra, oppure osate abbinandola al pesce crudo, in special modo a pesci grassi e dolci come il salmone.

Metodi, preparazioni e varianti

I frutti (freschi, canditi o acerbi in base alla versione) più utilizzati sono mele, pere, albicocche, fichi, prugne e ciliegie. Solo in età moderna sono nate e si sono diffuse anche le mostarde di verdure, in special modo di zucca, peperoni e cipolline candite e senapate.

Oggi, in Settentrione, esistono due metodi per prepararla.

Il primo prevede di usare vari tipi di frutta (mandarini, arance, pere, fichi, mele cotogne, amarene, prugne, uva, albicocche, ananas, ecc.), lasciata intera o tagliata grossolanamente, fatta macerare nello zucchero per circa 24 ore, poi messa a bollire nell'acqua e infine aromatizzata con qualche goc-



cia di senape, da 10 a 20 a seconda del grado di piccantezza desiderata.

Il secondo prevede invece una preparazione simile a quella della confettura, cioè la cottura della frutta in zucchero e/o mosto cotto e poi l'aggiunta di senape che conferisce quel sapore acidulo e leggermente piccante.

Numerose sono le mostarde tradizionali giunte fino a noi, di cui molte hanno ottenuto il riconoscimento Regionale di P.A.T. (Prodotto Agroalimentare Tradizionale), anche se possiamo dividerle in tre macro-famiglie, in base alla collocazione geografica: Settentrionali, Toscane e Meridionali.

In **Lombardia** troviamo la Mostarda di Cremona, con frutta candita (tradizionalmente si utilizzano ciliegie, pere, mele cotogne, mandarini, fichi, albicocche e pesche), sciroppo e olio essenziale di senape, quella di Voghera, identica ma senza il piccante, ed infine quella Mantovana, sempre dolce, ma con mele cotogne e pere intere.

Nel vicino **Veneto** scopriamo la Mostarda Veneta e quella Vicentina; entrambe fatte sotto forma di salsa; la prima una confettura di frutta, vino, senape e canditi, tradizionalmente consumata con il mascarpone, la seconda a base di mele cotogne o pere, zucchero ed olio essenziale di senape.

In **Piemonte** esiste la Cogná, o Mostarda Piemontese, a base di mosto d'uva barbera o uva fragola, mele cotogne, pere e nocciole tostate.

In **Emilia-Romagna** sono giunte fino a noi le varianti dolci della Mostarda Bolognese, con frutta mista (in special modo prugne e mele cotogne), di



quella Carpigiana, a base di mele, mele cotogne, pere, scorza d'arancia e mosto d'uva, e di quella Forlivese, con mele cotogne e prugne, l'unica leggermente piccante.

Giungendo in **Toscana**, abbandonando definitivamente la senape, incontriamo la Mostarda Toscana, antica ricetta contadina con uva, mele, pere, vin santo e cedro candito, e quella d'Uva Nera, tipica della vendemmia, con uva Canaiolo e cedro candito.

Infine le Mostarde del Meridione, più assimilabili a delle confetture o a dei dolci, dove è rimasta intatta tutta la tradizione tipicamente medievale, a base di mosto d'uva e senza la presenza di frutta; immancabili quella **Calabrese**, un'impastata con farina e cioccolato, quella **Pugliese**, fatta solo con il mosto setacciato, quella **Siciliana**, impastata con farina di grano duro e spezie, e quella **Marsicana**, con l'aggiunta di una crema di pere.

Con un panorama così variegato, che va dal dolce al piccante, mischiandoli e giocando con essi, l'unico vero limite all'uso e agli accostamenti della mostarda in cucina è la vostra fantasia.





Prof. Riccardo Raddino
Professore associato
Sezione di Malattie
Cardiovascolari



Castagne e salute

La castagna è il frutto più rappresentativo della stagione autunnale, caratterizzato da un inconfondibile sapore dolce e dotato di interessanti proprietà nutrizionali.

Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, oltre alle numerose applicazioni gastronomiche, soprattutto nell'ambito di pasticceria, sono state isolate componenti dotate di effetti protettivi su alcuni organi ed apparati del corpo umano, in particolare tali effetti si esplicano sull'intestino, sul sistema circolatorio e sul sistema nervoso.

Tra le numerose proprietà ricordiamo le principali

Energetiche e ricostituenti: le castagne possono essere utili come alimento energetico naturale come nei periodi di convalescenza, come ad esempio per anziani e bambini dopo malattie dell'apparato respiratorio e sistemiche, tipica la sindrome influenzale della stagione autunnale.

Sistema nervoso: le castagne contengono fosforo, sali minerali e vitamine del gruppo B; ciò le rende un alimento utile per le funzioni del sistema nervoso centrale.

Possono pertanto rivelarsi un alimento da inserire nella dieta abituale in presenza di stati ansiosi, depressione o periodi di forte stress.

Senso di sazietà: dato l'elevato contenuto in fibre e carboidrati complessi, le castagne contribuiscono a controllare lo stimolo della fame. Possono rappresentare un ottimo spuntino di metà mattina o metà pomeriggio.

Prevenzione degli stati anemici: spesso le castagne vengono consigliate per prevenire o migliorare l'anemia, che rappresenta tutte le condizioni in cui si riduce la quantità di globuli rossi e/o di emoglobina nel sangue, indispensabili per l'ossigenazione di tutti i tessuti dell'organismo. Questi frutti, infatti, contengono ferro, elemento costituente dei globuli rossi e dell'emoglobina, per il cui assorbimento è necessario abbinarli ad alimenti ricchi di vitamina C.

Effetti sull'apparato cardiovascolare: grazie al contenuto in acidi grassi omega 6 e omega 3, le castagne proteggono il cuore e le arterie diminuendo i livelli circolanti di trigliceridi che rappresentano un fattore di rischio cardiovascolare praticamente simile a quello rappresentato dal colesterolo elevato.

Pertanto la prevenzione svolta da questi frutti può contribuire a ridurre gli eventi cardiovascolari (malattie coronariche, infarto) se associate a uno stile di vita adeguato sia per quanto riguarda l'alimentazione che l'attività fisica.

Disturbi dell'apparato gastrointestinale: grazie alla ricchezza in fibre, le castagne risultano un buon rimedio naturale per contrastare la stitichezza. La loro composizione risulta di facile digeribilità, soprattutto se vengono consumate come alimento ben cotto. Un altro aspetto legato alla digeribilità è l'assenza di glutine che le rende un'ottima alternativa per chi soffre di celiachia o intolleranza al glutine, pur mantenendo delle proprietà nutrizionali ed organolettiche molto simili ad altri cereali come orzo e frumento.

Gravidanza: dato il contenuto in acido folico, vitamina essenziale per la composizione del sangue durante la gravidanza e per l'organogenesi fetale, il consumo di castagne è raccomandato anche alle donne in gravidanza.

Proprietà nutrizionali: Le castagne hanno un valore nutrizionale che può essere equiparato a quello di un cereale. Per tale ragione è indispensabile associarle ad alimenti con adeguato apporto proteico. Per tali caratteristiche le castagne rappresentano un alimento utile in particolare periodi di vita, in particolare bambini, anziani e stato di gravidanza. In realtà, per l'alto gradimento di tutte le ricette che le contengono sono consumate e gradite in tutte le età.

Non ci sono particolari controindicazioni al consumo di castagne per le persone in salute. Ma questi frutti sono sconsigliati a chi soffre di diabete mellito, colite, aerofagia e patologie legate a malattie epatiche.

In questi casi il loro consumo deve essere valutato con il proprio medico allo scopo di evitare che l'assunzione anche occasionale, possa provocare effetti indesiderati.

Visto l'elevato apporto calorico di questi frutti, spesso si sconsiglia il consumo a chi è in sovrappeso o obeso.



Le castagne in cucina

Per quanto riguarda le ricette a base di castagne, sono le caldarroste, il più tradizionale metodo di preparazione, sia con la cottura a legna sia con altri combustibili che producono brace. Dalle castagne essiccate si ricava poi la farina di castagne, che viene utilizzata per la preparazione di un dolce tipico dell'autunno, il castagnaccio, arricchito con uvetta e pinoli. Un'altra ricetta di pasticceria della tradizione è rappresentata dal cosiddetto "Monte Bianco", un dolce a base di un impasto di castagne, scaglie di cioccolato e liquore, ricoperto da panna montata. Con le castagne si possono preparare anche delle ottime zuppe. Ad esempio, si possono arrostiti le castagne e poi cuocerle in un brodo di verdure con erbe aromatiche.

Con le castagne lessate si può preparare invece una purea utile per farcire le verdure ripiene. In generale, la farina di castagne e le castagne lessate sono ingredienti utili per la preparazione di torte e biscotti.





in collaborazione con:

VINI & CUCINA
BRESCIANA



Dario Mariotti

Giornalista pubblicitario

Membro della Società Italiana di Scienze Sensoriali
Founder e CEO di Magazzino Alimentare srl

Miti e riti della lievitazione

Quando la chimica è buona

Oltre alla farina, allo zucchero, al latte, alle uova, l'aria, o un altro gas, costituisce un ingrediente fondamentale della pasticceria e della panificazione. La lievitazione non è altro che un processo per il quale un gas, viene inglobato o si forma in un impasto per conferirgli una struttura alveolata.

Il lievito di birra e la pasta madre, o pasta acida, come si diceva un tempo, sono in grado di provocare negli impasti lievitazioni importanti e prolungate. Un tipo di lievitazione definita 'biologica' perché provocata da microrganismi, i lieviti, che nutrendosi di zuccheri producono alcol etilico, aromi e anidride carbonica. In questo caso è l'anidride carbonica che provoca la lievitazione dell'impasto. Ma non è l'unico tipo di lievitazione. La forma più naturale di lievitazione è la **lievitazione fisica** che avviene quando con un'azione meccanica, con la frusta o con l'impastatrice, inglobiamo aria in una sostanza in grado di trattenerla al suo interno. Niente chimica, niente microrganismi, solo azione meccanica indotta: è il caso della meringa e degli impasti a base di albume, nei quali le proteine for-

mano una struttura spugnosa capace di assorbire i gas e che rimane stabile sia a freddo che a temperature elevate.

Un esempio ulteriore di lievitazione fisica è rappresentato dalla pasta sfoglia. Con la laminazione si incorpora materia grassa per formare più strati di pasta sottile intercalati da strati di grasso. Questi ultimi durante la cottura trattengono all'interno del prodotto il vapore acqueo che si genera negli strati di pasta ed il risultato è la struttura a sfoglia che conosciamo.

Nei prodotti dolciari molto zuccherini o con poco glutine (che è un complesso proteico che con le sue maglie intrappola i gas presenti nell'impasto) il gas che provoca la lievitazione viene inserito grazie ad un **lievito chimico** che conferisce a prodotti alveolature regolari e fini.

Sono due essenzialmente i tipi di reazione che intervengono in questo tipo di lievitazione.

Una lievitazione chimica per decomposizione che avviene per esempio quando il bicarbonato d'am-

monio durante la cottura dell'impasto si scompone in ammoniaca, anidride carbonica ed acqua.

L'ammonica evapora immediatamente senza lasciare tracce nel prodotto mentre l'anidride carbonica e l'acqua che si vaporizza producono gli alveoli.

Di bicarbonato di ammonio se ne usa generalmente molto poco, circa un grammo ogni 100 grammi di farina, e lo si impiega in prodotti molto poveri di acqua, come i biscotti. Il bicarbonato d'ammonio è detto anche ammoniaca per dolci, un sale acido bianco in polvere che non ha nulla a che vedere con l'ammoniaca che si usa per pulire e che è altamente tossica.

Una **lievitazione chimica per neutralizzazione** che avviene per esempio quando un composto come il bicarbonato di sodio, che è un sale basico, si combina con un acido che può essere contenuto o nell'impasto (succo di limone, aceto, yogurt) oppure addizionato al bicarbonato a livello industriale e venduto già miscelato nelle giuste proporzioni: è il **baking**. Durante la cottura la sostanza acida reagisce col bicarbonato (basico), neutralizzandolo, producendo anidride carbonica e acqua che provocano la lievitazione. La scelta della sostanza acida che si miscela col bicarbonato è importantissima



perché influenza i tempi in cui la reazione di neutralizzazione avviene in cottura determinandone il risultato. Il baking si usa nella torta paradiso, nella torta margherita, nell'angel cake o nella chiffon cake solo per citarne alcuni esempi.

Un accenno particolare merita l'uso del bicarbonato di sodio associato al cremor tartaro (chimicamente denominato tartrato acido di potassio).

L'abbinamento del bicarbonato di sodio con il cremor tartaro è una combinazione nata a metà Ottocento, per merito di chimici ed imprenditori inglesi e americani che diedero vita al 'baking powder'.





Ha un paio di difetti: è costoso (anche se il cremor tartaro è un sottoprodotto della produzione del vino) e normalmente libera anidride carbonica molto velocemente una volta impastato.

Per questo motivo è andato progressivamente in disuso.

Ha tuttavia il grosso vantaggio di non lasciare alcun retrogusto nei prodotti a differenza di altri acidi utilizzati per neutralizzare il bicarbonato.

Coraggiosamente, un'azienda italiana dopo anni

di sperimentazione e di ricerca propone un **'lievito rosa'** costituito da cremor tartaro, bicarbonato di sodio, aromi naturali e amido di frumento. Probabilmente nel dosaggio, nella scelta dell'amido di frumento, nella miscelazione molto accurata, sta il segreto di questo preparato che rimanda indietro nel tempo ma che evidentemente ha saputo stabilire un modernissimo equilibrio visto che la torta paradiso prodotta a casa mia con quel lievito è risultata perfetta e buonissima.



NUOVA
ENOFICE