

NUOVA

ENOFICE

Anno XIV - numero 1 - 2025

Rivista di informazione e cultura enogastronomica



Organo ufficiale della F.I.C.E.

La rivista delle Confraternite Enogastronomiche



Rinnovo Cariche Sociali FICE
Di minestra in zuppa

Speciale BOLLITO MISTO PIEMONTESE



F.I.C.E.

SOMMARIO

Nuova Enofice

Rivista di informazione e
cultura enogastronomica

Anno XIII numero 1/2025

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

Codice fiscale:
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

Luciano Piovani

www.confraternitefice.it

pubblicità:

Marco Porzio

Fice

presidente@confraternitefice.it

Materiali, fotografie e testi apparten-
gono 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 uti-
lizzati esclusivamente con la finalità
non lucrativa del contribuire al mes-
saggio culturale della valorizzazione
dei prodotti e territori d'Italia. La rivista
è tuttavia a disposizione per eventuali
aventi diritto.

Si ringraziano particolarmente tut-
ti i privati, le associazioni, gli enti e le
aziende che hanno collaborato e con-
diviso la finalità culturale.

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

Calendario manifestazioni

pag. 3

Editoriale

pag. 6

SPECIALE

Il bollito

pag. 7

Assemblea FICE 2025

pag. 18

TERRITORIO • CULTURA • GASTRONOMIA

Ricotta e miele amaro

pag. 23

Margarina

pag. 25

Per Russlin

pag. 28

Storia di un vino

pag. 30

Pane, un nome, infinite storie e identità

pag. 31

Le salse in cucina

pag. 34

Focaccia e Ciambelle DECO a Godiasco

pag. 37

Di minestra in zuppa

pag. 39

Periodi consigliati

pag. 43

Il sigaro toscano

pag. 44

La grappa in Cucina

pag. 47

NOTIZIE DALLE CONFRATERNITE omici e

Club Enogastronomico Viterbese - Bagnaia (Viterbo)

pag. 48

Ordine dei Cavalieri della Polenta - Bergamo

pag. 49

Confraternita del Ris in Cagnun Cul Persic - Varese

pag. 50

Confraternita dei Nostalgici del Tabar di Sant'antonio Abate

Concamarise (Verona)

pag. 52

Antica Cunsurtarija dal Tapulon - Borgomanero (Novara)

pag. 53

Club Enogastronomico Viterbese - Bagnaia (Viterbo)

pag. 54

Associazione Enogastronomica Di vin...vagando

Fontaneto d'Aagogna (NOVARA)

pag. 55

Ordine dell'Amarena e del Nebbiolo - Sizzano (Novara)

pag. 57

Confraternita del Bollito e della Pera Madernassa - Guarene (Cuneo)

pag. 58

Confraternita del Vino e Panissa - Vercelli

pag. 60

Confraternita "Zafarani Cruski del Pollino" - Altomonte (Cosenza)

pag. 61

Confraternita della Frittola Calabrese - San Fili (Cosenza)

pag. 63

RICETTE DELLE CONFRATERNITE

Risotto con Radicchio di Treviso

pag. 64

Guancia di vitello con salsa al gorgonzola

pag. 65

RUBRICHE e COLLABORAZIONI

Il peperoncino dimezza il rischio..

pag. 66

Ricette di Sardegna

pag. 67

La pazienza delle lunghe cotture

pag. 70

Sedano rapa, il brutto ma buono

pag. 73

Allergie e intolleranze alimentari

pag. 76

Vino

pag. 77



FICE: I NOSTRI EVENTI

Calendario Manifestazioni

APRILE

SABATO	4	ASSOCIAZIONE ESPERTI DEGUSTATORI DI ACETO BALSAMICO TRADIZIONALE DI MODENA MODENA (MODENA) <i>Cena del Re della Tavola 2025</i>
DOMENICA	6	CONFRATERNITA DEL GORGONZOLA DI CAMERI FARA NOVARESE (NOVARA) <i>Convivio 2025</i>
MERCOLEDÌ	23	COMPAGNIA DEI VIGNAIOLI E DEI TAVERNIERI DELLA COMUNITÀ DI TORGIANO TORGIANO (PERUGIA) <i>Fuochi Propiziatori per San Giorgio</i>
GIO-LUN	24-28	CONFRATERNITA DEI BIGOI AL TORCIO LIMENA (PADOVA) <i>19° Festa dei Bigoi al Torcio</i>

MAGGIO

DOMENICA	11	CONFRATERNITA DEL VINO RISO E GORGONZOLA GALLIATE (NOVARA) <i>Convivio 2025</i>
DOMENICA	11	CIRCOLO ENOGASTRONOMICO DELLA ROVERE SAVONA (SAVONA) <i>Convivio del 40° anniversario</i>
SABATO	17	CONFRATERNITA DEL FORMAGGIO PIAVE BUSCHE DI CESIOMAGGIORE (BELLUNO) <i>Convivio 2025</i>
DOMENICA	18	CONFRATERNITA SANBAJON E DIJ NOASET CHIVASSO (TORINO) <i>Convivio 2025</i>
DOMENICA	18	IMPERIAL CASTELLANIA DI SUAVIA SOAVE (VERONA) <i>Convivio 2025</i>
DOMENICA	25	CONFRATERNITA DEL RIS IN CAGNUN CUL PERSIC VARESE <i>Convivio 2025</i>
DOMENICA	25	SODALIZIO PER IL RISO DAL MONVISO AL DELTA DEL PO MAMIANO DI TRAVERSETOLO (PARMA) <i>Secondo capitolo</i>

GIUGNO

DOMENICA	1	SOVRANO ORDINE DEI CAVALIERI DELLA GRAPPA E DEL TOMINO CHIAVERANO (TORINO) <i>Convivio 2025</i>
DOMENICA	8	CIRCOLO ENOGASTRONOMICO LOMBARDO "LA FRANCIACORTA" ROVATO (BRESCIA) <i>Incontro in Franciacorta 2025</i>
SAB-DOM	14-15	ORDINE DELL'AMARENA E DEL NEBBIOLO SIZZANO (NOVARA) <i>XV Convivio</i>
DOMENICA	22	CONFRATERNITA ENOGASTRONOMICA DEL CAPITANIATO DE AGORT AGORDO (BELLUNO) <i>Convivio 2025</i>
DOMENICA	29	CONFRATERNITA DEI PERSI PIEN SETTIMO TORINESE (TORINO) <i>Convivio 2025</i>

SETTEMBRE

VEN-LUN	12-15	CONFRATERNITA DEI BIGOI AL TORCIO PIAZZOLA SUL BRENTA (PADOVA) <i>Bigoi d'Autunno – 4° Edizione</i>
DOMENICA	14	SNODAR - SOVRANO E NOBILISSIMO ORDINE DELL'AMARONE E DEL RECIOTO MARANO DI VALPOLICELLA (VERONA) <i>Convivio 2025</i>
DOMENICA	21	CONFRATERNITA DELLA NOCCIOLA TONDA E GENTILE DI LANGA CORTEMILIA (CUNEO) <i>XXIII Dieta</i>
DOMENICA	28	ORDINE DEI CAVALIERI DELLA POLENTA GANDINO (BERGAMO) <i>A tavola con amicizia 2025</i>
DOMENICA	28	VENERABILE CONFRATERNITA DEL BACALÀ ALLA VICENTINA SANDRIGO (VICENZA) <i>Convivio 2025</i>
DOMENICA	28	CAVALIERI DI SAN GUIDO ACQUI TERME (ALESSANDRIA) <i>Capitolo d'Autunno e Premio della Poesia Dialettale</i>

OTTOBRE

DOMENICA	5	CONFRATERNITA DLA TRIPA MONCALIERI (TORINO) <i>Convivio 2025</i>
GIO - DOM	9-12	F.I.C.E. Federazione Italiana Circoli Enogastronomici MAGISTERO DEI BRUSCITTI BUSTO ARSIZIO (VARESE) 42° Raduno Nazionale
DOMENICA	19	CONFRATERNITA DELLA POLENTA DI VIGASIO VIGASIO (VERONA) <i>Convivio 2025</i>
DOMENICA	19	CONFRATERNITA SANBAJON E DIJ NOASET CHIVASSO (TORINO) <i>Convivio degli antichi sapori 2025</i>
DOMENICA	26	ACCADEMIA DELLA CASTAGNA BIANCA DI MONDOVÌ MONDOVÌ (CUNEO) <i>XXIII° Capitolo Solenne</i>

NOVEMBRE

VEN-DOM	7-9	CONFRATERNITA DELLA PIGNATA CARIATI (COSENZA) <i>La notte della Pignata - 2ª edizione</i>
MARTEDÌ	11	COMPAGNIA DEI VIGNAIOLI E DEI TAVERNIERI DELLA COMUNITÀ DI TORGIANO TORGIANO (PERUGIA) <i>47° Convivio Di San Martino</i>
DOMENICA	16	CONFRATERNITA DEL VINO E PANISSA VERCELLI <i>Convivio 2025</i>
DOMENICA	23	ENOHOBBY CLUB CONFRATERNITA PANORMITA PALERMO <i>XXXIV Capitolo</i>
DOMENICA	23	SNODAR - SOVRANO E NOBILISSIMO ORDINE DELL'AMARONE E DEL RECIOTO OSPEDALETTO DI PESCONTINA (VERONA) <i>Festa della Donna 2025</i>
DOMENICA	23	CONFRATERNITA DEL BOLLITO E DELLA PERA MADERNASSA GUARENE (CUNEO) <i>Convivio d'Autunno 2025</i>
DOMENICA	30	CONFRATERNITA DEL CAPOCOLLO DI MARTINA FRANCA MARTINA FRANCA (TARANTO) <i>19ª Festa della Grugnata</i>

DICEMBRE

DOMENICA	7	HELICENSIS FABULA BORGO SAN DALMAZZO (CUNEO) <i>Convivio 2025</i>
----------	---	--

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



Carissimi confratelli e amici,

è con grande piacere che mi rivolgo nuovamente a voi in questo spazio, dopo aver ricevuto, lo scorso 23 febbraio, la riconferma alla guida della nostra Federazione Nazionale. Insieme al mio Consiglio, abbiamo accolto questo rinnovo con gratitudine e senso di responsabilità, consapevoli del lavoro svolto e di quello ancora da fare per valorizzare sempre di più le nostre tradizioni enogastronomiche.

Il nostro impegno continuerà con rinnovato entusiasmo, affinché la Federazione sia sempre più un punto di riferimento per le confraternite e per tutti coloro che, come noi, credono nel valore della convivialità e della cultura delle tradizioni. Le iniziative in programma nei prossimi mesi sono tante e ci auguriamo che possano incontrare il vostro interesse e la vostra partecipazione.

Il Calendario delle manifestazioni si sta arricchendo di nuovi appuntamenti, segno di una attività sempre più viva e partecipata. Compatibilmente con i miei impegni, cercherò di essere presente il più possibile per condividere con voi questo percorso e trasmettere l'entusiasmo che ci lega.

Colgo l'occasione per augurarvi una Pasqua serena, da trascorrere con le persone a voi care, all'insegna dell'amicizia e della buona tavola.

Un saluto affettuoso

Marco Porzio



Speciale

A cura della Confraternita del Bollito
e della pera Madernassa



IL BOLLITO MISTO PIEMONTESE

Il "**Gran bollito misto alla piemontese**" viene detto anche "Bollito storico risorgimentale piemontese" perché la sua nascita per due ragioni, è coeva al periodo risorgimentale ed è strettamente collegata al re Vittorio Emanuele II, che aveva una predilezione assoluta per questo succulento pianto. Per riscoprire la nascita della ricetta del "Bollito storico risorgimentale piemontese" bisogna per forza far riferimento a tale periodo ed in particolare al 1845 – 1850 , prima ancora della proclamazione del Regno d'Italia avvenuta il 17 marzo 1861.

Nel 1847, quando Vittorio Emanuele non era stato ancora proclamato re del regno di Savoia (Proclamazione di Moncalieri 29 marzo 1849), manifestava già tutta la sua insofferenza per i noiosi salotti torinesi, tant'è che, anche per il suo carattere irruente e frenetico, preferiva assentarsi dalla Torino Savoia per concedersi lunghe pause nelle tenute reali piemontesi dove praticava la sua vera passione, ovvero la caccia. Tra queste,

una delle sue preferite, era certamente Moncalvo, dove lui provetto fantino, avvantaggiato anche dalla bassa statura (mt. 1,58 circa) si prodigava in lunghe battute di caccia.

Non dimentichiamoci che proprio nel 1847 Vittorio Emanuele II incontrò per la prima volta, proprio nei luoghi di Moncalvo, la Bela Rusin. Lui aveva 27 anni, ed era sposato con l'austriaca Maria Adelaide d'Asburgo-Lorena e aveva già quattro figli, lei aveva appena 14 anni. Giovanni Battista Vercellana, graduato militare dell'esercito del Regno di Savoia e padre di Rosa Maria Chiara Teresa Aloisia Vercellana, era nativo di Moncalvo, ma veniva dislocato anche per un periodo ultrannuale nei luoghi dove prestava servizio; prova ne è che Rosa Vercellana nacque a Nizza l'11/06/1833 quando il padre si trovava per servizio in quella città. Tuttavia, Giovanni Battista Vercellana era solito ritornare nella casa paterna con la famiglia. Da qui il fatale incontro tra il futuro re e la giovanissima Bela Rusin.

Ma torniamo alle battute di caccia, dove il giovane Vittorio Emanuele II partiva alla mattina presto e terminava nel tardo pomeriggio, trovando poi ristoro in una delle numerose osterie vicine al paese di Moncalvo. In queste osterie uno dei piatti più comuni era per l'appunto il bollito, anche perché, non dimentichiamoci, Moncalvo era un centro rinomato per la carne. Ne è prova la fiera bovina annuale, tra le più antiche e importanti del Piemonte, risalente al 1600 e forse ancor prima.

Vittorio Emanuele II sin da subito apprezzò tantissimo questo piatto di bollito. Ovviamente nelle osterie nei pressi di Moncalvo, la cucina era semplice e i pezzi di carne e le salse erano certo di numero limitate. Fu così che Vittorio Emanuele II diede disposizione ai cuochi reali di preparare un piatto di bollito reale, con numerosi tagli di carne, ammennicoli, verdure e salse, di modo da creare un vero e proprio piatto reale.

Alla base di questo sontuoso e semplice piatto, consumato da re e contadini, sta in ogni caso la carne. La carne prodotta dalla razza bovina piemontese.

LA RAZZA BOVINA PIEMONTESE (detta anche "Fassona" o della "doppia groppa")

Esistono molte teorie riguardo all'origine di questa razza, tutte concordanti sul fatto che si tratti di una razza antichissima. La tesi più avvalorata ed anche affascinante fa derivare la razza piemontese da migrazioni di mandrie di zebù pakistano verso l'area della Pianura Padana in un'epoca risalente a oltre 30.000 anni fa. Questi antenati dei nostri bovini avrebbero poi trovato una barriera naturale nell'arco alpino delimitato dalle Alpi Cozie e Marittime e si sarebbero dunque stabilite nell'odierno Piemonte. Tale tesi è stata confortata anche dal professor Silvano Maletto (Università degli Stu-



di di Torino) il quale si è basato su somiglianze morfologiche e testimonianze archeologiche. Altre teorie, viceversa, propendono per un'origine altrettanto antica, ma autoctona.

In ogni caso se vi sono dubbi sull'origine genetica del bovino di razza piemontese, la storia recente è invece ben nota e documentata e comincia con una mutazione naturale riscontrata su un bovino maschio nel 1886 a Guarene (CN). In particolare, nel detto anno del 1886 , in una cascina della Fraz. Bassi del Comune di Guarene in provincia di Cuneo , si ebbe la prima segnalazione della nascita di un vitello con dei connotati atipici rispetto alle razze dell'epoca. Tale vitello presentava un eccezionale sviluppo muscolare, specialmente nel collo e sulla coscia. Di qui, in pochi anni, nacquero sempre nell'allevamento della frazione Bassi altri vitelli con tali connotati, tant'è che la questione suscitò l'interesse anche delle autorità

veterinarie e sanitarie e del Ministro dell'Agricoltura dell'epoca.

Ebbene, proprio il Ministro dell'Agricoltura del Regno d'Italia, accorso da Torino sulla località ed assunte le informazioni di tale fenomeno, ordinò la castrazione per tutti i vitelli che presentavano quelle caratteristiche anomale. Malgrado l'Ordinanza Ministeriale fosse perentoria e prevedesse altresì una sanzione in caso di violazione, i contadini del luogo la disattesero ed anzi, intravedendo in quei vitelli la possibilità di ricavarne una razza pregiata, portarono i vitelli clandestinamente nella vicina tenuta Piedelmonite dove iniziarono a coltivarne il seme. In pochi anni, sia gli allevatori che le autorità veterinarie compresero le grandi potenzialità della razza di quei vitelli tant'è che, a poco a poco, mutarono la loro opinione negativa. Con il tempo tutti incominciarono ad apprezzare le virtù di quella razza, primariamente la grande resa e soprattutto una carne magra e tenera. Nell'anno 1890 un bovino della razza piemontese si aggiudicò il primo premio della Fiera bovina più importante dell'epoca, ovvero della Fiera di Milano e da allora iniziò una diffusione in tutta la regione del Piemonte dalla quale la razza prese il nome.

Il bovino della razza piemontese è anche noto con il termine di "Fassone" o razza fassona. Tale termine è da ricercare nell'espressione usata dai commercianti francesi i quali commentavano i vitelli migliori dicendo che erano "de bonne façon", ovvero di buona fattura. Il termine ispirò gli allevatori piemontesi del primo Novecento che attribuivano ai migliori vitelli della loro produzione, l'appartenenza alla razza "fasson".

Il bovino della Razza Piemontese come già ricordato è caratterizzato da un eccezionale sviluppo muscolare, specialmente sul collo, sulla groppa e sulla coscia, e da qui l'ulteriore nominativo attribuito a questo bovino ovvero il vitello dalla "doppia groppa". Le caratteristiche della Razza Bovina Piemontese le conosciamo tutte, soprattutto per la sua carne di altissima qualità tenera, magra e con pochi grassi, di ottima qualità nutrizionale ed un bassissimo livello di colesterolo. La Razza Piemontese è la razza bovina che ancora oggi è più diffusa nella Regione Piemonte ed in particolare nelle Province di Cuneo, Torino ed Asti. Ome accade spesso, tale razza, proprio per la qualità della sua carne, si è diffusa in tutt'Italia ed addirittura all'estero.

Negli anni Ottanta in Canada, partendo da bovini provenienti dal Piemonte, è stata ricavata una razza bovina locale oggi nota come "North American Piedmontese", il cui miglioramento genetico viene curato dalla Canadian Piedmontese Association / Société Canadienne Piedmontese. Questa varietà si è in seguito diffusa anche negli Stati Uniti d'America.

La storia e le caratteristiche del "fassone" sono ben descritte nella CasaMuseo "Casa della

Piemontese" a Carrù, voluta dall'Anaborapi, Associazione Nazionale Allevatori Bovini, che riunisce molti allevatori e che svolge l'attività di miglioramento genetico della razza. La modernità di questo museo lo rende adatto alla visita di grandi e piccini e fornisce un'affascinante quanto completa immagine di questa razza.

La Cascina Piedelmonite di Guarene è ancora esistente, rimasta quasi intatta, con la stalla dove è nata la storia della Piemontese tant'è che pochi anni or sono, in occasione di un evento ultracentenario, il comune di Guarene, conferì una targa (Il Fassone di Razza Piemontese 1886 -2016) al proprietario della Cascina.

Ebbene tale targa tutt'ora apposta sui locali della storica stalla della Cascina reca la seguente dizione:

Comune di Guarene
IL FASSONE DI RAZZA PIEMONTESE

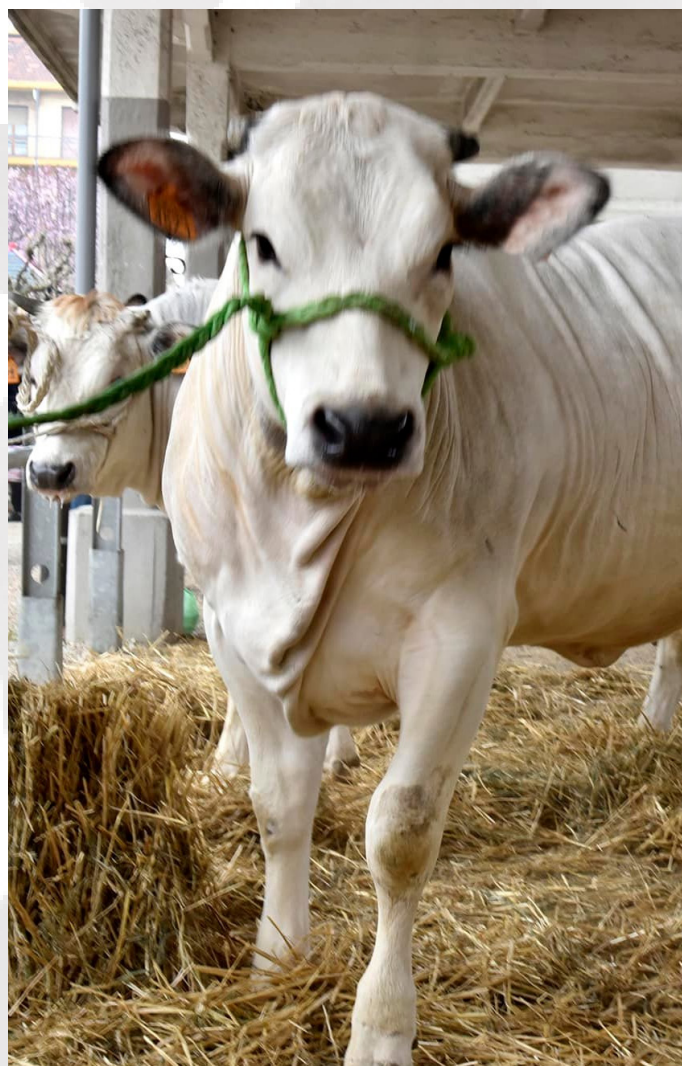
1886 - 2016

130 anni fa in questo luogo,
storica stalla della Cascina Piedelmonite,

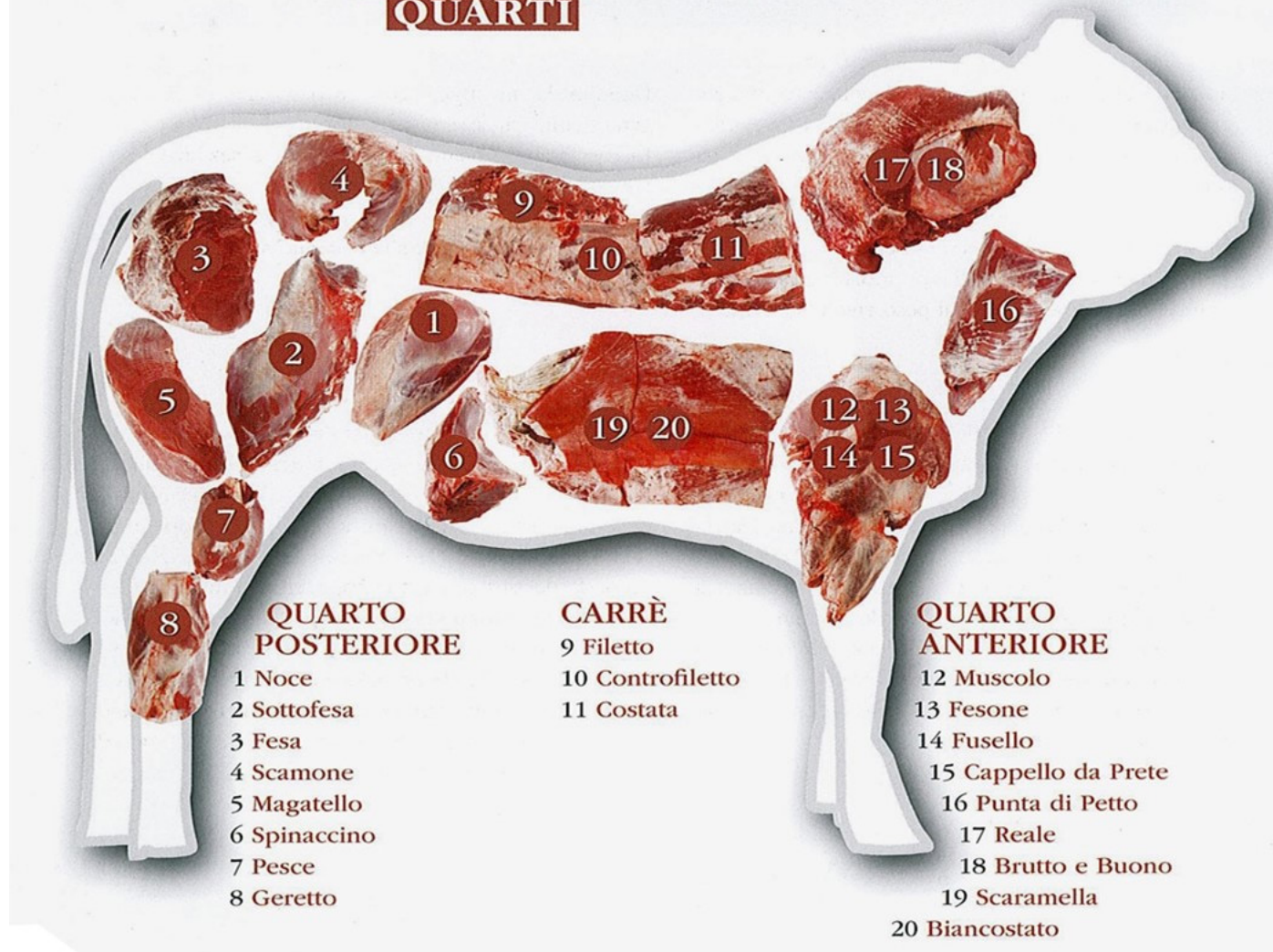
nacque il primo esemplare
di bovino di razza piemontese

17 novembre 2016

Il Sindaco Franco Artusio



I TAGLI della Piemontese QUARTI



Il bollito misto è una specialità culinaria tipica della cucina piemontese. È un secondo piatto costituito da vari tagli di carne che vengono fatti bollire a lungo e poi serviti insieme fumanti con l'aggiunta di verdure bollite e gli immancabili "bagnet".

Quando il valore della carne era identico per i tagli che derivavano dall'anteriore o dal posteriore del vitello/vitellone/bue, venivano usati muscoli di entrambe le parti. In particolare dei bovini della razza piemontese erano considerati prelibati pezzi quali scamone, noce e geretto. Quando poi il quarto posteriore prese molto più valore economico dell'anteriore, il bollito iniziò ad essere fatto solo con tagli anteriori.

La ricetta storica: i Sette tagli di carni derivanti da anteriore e posteriore

- SCARAMELLA (bianco costato)
- PUNTA DI PETTO
- FIOCCO DI PUNTA
- CAPPELLO DA PRETE (parte superiore della scapola con muscoli)
- NOCE (muscolo della coscia)
- TENERONE (muscolo lungo della spalla traversato da cartilagine)
- CULATTA o SCAMONE (parte superiore della groppa tra sottofiletto e coscia)

Attualmente noce e scamone, insieme al filetto, sono i tagli più pregiati e costosi del bovino grazie alla loro magrezza e tenerezza e pertanto non sono più utilizzati nella preparazione del bollito.

I Sette tagli attualmente utilizzati

- SCARAMELLA (bianco costato)
- REALE
- BRUT E BUN
- PUNTA DI PETTO
- FESONE
- CAPPELLO DA PRETE
- GERETTO



Questi tagli devono essere cotti separatamente, immergendoli in acqua bollente non salata: il loro pregio nella degustazione è dato dal diverso punto di cottura, serviti nello stesso momento e il più possibile caldi. I pezzi devono essere legati e steccati a piacere con qualche chiodo di garofano, quindi cotti con cipolla, sedano e carota.

Durante la cottura è necessario schiumare frequentemente il brodo. I tempi di cottura variano ovviamente a seconda della grossezza dei pezzi dei diversi muscoli calcolando indicativamente 90 minuti a chilogrammo. Di ogni pezzo vanno calcolati indicativamente 100 gr. a persona. Per questo motivo il bollito è da considerarsi un piatto molto conviviale da consumarsi insieme ad una decina di amici tenendo conto che i pezzi dei muscoli non devono essere più piccoli di 1,5 kg. Controllarne la cottura con una forchetta. Usare un coltello ben affilato per il taglio. La carne si deve poter tagliare senza che si sfaldi ma nello stesso tempo non deve essere dura.

Il brodo ottenuto da questi pezzi sarà ovviamente da utilizzare alla chiusura del pranzo o conservare per preparare un ottimo risotto.

Sempre separatamente devono essere cotti gli ammenicoli.

Per quanto riguarda le cotture, la carne della gallina non deve sfaldarsi, la testina deve risultare molto morbida senza che si scioglia come anche la lingua. A parte la gallina e la coda che vanno immersi in acqua calda non salata come i muscoli, gli altri pezzi vengono preparati partendo da acqua fredda sempre non salata. Il cotechino si consiglia di bucarlo vicino alla legatura prima di iniziarne la cottura. Cuocerlo molto lentamente e non a fiamma alta. Un cotechino di un chilogrammo necessita di circa tre ore di cottura lenta. Il brodo ottenuto dalla cottura della gallina e della coda potrà essere mischiato con quello ottenuto dalla cottura dei muscoli oppure, specie per quello della gallina, consumato separatamente. Per quanto riguarda gli altri brodi di cottura (testina, zampino, cotechino, lingua e lonza) non è consigliato il loro consumo.

Prima di portare in tavola a pezzi su carrello caldo, regolare con il sale, rigorosamente sale grosso.

Sette ammenicoli o frattaglie di carne

- GALLINA
- TESTINA
- ZAMPINO (dopo da disossare)
- LINGUA
- LONZA (petto sottile ed un po' grasso da scottare prima al forno con aromi e rosmarino)
- CODA
- COTECHINO



Le carni devono essere accompagnate da un servizio completo di verdure

- PATATE LESSE
- RAPE LESSE
- FOGLIE DI VERZA LESSATE
- CAROTE LESSE
- CIPOLLINE PASSATE AL BURRO
- ZUCCHINI RIPASSATI AL BURRO
- FINOCCHI RIPASSATI AL BURRO

Le salse tradizionali servite con il Bollito sono le seguenti

- SALSA VERDE (BAGNET VERD)
- SALSA VERDE RICCA
- SALSA di POMODORO E ACCIUGHE (BAGNET RUS)
- SALSA CON SENAPE
- MOSTARDA D'UVA (COUGNA')
- SALSA DELLE API
- CREM



Il programma del banchetto

*Estratto da "A tavola con il gran bollito piemontese"
Consorzio di tutela della Razza Piemontese – Cuneo*

Sul tavolo pane, grosse "grisse" e pane di Re Carlo Alberto con le noci, olio e pepe, ciotole di sale grosso da spargere sulla carne togliendolo poi col coltello al momento di fare il boccone, piattino di burro da schiacciare con le patate bollenti, ampole di olio extra vergine per condire le patate, per allungare i bagnetti e le salse, ampole di aceto di vino rosso per correggere e ritoccare i bagnetti e le salse.

Il commensale si presenti ben vuoto, riposato e ben disposto, non faccia calcoli di tempo e men che meno di calorie.

Utilizzi un coltello affilatissimo e due piatti, 1 per le sole carni e 1 per i bagnetti e contorni di verdura.

...Non si mischino i bagnetti, non si beva acqua specie in principio, si morda piccolo nel pane e grosso nella carne, è un mangiare da signori!

I Vini: un bianco, Arneis o Favorita per l'aperitivo con stuzzichini di burro e acciuga, si prosegue con un Barbera giovane e vivace, poi Barbera fermo e forte di 2 o 3 anni per tutto il pasto; al dessert Malvasia o Moscato fermo.

La conclusione del banchetto

Una piccola tazza di brodo ristretto con un cucchiaino di Barbera oppure con formaggio grattugiato.

Come dessert uno zabaglione caldo al Barbera con i biscotti di meliga della padrona, Pere Madernassa al vino, caffè, grappe.

LE SALSE

BAGNETTO VERDE

INGREDIENTI (per 10 persone)

- Acciughe 5 filetti
- Aglio 1 spicchio
- Zucchero semolato 1 pizzico
- Pane 20 g
- Aceto di vino bianco 10 g
- Prezzemolo 100 g
- Olio extravergine di oliva 50 g
- Sale quanto basta

Inserite nel boccale del frullatore i filetti di acciuga, lo spicchio di aglio, sale, i capperi, un pizzico di zucchero semolato, il pane e frullate tutto per 10/15 secondi. Raccogliete con la spatola quello che è andato sulla parete del boccale e portatelo sul fondo.

Lavate e asciugate il prezzemolo fresco, inseritelo nel boccale e tritate tutto 15 secondi. Con la spatola portate tutto sul fondo.

Con le lame del frullatore in movimento versate dal foro del coperchio l'olio extra vergine di oliva e frullate 40 secondi.

Utilizzate la salsa subito o conservatela in un barattolo.

BAGNETTO VERDE RICCO

E' previsto alla preparazione precedente, l'aggiunta di 2/3 tuorli d'uovo sodo e una decina di capperi dissalati per rendere più pastosa e saporita la salsa.

SALSA DELLE API

Gli ingredienti base di questa salsa sono miele, noci e una nota pungente data dalla senape. Si abbina bene con le parti più grasse della carne di vitellone del bollito tradizionale, ma soprattutto con le carni bianche come il pollo o la gallina.

INGREDIENTI (per 10 persone)

- Miele millefiori 350 g
- Senape in polvere 2 cucchiaino
- Noci (sgusciate) 30
- Brodo vegetale 10 cucchiaini

PREPARAZIONE

Sbollentate i gherigli di noce in abbondante acqua bollente. Toglietele dall'acqua, richiudetele in un panno asciutto e sfregatele in modo da eliminare la pellicola esterna.

Trituratele in un mortaio fino ad ottenere una pasta omogenea.

Unite alle noci triturate la senape in polvere e aggiungete il miele e il brodo.

Per rendere la salsa più cremosa, frullatela per qualche secondo con un mixer.

BAGNETTO ROSSO

A base di pomodoro, aceto e basilico questo intingolo è arricchito da peperoncino e acciughe. Tradizionalmente la piccantezza non deve sovrastare i sapori degli altri ingredienti né tantomeno quello della carne.

La dolcezza dello zucchero deve essere bilanciata dall'acidità dell'aceto e dei pomodori: preferite, per questo, i pomodori maturi che non conferiscano una nota troppo acidula alla salsa.

INGREDIENTI (per 10 persone)

- Pomodori maturi 1 kg (oppure dei pelati di ottima qualità)
- Aglio 2 spicchi
- Carote 2
- Cipolle 2
- Basilico 1 rametto
- Olio extravergine di oliva 4 cucchiaini
- Peperoncino 1
- Sedano 1 gambo
- Zucchero 2 cucchiaini
- Aceto 3 bicchieri
- Sale quanto basta
- Pepe quanto basta

PREPARAZIONE

Lavate i pomodori e praticate un'incisione a croce sulla buccia. Versateli in acqua bollente, fateli scottare per 1 minuto. Scolateli e pelateli. Eliminate i semi e tagliate la polpa a dadini. Sbucciate l'aglio, privatelo del germe interno e sminuzzatelo. Sbucciate le carote e le cipolle, eliminate i filamenti più legnosi dal sedano e tritate finemente gli odori. Lavate il peperoncino, privatelo del picciuolo, affettatelo finemente e tenete da parte. In una casseruola versate 4 cucchiaini di olio e fate soffriggere le verdure. Tenete bassa la fiamma per farle imbiondire. Unite la polpa dei pomodori, l'aceto e lo zucchero e lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 40 minuti. La salsa deve avere una consistenza densa. Passate al passaverdura o frullate tutto con un frullatore ad immersione. Mescolate la salsa aggiungendo eventualmente altro olio di oliva e le foglie di basilico sminuzzate. Aggiustate di sale e pepe. Fate freddare prima di servire. Potete conservare la salsa per qualche giorno in frigo.

COUGNA'

La Mostarda d'Uva o Cougnà è prodotta nel Monferrato alessandrino e casalese (Mostarda d'Uva), nell'astigiano e nel cuneese (Cougnà). Ha una consistenza piuttosto densa, simile a quella di una confettura, una colorazione scura ed un sapore dolce. Generalmente, è costituita da mosto d'uva cotto, cui è aggiunta frutta di stagione. Le uve più comunemente utilizzate per il mosto sono barbera, dolcetto, nebbiolo e moscato.

La cougnà è una salsa che appartiene alla tradizione piemontese, la ricetta risale al Medio Evo, il cui fine era di utilizzare i piccoli grappoli lasciati sulle viti a fine vendemmia, troppo acerbi e non idonei alla vinificazione, aggiungendo gli ingredienti che la terra offriva in tale stagione: al mosto d'uva Barbera, in cottura, si uniscono pere, prugne, zucca gialla dolce, gherigli di noci, nocciole, mele renette e mele cotogne, scorza di limone e di arance. Si continua la cottura per molte ore ed ancora bollente si mette sotto vetro. Apprezzata per accompagnare un piatto di formaggi freschi e stagionati, per dare un tocco fantasioso ad un piatto di polenta o tradizionalmente per essere servita con il sontuoso bollito misto piemontese.

INGREDIENTI

- 5 litri di mosto d'uva di Dolcetto o Barbera
- 3 etti di fichi non troppo maturi o secchi
- Mele cotogne
- Pere Madernassa
- Zucca gialla (facoltativa)
- Mezzo kg. fra nocciole sgusciate e tostate, gherigli di noci, mandorle sgusciate e spelate
- Cannella, chiodi di garofano e scorzetta di limone

PREPARAZIONE

Far addensare il mosto a fuoco dolce fino a che sarà ridotto almeno a metà.

Aggiungere il resto delle frutta tagliata a pezzetti e cuocere per un'ora abbondante, quindi aggiungere cannella e chiodi di garofano pestati nel mortaio, noci e nocciole tritate (lasciarne qualcuna intera), mescolare bene e cuocere ancora per un quarto d'ora circa affinché assorba bene i profumi.

Porre in vasi di vetro, chiuderli bene e farli bollire ancora per una ventina di minuti, avvolti individualmente in un canovaccio.

Lascarli raffreddare in acqua, quindi conservarli in luogo fresco.

CREN

Il cren o rafano è una radice che cresce spontanea sia in pianura che in montagna a bassa quota, dalla cerchia alpina all'Appennino Tosco-Romagnolo; a volte è presente anche più a sud ma raramente, in Lazio e Basilicata: cresce negli orti, in terreni e campi freschi, formando vigorosi cespugli. Meno conosciuta di altri condimenti per pietanze a base di carne, la salsa di Cren è in realtà una ricetta presente da tempo nella tradizione culinaria di varie regioni italiane e rimane, per gli estimatori dei sapori forti e decisi, uno dei migliori accompagnamenti per bolliti e arrostiti in genere.

INGREDIENTI (per 10 persone)

- Cren o rafano 350 g
- Mollica di pane 100 gr
- Un pizzico di sale fino
- Aceto bianco 75 g
- Olio extra vergine di oliva 30 g
- Zucchero 15 g

PREPARAZIONE

Lavare la radice di rafano e grattarla con un coltello. Grattugiate in un recipiente la radice alla quale aggiungete la mollica di pane finemente sminuzzata, l'aceto, l'olio extra vergine di oliva, sale e zucchero.

Amalgamate il tutto aiutandovi anche con le mani.

La salsa può essere conservata in frigorifero per alcuni giorni coprendo la superficie superiore con un velo d'olio.

Una volta preparata può essere aggiunta anche con la maionese che ne aumenta la morbidezza e diminuisce la caratteristica piccantezza del rafano.



Quanto è antico e moderno un piatto di bollito?

Laura Icardi

Tra i grandi piatti della cucina tradizionale italiana rientra senza dubbio il Grande Bollito Piemontese. L'origine del piatto è legata alla secolare consuetudine dei mercati di bestiame piemontesi la cui tradizione, in alcuni casi, è arrivata fino ai giorni nostri. Tra i più importanti e antichi, ricordo la Fiera del Bue Grasso di Carrù che risale almeno al 1473 quando Jolanda di Francia, tutrice del Duca di Savoia Filiberto I°, con un documento ufficiale, autorizzava mercati bisettimanali "in opulento loco Carruci", e la Fiera del Bue Grasso e Sagra del Bollito a Moncalvo, paese in cui Vittorio Emanuele II, quando ancora era Principe di Savoia, si rifugiava per dedicarsi alla caccia e a banchetti con amici a base di bollito e barbera. L'amore per il bollito del re è ricordata nel testo "Cucina borghese. Semplice ed economica" di Giovanni Vailardi del 1887 dove è denominato Grande Bollito Storico Risorgimentale Piemontese. Ma importanti eventi sul bollito hanno origini anche recenti. Ricordo la Sagra del Bollito Misto alla piemontese di Mantovana, nata nel 1975, quando i volenterosi abitanti del paese si improvvisarono cuochi e camerieri per dar vita a quella che sarebbe presto diventata una delle manifestazioni enogastronomiche più conosciute della provincia di Alessandria e molte altre in numerosi paesi del Piemonte come Montaldo Torinese, Valfenera, Predosa, Granozzo. La ricetta del bollito tradizionale è stata

ricostruita da Giovanni Gorla con l'Accademia Italiana della Cucina e prevede l'imprescindibile regola dei 7 tagli, 7 ammenicoli, 7 salse e 7 contorni da cui il nome "Bollito sette tagli". I tagli cambiano un po' da zona a zona e da ricetta a ricetta, ma ritengo autorevole l'elenco suggerito dalla Confraternita del Bollito e della Pera Madernassa, associazione costituita nel 1984 a Guarene con lo scopo di far rivivere usi, costumi e tradizioni popolari delle terre del Roero valorizzandone i prodotti gastronomici. I 7 tagli di carne sono quindi SCARAMELLA (bianco costato di reale, parte alta del reale), PUNTA DI PETTO, FIOCCO DI PUNTA, CAPPELLO DA PRETE (parte superiore della scapola con muscoli), NOCE (muscolo della coscia), TENERONE (muscolo lungo della spalla traversato da cartilagine), CULATTA. I 7 ammenicoli od ornamenti sono GALLINA, TESTINA col musetto, ZAMPINO cotto con l'osso e poi disossato, LINGUA e LONZA (petto sottile ed un po' grasso da scottare prima al forno con aromi e rosmarino), COTECHINO, CODA. Accompagnano i bagnetti necessari ad insaporire il piatto e a stimolare i succhi gastrici: bagnet vert, bagnet ross, salsa con la senape, salsa al cren, salsa cugnà, salsa al miele, mostarda d'uva, ma anche innumerevoli ricette locali. Completano il tutto i 7 contorni, cipolle, rape, carote e patate lesse, verza, zucchine e finocchi al burro. Per finire, una piccola tazza di brodo ristretto con un cucchiaino



di Barbera. Ma sulla tavola non devono mancare altre piacevolezze: le regole del bon ton del piatto prevedono sul tavolo pane, grissini, frutta secca, olio e aceto, sale grosso. La tradizione raccomanda...*"Il commensale si presenti ben vuoto, riposato e ben disposto, non faccia calcoli di tempo e men che meno di calorie. Utilizzi un coltello affilatissimo e due piatti, 1 per le sole carni e 1 per i bagnetti e contorni di verdura. Non si mischino i bagnetti, non si beva acqua specie in principio, si morda piccolo nel pane e grosso nella carne, è un mangiare da signori!"*. Quest'ultima frase fa pensare al bollito come un peccato alimentare da riservare a feste pantagrueliche a cui far seguire sedute infinite in palestra, catene al frigorifero e tisane disintossicanti a ettolitri.... Non sono d'accordo. Il bollito si può conciliare perfettamente con la cultura alimentare moderna. Esaminiamo bene la frase riportata sopra. Suggerisce di mettersi a tavola con un buon appetito, molto importante per la buona digestione, ma soprattutto che occorre rinunciare a fuoripasto, aperitivi e antipasti che spesso includono alimenti vuoti di tutto tranne che di calorie! Non tener conto del tempo e mangiare con un certo ordine sulla tavola non significa abbuffarsi per ore, ma gustare lentamente, masticare con calma, assaporare. Un pasto lento, saporito e vario appaga prima il bisogno alimentare senza bisogno di quantità. Non bere acqua in principio non vuol dire che bisogna bere vino, ma piuttosto evitare di raffreddare lo stomaco e diluire i succhi gastrici. Infine, mordere piccolo nel pane e grosso nella carne, non vuol dire riempirsi le ganasce come i criceti, ma limitare l'accompagnamento con i carboidrati, soprattutto quei carboidrati che tendiamo a non misurare e spesso considerare nel nostro apporto calorico quando siamo a tavola. Quanti contano quanti grissini sgranocchiano aspettando la portata principale? In genere ci si accorge di averli mangiati solo quando sono finiti!! E ora passiamo ai 7. Preparare un tale piatto è facile, ma richiede tantissimo tempo e la realizzazione di grandi quantità, secondo la tradizione, occorre prepararlo per non meno di 12 persone! Questo può non essere un limite, questo piatto e il suo brodo si conservano facilmente! Quindi può diventare una buona scorta per le giornate più frenetiche quando, per mancanza di tempo, mangiamo la prima cosa che capita che, in genere, non è la più salutare e dietetica. E il grasso? Il colesterolo? Bisogna scegliere la carne migliore! Una carne di buona qualità è

sempre accompagnata da un certo quantitativo di grasso. La qualità nutrizionale del grasso dipende dal tipo di alimentazione e dall'età dell'animale. L'alimentazione appropriata, le buone tecniche di allevamento e il benessere dell'animale permettono di modificare il profilo lipidico della carne in modo da ottenere un equilibrio ottimale tra acidi grassi saturi e insaturi. Recenti studi hanno rivalutato i grassi saturi rivoluzionando i concetti che hanno sempre teso a demonizzarli. Diverse ricerche, non solo ripristinerebbero la loro importanza, ma smentirebbero anche il fatto che siano la causa principale di diabete, obesità, ipertensione e malattie cardiovascolari, convincendo sempre più nutrizionisti che sia un errore sostituirli con troppi grassi insaturi di origine vegetale. Contrariamente ai preconetti, quindi, non ci sono grassi buoni o cattivi, ma è fondamentale bilanciarne l'apporto. Anche i grassi delle carni dei nostri 7 tagli e 7 ammennicoli, costituiscono, contrariamente a quanto si possa pensare, la "parte nobile" che conferisce non solo sapore, ma anche importanti proprietà nutritive, come ad es. le vitamine liposolubili, A, D, E e K, fondamentali per tutte le funzioni cellulari e lo sviluppo dell'organismo. La carne, dunque, con il suo grasso, contribuisce all'equilibrio alimentare, specialmente se accompagnata da verdure dal contenuto nutritivo complementare, rendendo così il bollito, con poco pane, mi raccomando, un piatto completo e ben strutturato dal punto di vista nutrizionale.



La Confraternita del Bollito e della Pera Madernassa



La Confraternita del Bollito e della Pera Madernassa, celebra nel 2024 i primi 40 anni della propria attività. È un importante traguardo per una Associazione che fa cultura enogastronomica del proprio territorio promuovendo il piacere di stare insieme e condividendo un progetto vivo e proiettato verso il futuro, capace di guardare lontano con lo stesso spirito di chi l'ha fondata il 27 ottobre 1984 a Castagnito rafforzando il senso di comunità tra due paesi: Castagnito e Guarene.

Per festeggiare i 40 anni di nozze, si usano due preziosi gioielli, lo smeraldo ed il rubino, che "casualmente" hanno gli stessi colori delle nostre salse principali, il "bagnet rus" ed il "bagnet verd" che ottimamente si accompagnano con il bollito in un trionfo di sapori che deliziano il palato.

Il Bollito è un piatto semplice, cucinato dalle nostre nonne sui "putage" le stufe a legna presenti nelle case di ogni famiglia, dove cuoceva lentamente per ore ed ore. La ricetta risale alla seconda metà del 1700; credenze popolari, per via dei 7 tagli di carne, 7 ammennicoli o frat-taglie, 7 verdure e 7 salse, raccontano che il bollito sul fuoco confondesse le streghe pronte ai loro malefici.

La Fassona, sotto razza albese della bovina piemontese, aveva trovato la sua culla negli allevamenti della Cascina Piedelmonte di Guarene che rimase per tanti anni lo scrigno del seme di questa razza diffusasi poi in tutto il basso Piemonte, nelle province di Cuneo, Asti, Alessandria e Vercelli. Il nome "Fassona" deriva dalla particolarità di avere un rigonfiamento in alcuni punti del corpo, la groppa, il dorso e la coscia, che portano ad un'abbondanza dei muscoli posteriori. È una carne di elevata qualità, con pochissimo grasso tra le fibre.

Il nostro paese, Guarene, è diviso tra la collina e la pianura in cui scorre il Tanaro, un paesaggio che rimanda a sensazioni di generosità e speranza, immagini che diventano luoghi dell'anima e dove ancora oggi troviamo abbondanti coltivazioni di frutta e verdura.

Il cibo è da sempre un elemento vitale. La cucina contadina rappresenta la nostra storia e è il volano di sviluppo del nostro territorio. La valorizzazione della carne Fassona vuol dire salvaguardare una razza bovina da allevamento, figlia del nostro territorio.

Come Confraternita, abbiamo voluto anche far conoscere un altro prodotto tipico della nostra terra, la pera Madernassa, che con le sue peculiarità organolettiche, particolarmente salutari, non deve scomparire dalle nostre tavole. È un frutto eccellente che può essere utilizzato cotto con il vino rosso, cannella e chiodi di garofano o al naturale al cartoccio in forno, ingrediente ideale sia per piatti salati che dolci.

I fratelli Piero e Cesare Romanello con Guido Ferrero e Romana Lusso Rava dicevano, con lungimiranza, che i comuni di Guarene e Castagnito erano proiettati verso un futuro di turismo enogastronomico e culturale, avvalendosi anche della vicinanza della città di Alba fin dall'ora conosciuta in tutto il mondo per il tartufo bianco, che porta il suo nome, e per la produzione di importanti vini rossi e bianchi.

Irene Fontana Ghiglione

Assemblea F.I.C.E.



Il giorno 23 FEBBRAIO 2025 presso il DB HOTEL di SOMMACAMPAGNA VERONA si è tenuta l'Assemblea Nazionale FICE 2025, un appuntamento fondamentale per la Federazione Italiana Circoli Enogastronomici. L'incontro ha visto la partecipazione di numerosi confratelli in rappresentanza di 85 Confraternite iscritte, confermando ancora una volta lo spirito di comunità e la voglia di crescita della Federazione.

L'assemblea si è aperta con il saluto del presidente Marco Porzio, che ha sottolineato l'importanza del lavoro svolto nell'ultimo anno e i traguardi raggiunti grazie all'impegno di tutti i circoli. Un momento significativo è stato l'accoglienza delle nuove Confraternite che si sono unite alla FICE, segno tangibile dell'interesse crescente verso la valorizzazione della cultura enogastronomica locale.

Durante la riunione, sono stati affrontati temi centrali per il futuro della Federazione, tra cui nuove strategie di promozione, collaborazioni con enti e istituzioni e il continuo aggiornamento delle attività per i soci.

Un momento istituzionale di grande importanza è stato lo svolgimento delle elezioni per il nuovo Consiglio Direttivo FICE, che ha visto la riconferma di alcuni membri e la nomina di nuove figure, pronte a dare il loro contributo per la crescita della Federazione.

Come di consueto, l'assemblea è stata anche un'occasione per annunciare il Raduno Nazionale FICE 2025, che quest'anno si svolgerà, con la collaborazione del Magistero dei Brusciotti, dal 9 al 12 ottobre 2025 con base a Busto Arsizio (Varese). L'evento sarà un'importante vetrina per la Federazione, e offrirà momenti di confronto, degustazioni e celebrazioni delle tradizioni culinarie dei territori rappresentati.

La giornata si è conclusa in un clima di entusiasmo e condivisione, confermando la volontà di continuare a promuovere la cultura enogastronomica con passione e dedizione. L'Assemblea Nazionale FICE 2025 ha ribadito ancora una volta l'importanza del lavoro collettivo e della collaborazione tra le Confraternite per dare sempre maggiore forza alla Federazione e ai valori che rappresenta.



RELAZIONE DEL PRESIDENTE

Carissimi confratelli, siamo giunti alla conclusione del mio terzo mandato come Presidente della F.I.C.E., e ritengo importante fare un bilancio del lavoro svolto in questi anni, celebrando i successi raggiunti e tracciando le prospettive future della nostra Federazione. Il nostro impegno non si esaurisce nei risultati ottenuti: è fondamentale guardare avanti con nuove idee e iniziative per rendere il nostro percorso sempre più solido e significativo. La vivacità della nostra Federazione si riflette nella ricchezza del calendario degli eventi previsti per i prossimi mesi, nella costante nascita di nuove Confraternite e nell'adesione di realtà già consolidate che scelgono F.I.C.E. come punto di riferimento nazionale. Negli ultimi tre anni abbiamo accolto numerosi nuovi circoli (7 nel 2022, 12 nel 2023, 4 nel 2024 e già 4 nuovi affiliati dall'inizio di quest'anno), e ci auguriamo che le numerose manifestazioni di interesse possano presto concretizzarsi, ampliando ulteriormente la nostra presenza territoriale.

Tutto questo è reso possibile dall'impegno costante mio e di tutti i collaboratori che operano con dedizione per accrescere la visibilità della Federazione e consolidarne il ruolo culturale e sociale. Desidero esprimere un sincero ringraziamento a tutti, con un pensiero speciale per coloro che, pur non candidandosi per il prossimo triennio o scegliendo altri incarichi, hanno dato un contributo prezioso e continueranno a farlo in altre forme. Un grazie anche a chi, per la prima volta, ha deciso di mettersi in gioco candidandosi a ruoli direttivi: il loro entusiasmo e le loro idee saranno linfa vitale per il futuro della Federazione.

Abbiamo intrapreso un percorso di crescita che non si è mai interrotto e che oggi ci sta restituendo risultati concreti, incoraggiandoci a proseguire con determinazione. In quest'ottica, sono particolarmente orgoglioso di ripresentarvi oggi il Portale FICE, che da un anno rappresenta un punto di riferimento digitale per la nostra Federazione. Il lavoro di miglioramento e ammodernamento del portale sta continuando, con l'obiettivo di renderlo sempre più fun-

zionale e accessibile. Oggi vi mostrerò una versione già in parte sistemata, anche per far comprendere a tutti i circoli in cosa ci serve il loro aiuto per terminare l'opera di sistemazione. Il digitale è oggi uno strumento imprescindibile per la diffusione della nostra missione, ma il portale avrà valore solo se costantemente aggiornato. Vi invito, quindi, a contribuire con contenuti coinvolgenti, in particolare rivolti alle nuove generazioni, che rappresentano il futuro della nostra tradizione enogastronomica.

Non nascondo che il mondo dei social e della comunicazione digitale possa risultare complesso per alcuni di noi, me compreso, ma è un'opportunità che dobbiamo cogliere con entusiasmo. La visibilità acquisita online ha già portato numerosi appassionati a scoprire la nostra realtà e a unirsi a noi, favorendo la nascita di nuove Confraternite impegnate nella valorizzazione delle eccellenze territoriali.

Sul piano della rappresentanza, abbiamo continuato a impegnarci per essere presenti in tutta Italia e anche all'estero grazie alla disponibilità del nostro delegato per i



rapporti con le confraternite europee, partecipando agli eventi organizzati dai nostri circoli associati. Il legame con il territorio è essenziale, e il nostro obiettivo è rafforzarlo ulteriormente nei prossimi anni.

Dal punto di vista economico, il Consiglio Direttivo ha deciso di mantenere invariata anche per quest'anno la quota associativa a 100 euro, per venire incontro alle attuali difficoltà economiche. Tuttavia, una revisione della quota sarà valutata per il prossimo anno, in base alle necessità e ai progetti futuri. Invito tutti a versare la quota entro il 30 aprile, come previsto dal nostro statuto, per consentirci una gestione efficiente delle risorse.

Grazie a una gestione oculata, siamo riusciti non solo a realizzare i progetti prefissati nonostante l'aumento dei costi, ma anche a creare una riserva economica che ci permetterà di affrontare con serenità le nuove iniziative del prossimo triennio.

Un altro elemento centrale della nostra attività è la rivista "Nuova Enofice", la cui diffusione è in continua crescita. La digitalizzazione ci ha permesso di raggiungere un pubblico sempre più vasto, e il nostro impegno è quello di arricchire i contenuti culturali e gli approfondimenti, creando uno strumento sempre più autorevole e attrattivo per nuove collaborazioni, sia a livello nazionale che internazionale. Vi invito, anche in questo caso, a contribuire attivamente con articoli e segnalazioni sui vostri eventi, per valorizzare al meglio il lavoro che ogni confraternita svolge sul pro-

prio territorio.

Con grande soddisfazione, vi annuncio inoltre che abbiamo ricevuto ulteriori candidature per ospitare i Raduni Nazionali del 2027 e 2028, che si aggiungono a quelle già approvate per il 2026 e per quest'anno. A breve vi presenterò le proposte, affinché l'Assemblea possa valutarle ufficialmente. Questo crescente interesse conferma quanto i Raduni Nazionali siano ormai un appuntamento imprescindibile per la vita della nostra Federazione, unendo convivialità, cultura e scambio di esperienze.

Uno degli aspetti che mi rende più orgoglioso è il forte senso di appartenenza e condivisione che si respira nei nostri incontri. L'entusiasmo con cui ogni circolo organizza eventi e momenti di aggregazione testimonia la vitalità della nostra Federazione. Vi invito a proseguire su questa strada, proponendo iniziative sempre più coinvolgenti, in linea con le esigenze attuali e con un'attenzione particolare alla sostenibilità economica.

Infine, prima di concludere, desidero dedicare un pensiero a tutti i confratelli che ci hanno lasciato nell'ultimo anno. Il loro contributo resta indelebile nella nostra memoria e ci sprona a portare avanti con rinnovata determinazione la missione della F.I.C.E. Vi ringrazio di cuore per il supporto e la passione con cui portate avanti questa meravigliosa avventura.

A presto,
Il Presidente Marco Porzio



Consiglio Nazionale

Marco Porzio

Confraternita del Gorgonzola di Cameri

Presidente

Delegato alla relazione con le Confraternite del NordOvest

Coordinatore della comunicazione e dell'informazione

Direttore responsabile rivista "Nuova Enofice"

Arnaldo Semprebon

Sovrano et Nobilissimo Ordine dell'Amarone e dell'Antico Recioto (SNODAR)

Vice Presidente

Referente per le Confraternite bacchiche

Angelo Sussetto

Confraternita del Sambajon e dij Noaset

Tesoriere

Francesco Danesin

Confraternita Dogale della Marca

Segretario e Verbalizzatore

Renato Paini

Confraternita Enogastronomica Bresciana della Grappa, Vini e Antichi Sapori

Consigliere

Capo redattore rivista "Nuova Enofice"

Coordinatore per i raduni

Emilio Iantorno

Confraternita della Frittola Calabrese - La Quadara

Consigliere

Luciano Piovani

Confraternita Amici del Porcello

Consigliere

Collegio dei Revisori dei Conti

Giorgio Cereghini

Sovrano et Nobilissimo Ordine dell'Amarone e dell'Antico Recioto (SNODAR)

Presidente

Paolo Crosta

Confraternita del Ris in Cagnun cul Persic

Membro effettivo

Cosimo Pantaleo

Consociazione "Helicensis Fabula"

Membro effettivo

Collegio dei Probiviri

Gianni Terzi

Confraternita del Cotechinomagro

Presidente

Massimo De Micheli

Accademia Italiana della Costina

Membro effettivo

Livio Poggio

Confraternita della Trippa

Membro effettivo

Delegati

Ferdinando Pedaci

Confraternita del Pampascione Salentino

Delegato per il Sud Italia

Alberto Sebastiani

Ordine dell'Amarena e del Nebbiolo

Delegato per l'Europa

Annalisa Mancini

Imperial Castellania di Suavia

Delegato per alle relazioni con le confraternite del NORdest

Articolo realizzato da Alan Bertolin per gentile concessione di ONAF - Organizzazione Nazionale Assaggiatori Formaggio

Trentino, della Valle di Sole, commercialista di professione, ma grande appassionato di formaggi, di bon ton, anche storico, nonché di vini. Membro attivo del Consolato Territoriale Trentino Alto Adige/Südtirol Union Européenne des Gourmets, Maestro Assaggiatore ONAF, pubblicista sulla rivista InForma, tiene laboratori ed incontri gustativi, collaborando con molte Associazioni e con l'Enoteca Provinciale del Trentino per la divulgazione della cultura, consumo e utilizzo del formaggio.



Foto di Alan Bertolini - Trento

Ricotta e miele amaro

La ricotta costituisce l'ultimo prodotto finito della filiera di lavorazione del latte. Proprio perché viene prodotta per ultima, si crede sia leggera e poco calorica. Così è, in effetti, se viene prodotta in modo tradizionale.

Nelle diete, infatti, viene spesso consigliata raccomandando però che sia magra, ovvero prodotta senza aggiunta di grassi.

Se viene data più importanza alla sua bontà che alla dieta, l'aggiunta di latte o panna al siero di lavorazione, la rende più morbida nella consistenza e più rotonda al gusto.

Riguardo al gusto, l'aggiunta di una certa quantità di grasso permette di raggiungere una tendenza dolce più marcata, a scapito della acidità. Con l'aggiunta di panna (chiamata talvolta anche crema di latte) o di latte, in una quantità che varia tra il 5% ed il 25%, si abbandona quindi la ricetta storica, tradizionale, favorendo un prodotto più grasso e più calorico, naturalmente.

In Val di Sole (Trentino), i due poli Caseari, il Caseificio Comprensoriale Cercen di Terzolas ed il Caseificio Sociale Presanella di Mezzana, oltre ad altri produttori privati, hanno abbracciato da diversi anni la filosofia di produrre una certa quantità di ricotta, cosiddetta arricchita, andando verso il gusto di molte persone che richiedono un prodotto, certo di qualità, ma un attimo più gradevole.

Certo, durante la stagione estiva dell'alpeggio, la ricotta prodotta nelle malghe della Val di Sole, con le sue due Valli laterali di Rabbi e Peio, risulta ancor più nobile, dato l'utilizzo di un latte di partenza di alta montagna.

Naturalmente, ci si riferisce qui al latte vaccino e quindi alla ricotta vaccina.

Ora, essendovi in loco anche un'ottima produzione di miele monofloreale di castagno, nel tempo si è fatto strada un dessert molto particolare ed intrigante.

Stupire gli invitati con un dessert, peraltro con poco sforzo nella sua preparazione, non è da tutti i giorni.

Un dessert, ove l'ingrediente principe è la ricotta fresca, un prodotto povero fondamentalmente, con l'aggiunta semplicemente di un miele. Sì, ovviamente il miele deve essere particolare, non uno qualunque, aldilà della sua bontà e qualità.

Qui, è la forte collaborazione gusto-olfattiva dei due ingredienti che rende il dessert intrigante. La ricotta, prodotto sempre considerato povero, sotto ogni aspetto, anche nutrizionale-dietetico, a tal punto da relegarlo spesso a gregario nelle diete, qui la fa da padrone. Il questo caso, si dovrebbe impiegare preferibilmente una ricotta che sia stata arricchita con latte o meglio panna (in fase di produzione naturalmente), in modo da avere una ricotta un po'

più sostanziosa e grassa, quindi con una tendenza dolce piuttosto marcata. In questo caso, meglio preferire, per una questione di abbinamento tra i due prodotti, e quindi per una questione organolettica, la ricotta vaccina.

Dall'altra, avremo invece il miele, che per contrasto di sapore, dovrà avere un' spiccata tendenza amarognola. Si potrà utilizzare un miele di castagno, andando a ricercarne uno spiccatamente amarognolo, come quello prodotto da alcuni grandi appassionati dell'Associazione apicoltori della Val di Sole, Peio e Rabbi, oppure un miele di corbezzolo, marcatamente amaro. Certo, gli ingredienti di questo splendido dolce sono solo due, ma è proprio la semplicità del dessert che stupisce poi, degustandolo, poiché il gioco tra tendenza dolce della ricotta e tendenza amarognola del miele, la consistenza

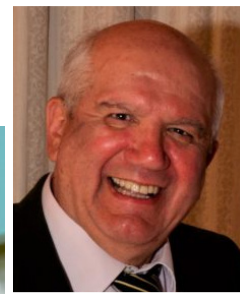
della prima e la giusta viscosità del secondo, conferiscono al piatto sensazioni multiple.

Consigliato qui, ricercare il giusto volume della ricotta e la appropriata quantità di miele, in modo da rendere il dessert bilanciato.

Se poi si avesse l'avvertenza di ricercare un supporto adeguato (leggasi piatto), adottando magari una tavoletta di ardesia il gioco è fatto: la ricotta, con il suo colore perlato, impreziosita dal miele colante color ambra, su questa base di ardesia, color nero opaco, caldo, rende questo dessert semplice nei suoi componenti e veloce nella sua preparazione: una coccola di fine pasto!



Articolo realizzato da Morello Pecchioli



MARGARINA

Nel Veronese del secondo dopoguerra alcune famiglie vendevano il mix di oli vegetali spacciandolo per la parte grassa del latte.

Tra gli ignari clienti, anche rappresentanti della nostra neonata Repubblica. Un ragguaglio alla De Curtis raccontato da Cesare Marchi.

S'intitola *Margarineide* ed è una sorta di poema epico-comico-musicale in salsa veronese. Come rivela il titolo, protagonista del carne è la margarina. Il periodo in cui si svolgono i fatti è quello che va dall'autarchia, predicata da **Mussolini** in risposta alle "inique sanzioni" inflitte all'Italia dalla Società delle Nazioni per l'espansionismo fascista, all'immediato dopoguerra. Il poema sul grasso condimento fu rappresentato da una compagnia di giovani che festeggiarono la fine della guerra e la libertà nel teatro di Villafranca, paesone alle porte di Verona, con questo lavoro in versi che portava la firma

di un professorino destinato a diventare, di lì a pochi anni, uno dei giornalisti e scrittori di best seller più celebri del periodo d'oro della stampa italiana: **Cesare Marchi**. **Cesarino**, come era conosciuto nel borgo natò e come lo chiamavano gli amici **Indro Montanelli** ed **Enzo Biagi**, limò lo stile e l'ironia, frusta della sua penna, in testi teatrali giovanili prendendo di mira i peccati di quei suoi compaesani, furbetti come **Bertoldo**, che campavano di imbrogli alle spalle di ingenui creduloni. Una sorta di *Totòtruffa*. Solo che al posto di vendere la Fontana di Trevi vendevano margarina spacciandola per burro.

Nella *Margarineide* **Marchi** ripercorre queste storie con dissacrante umorismo obbedendo al suo motto preferito: *Castigat ridendo mores*. Villafranca, sentinella prima scaligera e poi veneziana, posta sul confine con la terra dei **Gonzaga**, era da secoli un luogo di passaggio delle genti e il regno di traffici più o meno legali. Fu così che tra la fine della guerra e l'immediato dopoguerra prosperò l'industria del falso burro che coinvolgeva famiglie impegnate nel confezionare panetti di finto burro, nei quali, di burro, c'era solo il sottile velo steso sopra ai mattoncini di margarina confezionati a parallelepipedo

o a cilidro. A spacciare il surrogato del burro erano i "corrieri" che da Villafranca, a piedi, in bicicletta o con sgangherate motociclette, raggiungevano i paesi e le città vicine per servire gli affezionati clienti. tra essi spiccavano illustri rappresentanti della neonata Repubblica.

È arrivato il momento di riportare una delle spiritose strofe della *Margarineide*. L'ideale sarebbe cantarla sulle note di *Signorinella pallida*, nostalgica canzone gorgheggiata da **Carlo Buti** nel 1931. Chi vuole godere in pieno l'ironia del giovane autore può ascoltare *Signorinella pallida* su YouTube e ri-cantarla usando il testo di **Marchi**: «Margarinella pallida/ dolce compagna dello zafferano/ tu certo appartieni all'aeronautica/ perché friggendo voli assai lontano. / Il mio piccino/ cuocendosi due uova al tegamino/ per poco l'occhio destro non perdè/ eppure c'era scritto "Burro Autentico"/ chissà, chissà perché». Il riferimento ai micidiali schizzi bollenti che saltavano fuori dalla padella dove friggeva il falso burro si spiegano

con l'altra furbata dei margarinari villafranchesi, quella di aggiungere al composto più acqua del necessario.

La margarina nasce francese grazie ad un imperatore e ad un farmacista. Fu **Napoleone III**, l'imperatore prima amato e poi vituperato dagli italiani per aver interrotto la seconda guerra d'indipendenza proprio a Villafranca (ma guarda un po' che coincidenza), a favorire la scoperta della margarina. A quei tempi, siamo una quindicina d'anni dopo la metà dell'800, la Francia era scarsa di alimenti e assai carente di burro che, per questo motivo, costava parecchio e pochi potevano permetterselo. **Bonaparte** cercò di correre ai ripari prima che gli scoppiasse una rivoluzione sotto i piedi. Intraprese una politica economica per risolvere il problema della scarsità di cibo e sollecitò chimici, ricercatori e studiosi a creare nuove tecniche alimentari. Per trovare un sostituto del burro bandì un concorso che dotò di un ricco premio. L'avrebbe consegnato personalmente a chi avesse scoperto una sostanza grassa



NAPOLEONE III

meno costosa del burro e più facile da conservare nelle povere credenze popolari, nelle stive dei vascelli dell'imperiale flotta e da servire nelle gilette dei soldati come fonte di grassi. I cervelloni chiamati all'impresa dovevano inventare un sostituto gradevole del burro, a buon mercato e ben conservabile. Vinse il concorso il cinquantaduenne **Hippolyte Mège-Mouriès** che da anni si occupava di ricerche in campo alimentare ottenendo un successo dopo l'altro tanto che aveva avuto dallo stesso **Napoleone III** due medaglie d'oro e la Legion d'Onore per le scoperte legate alla maggior produzione del pane, alla raffinazione dello zucchero e alla maggior salubrità del cioccolato. **Hippolyte Mège-Mouriès** era il cavallo sul quale puntare. L'ex farmacista vinse la sfida proposta dall'imperatore. Nel 1869 mescolando sego bovino con latte scremato inventò l'oleomargarina così chiamata, spiega **Renzo Pellati** ne *La storia di*



LO SCRITTORE CESARE MARCHI

ciò che mangiamo, «perché il grasso in emulsione appare al microscopio come una perla. In greco, infatti, “margaron” significa perla». La perla di **Mège-Mouriès** portò i frutti sperati da **Napoleone III** che ebbe la soddisfazione di sentire battezzare il nuovo grasso “*beurre de Napoleon III*”. Una soddisfazione che durò poco: la sconfitta contro i Prussiani nel 1870, la conseguente prigionia e l'esilio lo portarono ben presto alla tomba (1873). La scoperta della margarina portò vantaggi ai proletari, ai soldati e alla marina francese che imbarcò sulle navi un grasso che non irrancidiva velocemente come il pregiato burro.

Le margarine prodotte oggi in Italia sono di origine vegetale, ottenute da oli provenienti da vari paesi del mondo: olio di palma, di soia, girasole, cocco, mais, arachide e cotone. Anche dai vinaccioli dell'uva si può ricavare un olio per fare la margarina. La parte grassa riguarda l'80-85 per cento del prodotto, quella liquida (acqua, latte) la percentuale ri-

manente. Ci sono margarine ottenute dal grasso animale: la legge permette l'uso del sego, il grasso di bovini e ovini, per le margarine impiegate in pasticceria. Il che significa che nonostante la stragrande maggioranza degli italiani non usi la margarina, o la usi poco, per preparare frittate, pastasciutte, risotti, consumi ugualmente un bel po' di questo prodotto (si calcola circa il 60 per cento) mangiando biscotti e dolci di produzione industriale.

Come mai siamo così ostili alla margarina quando in Europa e nel mondo, vedi Olanda, Germania e Stati Uniti, se ne consuma assai di più? Le statistiche dicono che gli olandesi, che sono i maggiori mangiamargarina del vecchio continente, ne consumano più di 15 chili pro capite; i tedeschi 9; gli inglesi 7. Addirittura, negli Usa si usa più margarina del burro. I motivi sono diversi. Uno riguarda la storia della cucina italiana che da secoli (da millenni se consideriamo antenate della nostra gastronomia anche le cucine etru-

sca e romana) adopera con grande soddisfazione e gusto olio d'oliva, burro, lardo e, molto usato dalla civiltà contadina, lo strutto. Un'altra ragione riguarda la dietetica: molti medici, nutrizionisti, comunità e associazioni che predicano il cibo sano e buono hanno dichiarato guerra alla margarina che, sostengono, fa male alla salute. Altri, nella scelta tra burro e margarina, dicono che è meglio il primo in quanto naturale mentre la seconda è figlia della chimica. Altri ancora accusano il processo di idrogenazione, scoperto all'inizio del '900, di creare gli acidi grassi trans responsabili di malattie cardiovascolari. Questo modo di fare la margarina è stato abbandonato per altri metodi più sicuri, quale il frazionamento degli oli vegetali. Ed è altrettanto vero che la margarina non è più quella di una volta. Oggi si parla di condimento spalmabile a base vegetale. Dopo 155 anni dalla sua invenzione la margarina è entrata nella dieta vegana. Basta non usare il latte nella parte acquosa.



Articolo realizzato da Carlo Mantovani

L'Inviato nel Buon Gusto

Giornalista dendrogastronomico

ideatore del Movimento Paesaggezza



Per Russlin

RESURREZIONE DI UN FRUTTO ANTICO

Tutto è iniziato quattro anni fa, nel Febbraio 2021. Grazie alla segnalazione di un amico, mi trovai in cima ad una collina, dalle parti di Guiglia, nell'Appennino Modenese: e di fronte a me, come da programma, troneggiava un fiasco esemplare di pero che, viste le dimensioni, poteva facilmente avvicinarsi ai due secoli di vita. Quando chiesi all'anziana proprietaria se conoscesse la varietà, mi rispose senza esitare, quasi fosse scontato: "Beh, l'è un per Russlin!". Un'antica pera autunnale di cui io - fino a quel momento - non avevo mai sentito parlare: una lacuna che di sicuro avrei colmato sfogliando il prezioso volume dall'Università di Bologna "Antiche Pere dell'Emilia Romagna", ricevuto in omaggio qualche giorno prima. E invece, in-

credibilmente, dopo aver scorso ben due volte il corposo elenco varietale pubblicato nell'opera, brancolavo ancora nel buio: del Per Russlin non c'era traccia. Soltanto otto mesi dopo, mentre vagavo senza meta tra i banchetti del mercato della Sagra della Castagna di Zocca, l'occhio mi è caduto su un cesto colmo di bellissime pere gialle e rosse, sormontate da un cartello scritto a mano che diceva "Per Russlin": ne ho comprato un paio di chili, le ho cotte e, assaggiandole, ho immediatamente capito che questo frutto antico - dal sapore straripante, in perfetto equilibrio tra dolcezza e acidità - meritava di essere salvato e, soprattutto valorizzato. Da quel momento, senza che nessuno me lo chiedesse, mi sono messo alla ricerca



di altri esemplari, per imbastire una sorta di censimento: e ho scoperto che nel territorio tra Guiglia e Zocca le piante ultrasecolari sono più di trenta. Un numero enorme, per un'area geografica così limitata: ma giustificato dalla squisita bontà dei frutti, al punto che ogni famiglia ne aveva almeno due piante e il Per Russlin era considerato uno dei pilastri della sussistenza familiare. La prima cosa che mi è venuta in mente, nel tentativo di rilanciare questo frutto prelibato, è stata una festa che lo celebrasse: e grazie all'interesse dell'Amministrazione, alla collaborazione dell'unico produttore attualmente esistente e di un gruppo bravi di cuochi locali, a partire dall'Ottobre 2022 la Festa di Per Russlin è diventata un appuntamento fisso del territorio di Zocca, in aggiunta alla tradizionale Sagra della Castagna e del Marrone tipico. La fase successiva, quella sostenuta da un progetto vero e proprio, è iniziata alla fine del 2023, quando il Pomologo dell'Università - incaricato dell'esame del DNA del Per Russlin, che io avevo fortemente voluto - ha confermato la mia tesi: che si tratta di una varietà antica mai catalogata prima e questo dinosauro della frutticoltura rappresenta una preziosa cassaforte di biodiversità agraria. Il progetto - che prevede attività di diffusione della coltivazione e di valorizzazione e promozione del frutto e punta a coinvolgere agricoltori, produttori di gusto e scuole del territorio - vuole far emergere e conoscere il grande potenziale enogastronomico di questa pera e non può non cominciare dai fondamentali: in attesa degli innesti, occorre valorizzare l'esistente, cioè raccogliere i frutti che ancora pendono copiosi dai rami dei tanti patriarchi, trasformandoli in grandissimi piatti e prodotti. La tradizione vuole che le pere, raccolte da terra, vengano cotte al forno o in pentola, ma c'è anche chi ancora le utilizza, insieme a mele di varietà Rosa romana, per produrre il leggendario Savor dell'Appennino modenese, una deliziosa composta che serve a farcire la Colomba montanara, irresistibile torta rustica multistrato cucinata in occasione delle feste natalizie. Noi, però, vorremmo che le pere diventassero protagoniste anche di piatti contemporanei, specialmente salati, ideati dai ristoratori del territorio e - perché no - di birre e liquori: sperando che un giorno, sul cartello di località all'ingresso di Zocca, compaia la scritta "Terra del Castagno e del Per Russlin".



Articolo realizzato da Confraternita Dogale della Marca



Storia di un vino

Il **VECCHIO GRION** è un vino rosso veneto che la Confraternita Dogale della Marca di Mogliano Veneto, Club enoico fondato nel 1988, ha selezionato quale emblema di tipicità del territorio locale.

È un vino rappresentativo di una storia familiare fatta di passione, impegno, competenza e costanza nel lavoro. GRION è un nome aspro alla pronuncia che sembrerebbe non esprimere la finezza e l'eleganza che questo vino procura al palato. Invece è il nome giusto per un nettare di grande struttura.

I vigneti sono ubicati a S. Ambrogio di Trebaseleghe, una località posta ai confini tra le province di Padova, Venezia e Treviso. Le piante hanno un'età media di oltre 50 anni, e vengono "allevate" (come si usa dire in gergo per la cura che viene posta nella coltivazione rigorosamente manuale) in un'area di circa 5 ettari da sempre conosciuta come "Grion". I terreni sono argillosi, con ampie fasce di un paleosuolo pleistocenico costituito da un'argilla limoso-sabbiosa, estremamente compatta, nota localmente come "caranto". È un tipo di suolo particolarmente presente, nella laguna di Venezia nei sedimenti alluvionali della pianura veneto-friulana.

Meno di 2 kg di resa per pianta sia per il tipo di impianto che per una precisa scelta produttiva. Le uve usate sono il Merlot, il Cabernet Sauvignon ed il Cabernet Franc, tipiche di un taglio bordolese, che vengono vinificate separatamente. La fermentazione avviene in botti di cemento ed il vino sosta per almeno 18 mesi in barrique, un terzo nuove, le altre di secondo o terzo passaggio. Prima di unificare le diverse botti, vengono scartate quelle non ritenute all'altezza. Una volta aggregate, il vino rimane in vasca almeno un mese. Segue un affinamento in bottiglia di almeno altri 3 mesi.

È un nettare di colore Rubino intenso, con riflessi violacei. Al naso è complesso ed intenso. Al palato si percepisce l'importante struttura, un buon equilibrio tra alcolicità ed acidità con dei tannini resi setosi dall'affinamento prolungato nel tempo. Vino elegante, con una piacevole sapidità, lunga e persistente.

È un vino che ben si abbina ad arrostiti di carni rosse, selvaggina ma anche con salse e formaggi stagionati.

Quattro generazioni nel vino e di vino: questo è la famiglia Balan che da sempre produce questo nettare. La loro filosofia, fin dagli inizi dell'attività nel 1962, è rigorosamente rivolta alla cura della qualità sia in vigna che in cantina. Queste peculiarità, unite alla costante cura del miglioramento professionale di tutti i propri collaboratori e ad un'attenta relazione con la propria clientela, hanno consentito di interpretare al meglio le esigenze di un mercato avido di novità, ma complicato da gestire.

Ed è per questo che ci piace raccontare nel corso degli incontri tra le Confraternite della F.I.C.E. la storia del VECCHIO GRION, un'opera d'arte fatta da artigiani evoluti del mondo enoico, sempre capaci di innovare restando comunque legati alle tradizioni dei territori rappresentati dal vino nelle sue molteplici espressioni.



Articolo realizzato da Walter Cricri
Agronomo - Direzione INAP



Pane

un nome, infinite storie e identità

L'Analisi Sensoriale e il Metodo INAP per la sua Carta d'Identità

Il Pane, con la sua semplice universalità, è il vero biglietto da visita di ogni territorio. Nonostante l'infinita varietà di forme, ingredienti e sapori, ha sempre portato con sé, a differenza di tutti gli altri alimenti e pietanze, un nome universale, essenziale e al contempo identitario: "Pane".

Breve e diretto, questo termine attraversa l'Italia in epoche, culture e dialetti, mantenendo intatta la sua forza simbolica e il suo valore identitario, quale vero e proprio Patrimonio Culturale.

Il pane: sempre e solo "pane"

Questa semplicità terminologica è il riflesso di una profondità culturale: mentre altri alimenti assumono denominazioni specifiche, legate a ricette o luoghi, il Pane è rimasto **semplicemente Pane**, ovunque e per tutti. Dai forni rurali delle nostre Alpi alle campagne calabresi, dalle coste delle nostre isole ai borghi dell'entroterra, anche per le forme cerimoniali delle feste popolari, il nome non è mai cambiato. Persino nei dialetti, il Pane conserva la sua radice. Una costante linguistica che sottolinea il carattere **essenziale e universale** del Pane. Le forme e i sapori cambiano, ma **il nome resta unico, quasi sacro**; simbolo di ciò che è primario, necessario e quotidiano.

La carta d'identità del pane: l'importanza dell'analisi sensoriale

Oggi, anche per necessità comunicative e di conoscenza, per dare voce a ogni tipicità territoriale, diventa fondamentale l'apporto dell'**analisi sensoriale**, strumento capace di creare una vera "Carta d'Identità" del Pane, completa dei suoi connotati, della sua **residenza, paternità** e dei suoi "segni particolari", distintivi e unici.

Attraverso la degustazione e la definizione del profilo sensoriale, il Pane rivela le tracce del territorio: la qualità dei grani, il metodo di lievitazione, il profumo del forno, il carattere della crosta e l'anima della mollica.



L'operato dell'Inap: metodo e valorizzazione

Un ruolo cruciale in questo percorso è svolto dall'INAP (Istituto Nazionale Assaggiatori di Pani), che, con il suo Metodo INAP®, si dedica alla formazione di Assaggiatori Esperti e alla promozione della cultura del Pane.

L'INAP non solo identifica e valorizza le tipicità territoriali attraverso l'Analisi Sensoriale, ma contribuisce anche a costruire la "Carta d'Identità" di ogni Pane, fornendo strumenti per raccontarne l'anima e le peculiarità. Con il suo operato, l'INAP promuove un sapere che va oltre il gusto, trasformando ogni assaggio in un racconto e ogni Pane in un testimone del territorio da cui proviene.

Le confraternite enogastronomiche e la FICE: custodi delle tradizioni

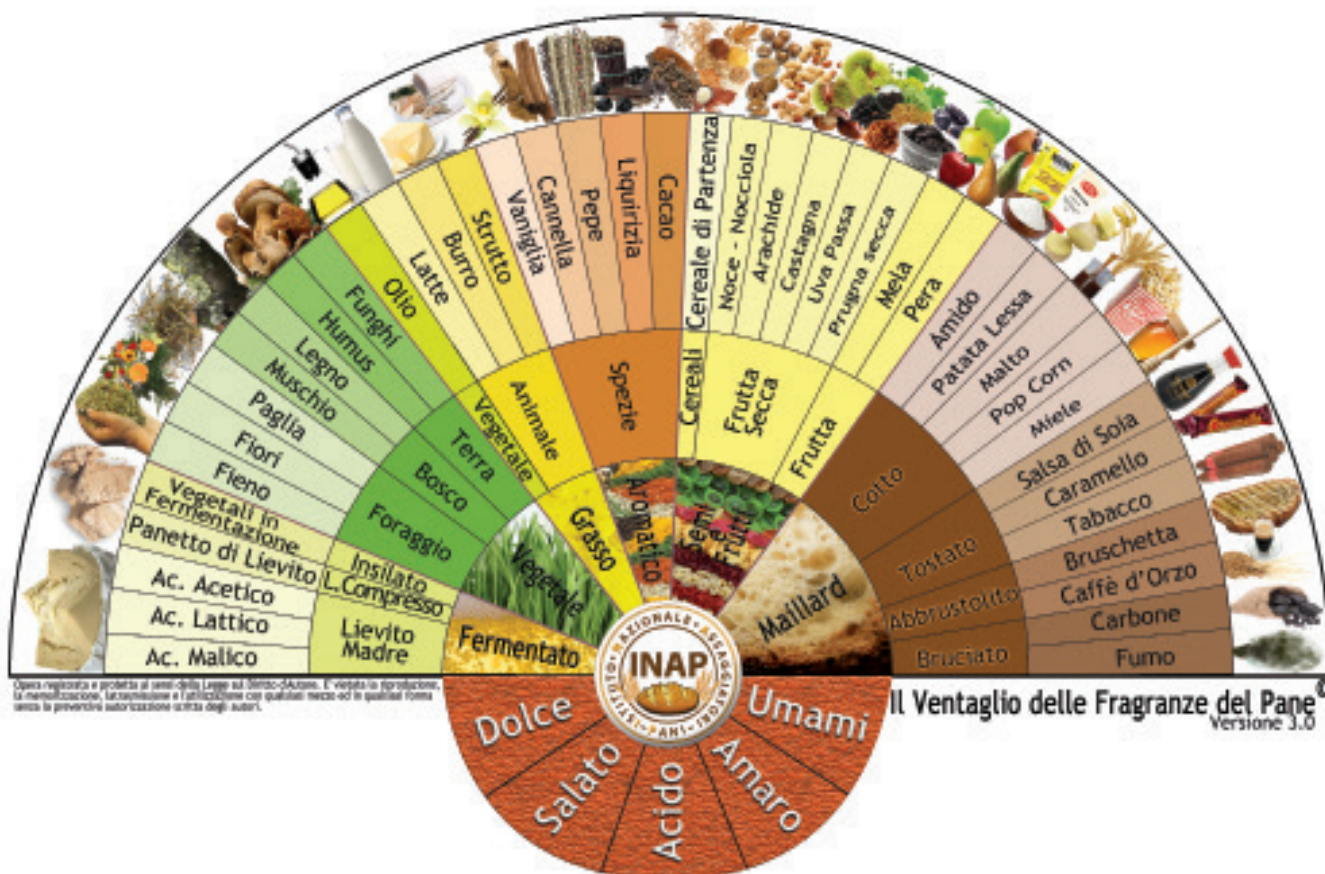
Nella valorizzazione del patrimonio enogastronomico, esiste un'opportunità straordinaria per le Confraternite Enogastronomiche Italiane, riunite sotto l'egida della Federazione Italiana Circoli Enogastronomici (FICE), di rafforzare il proprio ruolo nella tutela e promozione delle tradizioni culinarie locali. Queste confraternite, attraverso iniziative mirate e una strategia condivisa, potrebbero diventare ancora di più il punto di riferimento per la valorizzazione del Pane e delle altre produzioni tipiche, contribuendo alla loro salvaguardia e diffusione.

Sfruttando la loro capillare presenza sul territorio, le confraternite potrebbero intensificare il loro impegno per la promozione dei prodotti locali, "utilizzando" il Pane come strategica leva di promozione, considerandolo un **simbolo identitario** di inestimabile valore. In ogni regione, e spesso in ogni singolo comune, esistono varietà di Pane strettamente legate alla storia, alla cultura e alle condizioni ambientali specifiche.

Attraverso nuovi progetti di ricerca, eventi e manifestazioni, le confraternite avrebbero la possibilità di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza di conservare e promuovere queste tipicità, con un approccio innovativo e coinvolgente.

Un'opportunità concreta è rappresentata dall'applicazione del concetto del "Biglietto da Visita" per raccontare e certificare ogni tipicità, utilizzando strumenti come l'analisi sensoriale e la Carta d'Identità del Pane. Questa strategia non solo permetterebbe di valorizzare ulteriormente le produzioni locali, ma anche di rafforzare il legame tra territorio, tradizione e innovazione, rendendo il Pane un ambasciatore culturale e gastronomico unico: legare il Pane al Comapanatico.

Le Confraternite, con le loro attività e iniziative, rappresentano un baluardo nella tutela delle tradizioni culinarie locali, contribuendo a man-



tenere vive usanze e rituali legati al cibo.

Attraverso la loro capillare presenza sul territorio, le Confraternite operano per valorizzare e preservare i prodotti locali, e il **Pane**, che costituisce un simbolo identitario di inestimabile valore, in ogni regione e, spesso, in ogni singolo comune, si distingue per varietà e diversità strettamente legate alla storia, alla cultura e alle condizioni ambientali specifiche.

Le Confraternite, con le loro ricerche, eventi e manifestazioni, contribuiscono a sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza di conservare e promuovere queste tipicità.

Tuttavia, molte di queste tradizioni rischiano l'estinzione a causa della modernizzazione e della perdita di interesse verso le pratiche tradizionali.

Pani di grande formato, un tempo diffusi in varie regioni, stanno scomparendo, portando con sé un pezzo della storia e dell'identità locale.

In questo contesto, le Confraternite enogastronomiche, grazie alla loro opera di salvaguardia e promozione, possono svolgere un ruolo fondamentale nel proteggere il valore culturale e sociale del Pane Artigianale.

Utilizzare il concetto del **"Biglietto da Visita"** per presentare e raccontare ogni tipicità, attraverso l'analisi sensoriale e la Carta d'Identità del Pane, rappresenta un'opportunità unica per valorizzare le produzioni locali e rafforzare il legame tra territorio, tradizione e innovazione.

Il pane, testimone silenzioso e universale

Ogni Pane è una storia vivente, e raccontarlo significa offrire il suo **"biglietto da visita"** al mondo: un messaggio semplice, ma ricco di identità e memoria.

Valorizzare il Pane non è solo proteggere una tradizione, è saperla raccontare attraverso i suoi caratteri unici e irripetibili, con il sostegno di strumenti come l'analisi sensoriale e l'esperienza dell'INAP, e con il supporto delle Confraternite enogastronomiche riunite nella FICE.

Solo così ogni boccone di Pane potrà continuare a raccontare la sua storia e a mantenere vivo il legame con il territorio.



Articolo realizzato da Riccardo Franzì
Socio del Circolo della Rovere



LE SALSE IN CUCINA

LEGARE TRA LORO GLI ALIMENTI

La realizzazione di salse in cucina rappresenta una delle arti culinarie più affascinanti e gratificanti. Le salse possono trasformare un piatto semplice in una creazione memorabile, aggiungendo profondità, umidità e complessità di sapori. In questo manuale, esploreremo le salse madri della cucina francese, che sono la base per molte altre salse derivate, e forniremo ricette ed istruzioni dettagliate per preparare ciascuna di esse.

Alla base di molte salse c'è una preparazione detta ROUX.

Il roux è una miscela di grasso e farina utilizzata come base per addensare salse, zuppe e stufati. È una tecnica fondamentale nella cucina francese, ma è largamente utilizzata anche in altre cucine internazionali. Il roux può essere preparato con diversi tipi di grasso, come burro, margarina, olio o grasso animale, e viene cucinato a diverse gradazioni di colore a seconda dell'uso specifico e del sapore desiderato. Ecco una descrizione dei vari tipi di roux e alcune ricette in cui sono impiegati.

Roux

Roux Bianco (Roux Blanc)

Descrizione: Cotto per un breve periodo, giusto il tempo che la farina perda il suo sapore crudo e diventi un composto liscio e spumoso. Ha un sapore delicato e viene utilizzato principalmente in salse chiare e zuppe.

Roux Biondo (Roux Blond)

Descrizione: Cotto un po' più a lungo del roux bianco, ha un colore leggermente dorato e un sapore un po' più pronunciato di nocciola. È comunemente usato in zuppe e salse di colore medio come la Velouté.

Roux Bruno (Roux Brun)

Descrizione: Cotto per un periodo più lungo fino a che non raggiunge un colore marrone chiaro. Ha un sapore ricco di nocciola e tostato, adatto per salse e stufati scuri.

Consigli per la Preparazione del Roux

La chiave per un buon roux è la cottura uniforme della farina nel grasso per evitare grumi. È importante mescolare costantemente durante la cottura per assicurare che il roux non si attacchi o bruci, il che potrebbe impartire un sapore amaro.

La temperatura del liquido aggiunto (brodo, latte, etc.) può variare a seconda della ricetta; alcuni chef preferiscono aggiungere liquidi caldi al roux caldo per evitare la formazione di grumi.

Utilizzare il tipo giusto di roux per la ricetta desiderata può fare una grande differenza nel sapore finale del piatto, elevando salse, zuppe e stufati a un livello superiore di complessità e gusto.

Salse Madri

Le salse madri, o "salse di base", sono cinque e formano le fondamenta della cucina classica francese. Queste salse sono versatili e possono essere personalizzate in svariati modi per accompagnare diversi piatti.

Salsa Besciamella

Ingredienti: Burro (50 g), farina (50 g), latte (500 ml), sale, noce moscata.

Preparazione: Sciogliere il burro in una pentola a fuoco medio. Aggiungere la farina e cuocere per 2 minuti, mescolando costantemente. Gradualmente, aggiungere il latte caldo, continuando a mescolare fino a che la salsa non si addensa. Condire con sale e noce moscata a piacere.

Utilizzo: Base per piatti al forno, come lasagne o verdure gratinate.

Salsa Velouté

Ingredienti: Burro (50 g), farina (50 g), brodo (500 ml, può essere di pollo, vitello o pesce).

Preparazione: Simile alla besciamella, ma si sostituisce il latte con brodo. Sciogliere il burro, unire la farina, e poi aggiungere gradualmente il brodo.

Utilizzo: Ottima base per piatti di carne o pesce.

Salsa Espagnole

Ingredienti: Burro (50 g), farina (50 g), brodo di

manzo (500 ml), pasta di pomodoro (1 cucchiaio).

Preparazione: Preparare un roux con burro e farina, quindi aggiungere il brodo e la pasta di pomodoro. Lasciar cuocere a fuoco lento per circa un'ora, mescolando occasionalmente.

Utilizzo: Base per salse più ricche e complesse, come la salsa demiglace.

Salsa di Pomodoro

Ingredienti: Olio d'oliva, cipolla tritata, aglio, pomodori pelati, basilico, sale e pepe.

Preparazione: In una casseruola, soffriggere cipolla e aglio nell'olio. Aggiungere i pomodori e cuocere a fuoco lento per 20 minuti. Condire con basilico, sale e pepe.

Utilizzo: Base per pasta, pizza e stufati.

Salsa Olandese

Ingredienti: Tuorli d'uovo (3), succo di limone (1 cucchiaio), burro chiarificato (150 g), acqua fredda (1 cucchiaio), sale.

Preparazione: In un tegame a bagnomaria, montare i tuorli con l'acqua fredda finché non diventano spumosi. Aggiungere gradualmente il burro chiarificato, continuando a montare. Infine, aggiustare di sale e aggiungere il succo di limone.

Utilizzo: Accompagna bene piatti di pesce, verdure al vapore e uova.



Salse Derivate

Ogni salsa madre può essere trasformata in numerose varianti aggiungendo ingredienti o modificando leggermente la tecnica di preparazione. Ecco alcuni esempi.

Salse Derivate dalla Besciamella

Salsa Mornay

Ingredienti: Besciamella (500 ml), formaggio grattugiato (100 g, preferibilmente Gruyère o Parmigiano), tuorlo d'uovo (1), burro (una noce).

Preparazione: Preparare la besciamella come descritto. Fuori dal fuoco, aggiungere il formaggio grattugiato e mescolare fino a completo scioglimento. Aggiungere il tuorlo d'uovo per arricchire la salsa, mescolando energicamente per evitare che l'uovo coaguli. Infine, aggiungere una noce di burro per una finitura lucida.

Utilizzo: Perfetta per piatti al forno come il cavolfiore gratinato o come base per piatti di pasta al forno.

Salse Derivate dalla Velouté

Salsa Albufera

Ingredienti: Velouté di pollo (500 ml), panna liquida (50 ml), paprika dolce (1 cucchiaino).

Preparazione: Riscaldare la Velouté, incorporare la panna e la paprika. Cuocere a fuoco lento per alcuni minuti finché la salsa non diventa omogenea.

Utilizzo: Eccellente con piatti di carne bianca o riso pilaf.

Salsa Suprema

Ingredienti: Velouté di pollo (500 ml), panna liquida (100 ml), succo di limone (1 cucchiaino).

Preparazione: Portare la Velouté a una leggera ebollizione, aggiungere la panna e cuocere per ridurre leggermente. Finire con un tocco di succo di limone per bilanciare la ricchezza della panna.

Utilizzo: Ideale per piatti di pollo o verdure al vapore.

Salse Derivate dalla Espagnole

Salsa Bordolese

Ingredienti: Espagnole (500 ml), vino rosso di Bordeaux (100 ml), scalogno tritato finemente (2), midollo di bue (opzionale).

Preparazione: In una casseruola, ridurre di metà il vino con gli scalogni. Aggiungere l'Espagnole e il midollo di bue tritato (se utilizzato). Cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti.

Utilizzo: Perfetta per accompagnare bistecca alla griglia o arrosto di manzo.

Salsa Chasseur

Ingredienti: Espagnole (500 ml), vino bianco (50 ml), pomodori concassé (2), funghi tritati (100 g), erba cipollina tritata.

Preparazione: In una padella, soffriggere i funghi fino a doratura. Deglassare con vino bian-

co, poi aggiungere i pomodori e cuocere per alcuni minuti. Unire questa preparazione all'Espagnole e cuocere per amalgamare i sapori. Finire con erba cipollina tritata.

Utilizzo: Ottima con piatti di cacciagione o pollo arrosto.

Salse Derivate dalla Salsa di Pomodoro

Salsa Arrabbiata

Ingredienti: Salsa di pomodoro (500 ml), peperoncino rosso tritato (1-2, a seconda della preferenza di piccantezza), aglio (2 spicchi), olio d'oliva.

Preparazione: In una padella, soffriggere l'aglio e il peperoncino nell'olio d'oliva. Aggiungere la salsa di pomodoro e cuocere a fuoco medio-alto per 10-15 minuti.

Utilizzo: Ideale per condire la pasta o come base per stufati piccanti.

Salsa Puttanesca

Ingredienti: Salsa di pomodoro (500 ml), acciughe (4-5 filetti), olive nere denocciolate (50 g), capperi (1 cucchiaino), aglio (2 spicchi), olio d'oliva.

Preparazione: In una padella, soffriggere l'aglio nell'olio, poi aggiungere le acciughe, le olive e i capperi. Cuocere fino a che le acciughe non si disfano. Aggiungere la salsa di pomodoro e cuocere per circa 20 minuti.

Utilizzo: Perfetta con spaghetti o come condimento per pizze.

Queste ricette offrono solo un assaggio delle numerose possibilità che le salse madri e derivate offrono. Sperimentare con ingredienti aggiuntivi o tecniche diverse può portare a creazioni personalizzate e uniche, arricchendo ulteriormente la propria cucina.



Articolo realizzato da Attilio Barbieri
Tratto dal blog "Il casalingo di Voghera.it"



Le due Deco riconosciute dal Comune di
Godiasco Salice Terme

Focaccia e ciambelle Deco a Godiasco

“Focaccia di Godiasco” e “Ciambelle di Godiasco”: l'amministrazione comunale di Godiasco Salice Terme, guidata dal sindaco Fabio Riva, ha conferito due Denominazioni comunali d'origine ad altrettanti prodotti da forno che Giovanni Bariani crea ogni giorno da quasi cinquant'anni nel forno di famiglia. Il riconoscimento delle Deco è arrivato al termine di un percorso di indagine condotto dal Comitato Deco che ho avuto l'onore di guidare. L'istruttoria, durata alcuni mesi, ha accertato sia la storicità sia il carattere di distintività di Ciambelle e Focaccia di Godiasco. Gli ingredienti sono tutti naturali e sono i medesimi utilizzati dai Bariani nel corso dei decenni.

«L'amministrazione comunale di Godiasco è onorata di poter conferire al panificio Bariani la Denominazione comunale d'origine per la Focaccia di Godiasco e per le Ciambelle di Godiasco», ha affermato il sindaco Fabio Riva, «due prodotti della nostra tradizione alimentare che arricchiscono il panorama delle Deco già esistenti, i Baci di Godiasco della pasticceria Pini, lo Stracchino di Sala e le Pizzette di Salice Terme. Oltre a essere molto gustose le ciambelle e la focaccia del panificio Bariani esprimono fino in fondo una distintività che le lega al territorio».

Le due Deco riconosciute dal Comune di Godiasco Salice Terme si iscrivono di diritto nella grande famiglia dei prodotti unici o distintivi che fanno dell'Italia e dei suoi territori un caso unico al mondo, sono i mattoni di base della piramide del gusto che intreccia i cibi e i loro ingredienti alle tradizioni locali. Un connubio che affonda le proprie radici spesso in antiche usanze tramandate di padre in figlio su cui poggiano le nostre tradizioni a tavola. E anche nel caso delle due Deco conferite dal Comune di Godiasco Salice Terme si è verificato questo passaggio di competenze che assicura il futuro dei saperi alimentari: assieme a Giovanni Bariani, nel forno di famiglia, lavora il figlio Elia che ha saputo far propri i segreti dell'arte bianca.



Focaccia di Godiasco De.co

Metodo di preparazione

STORICITÀ

Giovanni Bariani, titolare dell'omonimo forno e panificio produce la Focaccia in Godiasco ininterrottamente da oltre quarant'anni, utilizzando sempre il medesimo metodo di produzione. La Focaccia di Godiasco è prodotta ancor oggi con lo stesso metodo

IMPASTO SERALE

Impastare per quindici minuti la farina di cereali maltati in quantità pari all'1% della farina utilizzata, la farina tipo 2, la farina «00», il lievito di birra (5 grammi per chilogrammo di farina utilizzata) e acqua.

SECONDO IMPASTO

Dopo 12 ore di lievitazione si procede con il secondo impasto per il quale si utilizza la pasta ottenuta dal precedente impasto, il 65% di acqua e l'1% di sale.

Lasciare riposare per 30 minuti.

A quel punto si formano delle pezzature di 1 chilogrammo circa da stendere nelle teglie.

Lasciare riposare per tre ore, aggiungere una miscela di olio d'oliva, acqua e sale e infornare a 220 gradi per 22 minuti circa.



INGREDIENTI

Farina tipo 2

Farina «00» con W>450

Farina di cereali maltati

Lievito di birra

Acqua

Sale

Olio d'oliva

NOTA SULLE MATERIE PRIME

Per l'impasto a doppia lievitazione si utilizza una farina 00 avente molta forza (più di 500W) miscelata ad un 30% di farina tipo 2 contenete germe di grano. Questo mix consente all'impasto una elasticità ed un gusto più intenso in quanto la farina di tipo 2 contiene un numero elevato di proteine, fibre, vitamina B ed E. Il grasso vegetale utilizzato è olio di oliva composto di oli di oliva raffinati e oli di oliva vergini di qualità superiore.

Ciambelle di Godiasco De.co

Metodo di preparazione

STORICITÀ

Giovanni Bariani, titolare dell'omonimo forno e panificio produce le Ciambelle in Godiasco ininterrottamente da oltre quarant'anni, utilizzando sempre il medesimo metodo di produzione. Le Ciambelle di Godiasco sono prodotte ancor oggi con lo stesso metodo

IMPASTO

Si impastano tutti gli ingredienti citati in elenco per venti minuti circa. Indi si formano delle piccole pezzature, si stendono e si uniscono a forma di ciambella.

COTTURA

A questo punto si infornano le pezzature a forma di ciambella a 200 gradi per circa 15 minuti.



INGREDIENTI

Farina tipo «00»

Uova

Vanillina

Agente lievitante per pasticceria

Burro

Margarina

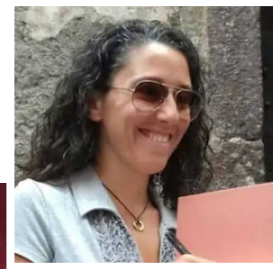
Zucchero

NOTA SULLE MATERIE PRIME

Per la produzione delle Ciambelle di Godiasco si utilizzano materie prime di alta qualità e una farina di grano tenero tipo 00 debole (inferiore ai 200w) specifica per la produzione della frolla utilizzata per le ciambelle.

Articolo realizzato da Irene Foresti

Giornalista e autrice di numerose pubblicazioni sul cibo e le tradizioni alimentari. Laureata in Scienze e Tecnologie Alimentari, si occupa di qualità e sicurezza alimentare, sostenibilità e ricerca storico-gastronomica.



Di minestra in zuppa

Di minestra in zuppa

O mangi questa minestra o salti dalla finestra è un detto diffuso un po' in tutta Italia, ma sempre con lo stesso significato: *bisogna accontentarsi di ciò che si ha*.

Già, perché *la minestra è la biada dell'uomo* (recita un noto proverbio), *fa bene al cuore, calma la fame e raffina l'appetito* (a detta del gastronomo francese George Auguste Escoffier). Insomma, sette cose fa la zuppa: *leva la fame e la sete tutta, sciacqua er dente, empie er ventre, fa smarti, fa abbelli, fa le guance colori*.

Per molto tempo, la minestra è stata uno dei perni fondamentali attorno alla quale girava l'intero sistema alimentare di ampie fasce di popolazione. A Bergamo, per esempio, in genere per pranzo c'era la polenta e per cena la minestra, un perpetuo ripetersi dello stesso schema che perdura ancora oggi nelle abitudini delle persone anziane.

Quando si parla di minestra, ovviamente, non bisogna pensare alla pastina in brodo di dado, ma a tutto il colorito mondo minestrario, che ricomprende anche le cugine pappe, zuppe, creme, vellutate ecc., termini che in lessico culinario hanno un preciso significato tecnico (è zuppa se il brodo viene versato sul pane raffermo ed è pappa se invece vengono cotti assieme), ma nel linguaggio comune sono sovrapposti o liberamente interpretati.

Certo è che dare una definizione univoca a questi piatti ed operarne una classificazione sistemica e univoca (sempre che ciò sia necessario ed utile) è piuttosto difficile, soprattutto se si scava nel loro passato.

Per esempio, nel suo ricettario l'Artusi ha collocato i cappelletti fra le *minestre in brodo* ed in Romagna le paste ripiene servite in brodo sono dette *minestre ripiene*.

Insomma, è un vaso di Pandora che in questa sede non è il caso di scoperchiare.

Si tratta, comunque, di preparazioni che non fanno parte (salvo rari casi) dell'empireo gastronomico italiano, poiché ritenute comuni e ordinarie.

Nonostante questo, la minestra ha rappresentato l'identità di molteplici gruppi sociali. Fino al XVII secolo (prima di essere epitetati come mangiamaccheroni) i napoletani erano detti *mangiaminestra* per la loro propensione per la minestra maritata, gli irlandesi dell'800 si identificavano come *soupers* ed i partigiani erano fortemente attaccati alla pasta e fagioli, idilliamente definita come una squisitezza.

Non solo.

Proprio per il suo valore identitario, la minestra ha sempre ricoperto il ruolo di inclusione sociale e conviviale. È noto che ne *Il Malavoglia*, Padron 'Ntoni mangia la minestra da solo in un angolo quale segno della sua estraneità al convito. D'altro canto,

nell'immaginario collettivo qualunque zuppa non si può cucinare per una sola persona, non tanto per lo spreco di tempo necessario a prepararla, ma soprattutto perché la minestra è da sempre vivanda conviviale destinata ad unire a tavola, un po' come la polenta.

Il brodo primordiale

Alla base di qualunque minestra c'è sempre il brodo (si ricordi che fino a tutto il '700 il brodo congelato o essiccato era parte integrante delle provviste da viaggio).

In passato, a differenza di oggi, il brodo era tenuto in gran pregio dal punto di vista nutrizionale, come un vero e proprio alimento. E non a torto, se si pensa che un buon brodo porta con sé buona parte dei nutrienti dei cibi che vi sono stati fatti bollire.

A tal proposito, è significativo il fatto che in latino il brodo sia detto *ius*, termine che a sua volta significa anche *diritto*.

Come mai?

Il cuoco sa sintetizzare un buon brodo dagli elementi che ha a disposizione, al pari di un giurista che fa lo stesso con i principi enunciati nelle leggi, interpretandole nel modo migliore possibile.

Tornando al suo valore nutrizionale, non è un caso se le confraternite la cui missione era aiutare poveri, infermi e viandanti facevano in modo che nelle proprie cucine fosse sempre disponibile del brodo e che lo stesso fosse associato al concetto di "grasso" in diversi contesti.

Ad esempio, i romagnoli cappelletti di magro erano così detti non solo perché avevano un ripieno senza carne, ma anche perché erano consumati asciutti e non in brodo.

Inoltre, come insegna il proverbio *je venuto a stufà er brodo grasso*, bisogna fare attenzione a rinunciare a qualcosa di sicuro ed importante pensando di migliorare, con il rischio di trovarsi poi in condizioni peggiori.

Quando gli ingredienti per ottenere un buon brodo scarseggiavano, non restava che ricorrere a qualcosa che almeno gli desse un po' di sapore. Ecco allora nascere preparazioni come la *gnotta messinese*, ottenuta facendo bollire ciottoli (*cutigghiuni*) di mare, le cui incrostazioni di alghe e molluschi portavano un ottimo sapore, parvenza di una minestra vera.

La funzione ristorativa (*acconcia stommaco* per dirla con Ippolito Cavalcanti o *tisanam* per dirla alla Apicio) del brodo si trova nella stessa etimologia del termine minestra, dal latino *ministrare*, ossia *amministrare* ma anche *somministrare*, *servire nei piatti*.

Il dispiego di attività volte all'accoglienza ed al ristoro e il ruolo corroborante di brodi e minestre ha portato ad un'alta specializzazione delle strutture ricettive (a Roma, il *minestraro* era un oste che preparava, appunto, solo minestre) ed al fiorire di preparazioni che portavano nel nome un inequivocabile richiamo a tale funzione (dalla minestra romana *pasta e stracci* alla *zuppa santè*



napoletana, destinata ai convalescenti).

Usi conviviali e ricettari storici

Come ogni piatto, la minestra è legata a particolari usi gastronomici e porta con sé una discreta carrellata di citazioni nella letteratura gastronomica storica.

Se un po' ovunque era condita con latte o lardo, era preparata in eccedenza rispetto ai fabbisogni per consumarla il giorno dopo (come la polenta) ed era spesso frutto del riutilizzo di avanzi (come i ritagli delle ostie, nell'uso monastico-conventuale), la minestra poteva essere sorbita da vari contenitori (come i calici nell'uso dell'epoca romana) e si prestava a rappresentare passaggi importanti della vita familiare.

La comasca *supa d'imbroi* (zuppa degli imbrogli), per esempio, era il pasto tradizionale dalle famiglie dei futuri spostati nel giorno del fidanzamento, momento in cui si cominciavano a condividere i difetti dei reciproci figli.

Altrettanto colorite sono le denominazioni minestrarie che si trovano nei ricettari storici: *oluscula* (minestre di verdure e lardo, epoca romana), *crema barrica* (Apicio, minestra di legumi, verdure e orzo), brodo *theutonico*, *gallicano*, *saraceno* (*Liber de coquina*, XIII-XIV secolo), *minestra di krapfen*,

minestra del paradiso, minestra di bomboline di farina, minestra di mille fanti (Artusi, XIX secolo), *eau du Piémont* (XIX secolo).

Ricorrente nei ricettari storici è anche il biancomangiare, *leucophagon* per i Greci e *mamjar branquo* per i portoghesi. Più che una ricetta è un tipo di preparazione che prevede solo ingredienti bianchi sia dolci che salati (latte, riso, mandorle, carni bianche, castagne, zucchero) ed il cui valore più che nutrizionale è estetico; nulla a che fare con il “mangiare in bianco” per motivi di salute come intendiamo oggi, bensì con i messaggi di purezza e virtù veicolati dal colore bianco, soprattutto nell’immaginario trecentesco.

Il mondo delle minestre

Se è pur vero che il brodo è la base di ogni minestra, *le manestre longhe le sa da fame*, come si dice in Lessinia. Minestre troppo liquide non saziano, vanno necessariamente arricchite con qualcosa a costo di trasformarsi in *basoffia* (termine mantovano per *minestra grossolana e abbondante*) sebbene senza sfociare in *bujacca* (la minestraccia dei carcerati romani).

Le uniche minestre che devono, per natura intrinseca, essere servite in brodo sono quelle a base di gnocchi (canederli, *mariconde* ecc.) e di paste ripiene (cappelletti, tortellini ecc.), che devono ergersi quali *isole sul mare brodoso* tuffandosi nel brodo e non *affogare in una melma di panna*.

Uno dei metodi più diffusi per “ispessire” le minestre era quello di riutilizzare il pane avanzato.

Molto nota, a tal proposito, è l’acqua cotta, cibo dei pastori maremmani che transumavano verso la Romagna e le Marche, preparata con brodo di pecora, abbondante pane (poiché *acqua cotta*,

pane spreca e trippa abbotta, sazia) e condita con formaggio pecorino.

Simili sono le svariate minestre di pane e cereali (*panade, panisce* ecc.): la zuppa monzese, le piemontesi *sùpa da pitun* o *zuppa dello straccione*, *panigaa*, *pan ceutch* e *supa mitunà*, le valdostane *vapelenentze*, *seuppa au fret*, *pèilà nèye*, *viandon*, *peyla d’orzo*, *panade douce* e *pan perdu*, la zuppa col siero romagnola, i friulani *brodo brustolà* e *minestra di bobici* e le lombarde *splècc*, *minùs* e *plòt*.

Capitolo a parte meritano le zuppe di orzo (*urgjade, orzade* ecc.) che accompagnavano le giornate della mattanza suina. La particolarità di queste zuppe è che erano preparate in grandi qualità e consumate per giorni, riscaldamento dopo riscaldamento.

Altro abbinamento fra cereali e parti meno nobili del maiale era quello con il riso, presente soprattutto lungo le rive del Po, assurgendo spesso al rango di piatto nuziale (minestra di riso e fegatini) o, se con uova sbattute e formaggio (*riso legato* romagnolo, cotto nel brodo delle ossa), di minestra da signori.

Non va dimenticato che la minestra serale era a base di latte e riso e che quest’ultimo è il protagonista di molte minestre definite *sporche* (per la presenza di ritagli vari del maiale) e *maritate* (già citata nel ricettario di Ruperto di Nola, XV secolo). Nel lessico gastronomico, un piatto è “maritato” quando contiene qualcosa di insolito o raro, come per esempio l’osso del prosciutto.

Nonostante il suo carattere festivo, la minestra maritata a Napoli era il piatto quotidiano dei più povere e lo è stata fino a quando è stata soppiantata dalla pasta, tra ‘500 e ‘600.

Quando le uova non servivano solo per legare, ma erano l’ingrediente principe della minestra,





quest'ultima si trasformava in *stracciatella*, nota anche come *ristoro* o *brodetto* (Lazio), *impaiolata*, *tritura* o *tardura* (Romagna e Toscana), zuppa pavese (Lombardia), *panatella* ecc.

Già citata con il nome di *ginestrata*, nel *Libro de arte coquinaria* del XV secolo (*per fare brodetto de pane, ova et caso*), era molto in voga nella cucina di corte e nei banchetti nuziali per il suo colore giallo (simbolo aureo). Una minestra ambita, dunque, tanto che quando in inverno le uova scarseggiavano e la si preparava senza, era definita *minestra matta*. Più rare erano le minestre di pesce (*sbroschia*, brodo di pesce avanzato ecc.) e di carne, anche se è bene precisare che più che di carne si trattava di interiora o scarti, che finivano in piatti come il *buglione* e la *scottiglia* toscani (zuppa ripiena o cacciucco di carne) ed il *suffritt* (*zuppa forte*) e la zuppa alla marescialla (*e carnacotta*) napoletani.

Che dire dei minestrone? Già, perché di minestrone non ce n'è solo uno, potenzialmente ce ne sono mille ed ancor più. Dal minestrone vallassinese con il riso, a quello napoletano con la pasta a quello genovese consumato a colazione o fritto!

Quest'usanza deriva, verosimilmente, dall'attività dei *catrai*, piccole osterie su chiatta che vendevano minestrone al pesto alle imbarcazioni alla fonda nel porto. Ciò che avanzava, una volta raffreddato, era poi fritto e riutilizzato.

Se si parte dall'assunto che si può definire minestrone un'ampia gamma di minestre di verdure e/o legumi, eccone alcuni esempi dai nomi coloriti: minestra di *ranati* (Abruzzo), *mesciù*a (Liguria), *scafata* (Lazio), *ava coccia* e *sucialestar* (Veneto), *carabaccia* e minestra di *malignane* (Toscana), minestra col *veraöl* (Bergamo).

Il minestrone, al pari del brodo, ha corroborato schiere di soldati impegnati al fronte durante la Seconda guerra mondiale (*questa è la fabbrica*

del minestrone, il carburante del battaglione! Nel dì della vittoria ricorda, o bersagliere, che un po' della tua gloria la devi al cuciniere, recitava un cartello all'ingresso di una cucina militare del periodo), anche se a Mussolini non doveva piacere molto. Nel 1924, infatti, il Duce fece chiudere la mensa di Montecitorio proprio perché il "fetore" del minestrone si diffondeva dalla stessa fino alle stanze alte.

Un aroma che molti oggi ricercano, invece, al pari di un cimelio storico (forse non a torto).

Ci sono, poi, le minestre che "si sono fatte un nome": la ribollita toscana, la *olla potrida* (non putrida ma dallo spagnolo *poderida*, ossia poderosa, ricca per le carni che contiene), la *sopa coada* trevigiana o *suppa cuada* sarda (covata, governata), la piemontese *supa barbetta* (dall'epiteto *barbèt* dato ai Valdesi, ossia persona da rispettare, forse per il loro ruolo di predicatori), la *jota* friulana (fagioli e rape acide).

Come è facile intuire, il tema delle minestre e delle zuppe meriterebbe una trattazione degna di un libro, ma per ragioni di spazio in questa sede posso solo, per concludere, limitarmi ad una carrellata solo nei nomi e nelle zone geografiche, giusto per stuzzicare curiosità ed appetito.

Partirei dalla capitale (*cucuzza maritata*, *minestra co' la ritirata*), per passare alla Basilicata (*patate e fasuli impastata*), alla Sardegna (*su rosu*, *lepudrida*), all'Abruzzo (minestra *le virtù*), all'Emilia Romagna (*patacùc*, minestra *col fischio*, *minestra nel sacchetto*), alla Lombardia (*lacc cocc*, *puntesela*, *vivarolo*, *broda*, *melonz*, *farinarsa*), alla Campania (*truocchio*, *zuppa di millefanti*, *cicci* di S. Lucia), alla Liguria (*preboggion*), al Veneto (*smaltamuri*), alla Sicilia (minestra *alla matalotta*) ed infine alla Toscana (zuppa del diavolo, infarinata, minestra *unta*).



PERIODI CONSIGLIATI

PER IL TRAVASO, L'IMBOTTIGLIAMENTO DEI VINI E LA SEMINA DEGLI ORTAGGI

LUNA CALANTE 2025

Per ottenere vini frizzanti

Dal	13	Gennaio	al	29	Gennaio
Dal	12	Febbraio	al	28	Febbraio
Dal	14	Marzo	al	29	Marzo
Dal	13	Aprile	al	27	Aprile
Dal	12	Maggio	al	27	Maggio
Dal	11	Giugno	al	25	Giugno

Per vini da invecchiamento

Dal	10	Luglio	al	25	Luglio
Dal	9	Agosto	al	23	Agosto
Dal	7	Settembre	al	21	Settembre
Dal	7	Ottobre	al	21	Ottobre
Dal	5	Novembre	al	21	Novembre
Dal	5	Dicembre	al	20	Dicembre

N.B. : Il venerdì è sempre consigliabile perché la luna non domina.
Imbottigliare sempre con tempo sereno e senza vento.



IL SIGARO TOSCANO

Il mio interlocutore è un carissimo amico, non fumatore, che vuole addentrarsi, solo per approfondire le proprie cognizioni personali, nel mondo del fumo, ed in questo caso particolare nella conoscenza del sigaro Toscano. Non si rende conto che il chiedermi di parlare del mio sigaro preferito è come invitarmi a nozze.

Carissimo Giuseppe, **iniziamo dalle sue origini**: il nome non è casuale in quanto questo sigaro nasce proprio, circa due secoli fa, nella Granducato di Toscana, presso la Manifattura dei tabacchi di Lucca e pare da un caso fortuito. Si narra infatti che una balla di foglie di tabacco Kentucky sia rimasta, per una svista, sotto la pioggia e, di conseguenza, sia andata in fermentazione. Il Sovrintendente, uomo parsimonioso, per non buttarla via, ordinò di farne dei rustici sigari invece che destinarlo, come d'uso, alla produzione di trinciato.

Quale fu il risultato?

Il risultato fu giudicato tanto interessante da indurre l'Amministrazione a mettere in regolare produzione quell'originalissimo sigaro che, in breve volgere di tempo, sarebbe stato ap-

prezzato in tutta Europa e noto come "Toscano".

Quindi il tabacco aveva un ruolo importante nell'economia della zona?

Non precisamente, infatti il tabacco Kentucky a quei tempi era esclusivamente importato. Solo a partire dal 1850 si iniziò la sperimentazione di acclimatazione e selezione per poterlo coltivare anche in Italia. Tutto questo durò per circa 40 anni ma il risultato fu ottimo e la coltivazione fu regolarmente introdotta nella produzione nazionale a discapito di altre specie meno pregiate. Da allora il tabacco ha avuto un ruolo importante nell'economia agricola toscana e non solo. Sono lì a dimostrarlo le tabaccaie, imponenti capannoni con il tetto ad abbaino, che si incontrano percorrendo la Val Tiberina, la Val di Chiana, il Valdarno e le altre valli minori della regione. In queste fertili pianure si coltivava il pregiatissimo tabacco nero, destinato alla produzione dei Toscani, che veniva "curato" proprio in questi capannoni.

Il metodo di lavorazione è cambiato?

Assolutamente no, il metodo di cura del tabac-



co, a fuoco diretto, rimane quello di sempre: le foglie appese in filze vengono lentamente essiccate al calore e al fumo di fuochi accesi in terra, acquisendo quel caratteristico aroma fumé, tipico del Kentucky di produzione locale, che contraddistingue il "vero" toscano.

Le foglie così essiccate vengono selezionate e raccolte in fasci; quindi, pressate e confezionate in grandi cartoni, pronti per la commercializzazione.

Qui finisce la fase agricola, e il tabacco così confezionato può riposare in magazzini asciutti anche per anni, senza subire alterazioni.

A questo punto si passa alla lavorazione?

Esatto, giunti alla Manifattura i cartoni vengono immersi in acqua per restituire alle foglie secche, fragilissime, l'umidità necessaria per poterle lavorare. Le foglie migliori, grandi, elastiche e spesse, sono private della costola centrale e le due mezze pagine, ben stese e perfettamente integre, costituiranno la fascia dei sigari: le altre vengono tagliate in strisce per il ripieno.

Il tuo racconto si fa sempre più interessante.

A questo punto entrano in gioco le sigaraie, operaie specializzate, dai loro gesti misurati, essenziali e sicuri prendono forma sigari quasi identici fra loro, con una variabilità di forma e dimensione tanto minima da fare invidia alla macchina più sofisticata.

La fase successiva?

I sigari così ottenuti, bagnati e lucenti, vengono stesi su grandi telai e avviati alle celle di maturazione dove, in precise condizioni di umidità e temperatura, avviene il misterioso processo di fermentazione da cui deriveranno la ricchezza e la complessità aromatica dei sigari.

A questo punto abbiamo i toscani pronti?

Assolutamente no, dopo un periodo di riposo e asciugatura, i sigari saranno cellofanati uno a uno e inviati al magazzino di stagionatura. Qui, sotto il vigilante e costante controllo di personale esperto, che cura il mantenimento delle condizioni climatiche ideali, i sigari resteranno per molti mesi (da sei a ventiquattro, secondo la qualità) affinandosi e acquisendo il loro definitivo equilibrio.

E qui finisce l'avventura del toscano.

Al contrario, è proprio a questo punto che il toscano prende vita e diventa l'inseparabile compagno dei tanti indimenticabili momenti della vita di noi fumatori, sia come amico che come complice.

Ma la forma del Toscano è sempre la stessa?

Prima di tutto devi sapere che tutti i sigari Toscano creati da una sigaraia, sono quasi identici tra loro, ma non uguali. Se poi prendiamo i dati ufficiali che attestano come nel 1910 nella Manifattura Tabacchi si potevano contare 16.000 sigaraie, puoi dedurre quanti milioni di sigari sono stati creati, simili ma uno diverso dall'altro.

Però ne ho visti di lunghi, di corti.

Ci sono tantissime varietà di Sigari Toscano, da quelli fatti a mano (Moro, Toscano Originale, ecc.), a quelli in edizioni limitate fatte a mano (Toscano Millesimato, Toscano Originale 150, ecc.), i cosiddetti Contemporanei (Toscano Antica Riserva, ecc.), al Toscano d'autore (Toscano Soldati, Toscano Garibaldi, ecc.) ai Tradizionali (Antico Toscano, Toscano Classico, ecc.), agli Ammezzati (Toscanello Speciale. Toscanello Scelto, ecc.), agli Ammezzati aromatizzati (Toscanello Aroma Caffè, Aroma Grappa, Aroma

anice, ecc.).

Il Toscanello ammezzato è un tipo di sigaro Toscano realizzato a macchina. Nel 1948, a seguito degli eventi succedutesi nella Seconda guerra mondiale e la incombente povertà a tutti i livelli, nei depositi delle Manifatture si era creato un esubero di sigari Toscano. Oltretutto l'imperante moda, importata dalle truppe americane, di fumare sigarette creava ulteriori problematiche. Si pensò allora di ammezzarli per favorire la vendita.

Durante il tuo disquisire ho percepisco in te un'innata simpatia verso le sigaraie

Anche se ormai la maggioranza dei sigari Toscano viene eseguita a macchina non nego la mia ammirazione verso le sigaraie, non solo depositarie dei segreti della lavorazione del sigaro Toscano ma anche precorritrici dell'emancipazione femminile nel mondo del lavoro.

Dopo numerosi scioperi e proteste riuscirono ad ottenere condizioni di lavoro più umane.

Tra le loro conquiste deve essere annoverata la creazione di asili nido nei luoghi di lavoro.

La professione della sigaraia richiede un periodo di apprendimento di 18 mesi ed è un lavoro, rimasto pressoché identico da più di 200 anni, chiamato a eseguire molteplici operazioni con capacità, sensibilità manuale, pazienza e concentrazione.



Con quale distillato si abbina di preferenza?

Il sigaro Toscano è molto "democratico" e si abbina con tutti i distillati purché invecchiati. Ottimo è l'abbinamento con l'whisky, il cognac, l'armagnac, il rum, ma io propendo per una bella grappa invecchiata, capace di creare col Toscano una sublime estasi di aromi, profumi e sapori.



La grappa in cucina



In molte ricette troviamo come ingrediente i distillati variamente dosati, da alcuni cucchiaini ad un bicchierino. Riteniamo cosa utile ed interessante proporre alcune con la grappa, nostro distillato principe, riservando loro una pagina sulla nostra Rivista.

Costolette di castrato al flambé

Ingredienti per 4 persone:

n. 12 Costolette di castrato - n. 3 spicchi di aglio - n. 3 rametti di rosmarino - n. 2 bicchierini di grappa invecchiata - mezzo bicchiere di olio extravergine d'oliva - n. 1 limone - sale e pepe q.b.

Per la base del piatto: n. 4 patate medie

Per l'insalata: n. 6 pomodori nero di Crimea - n. 2 cetrioli medi - 1 cipolla di Tropea - olio extravergine d'oliva - aceto - sale q.b.

Per la salsa: n. 1 tazza di yogurt greco - Un mazzetto di coriandolo fresco - Mezzo cucchiaino di paprika dolce - una macinata abbondante di pepe nero - il succo di mezzo limone - sale q.b.

Preparazione:

Lessare le patate in acqua salata, pelarle e schiacciarle bene con una forchetta

Tagliare a rondelle la cipolla e i cetrioli dopo averli pelati, dividere in sei parti ogni pomodoro, condire il tutto con sale, aceto e olio extravergine d'oliva.

Unire allo yogurt il succo di mezzo limone, il sale, mezzo cucchiaino di paprika dolce e una macinata abbondante di pepe. Amalgamare bene e aggiungere le foglie del coriandolo finemente tritate. Mescolare con cura.

Massaggiare le costolette con lo spicchio d'aglio e il rametto di rosmarino precedentemente bagnato nella grappa. Marinarle per un paio di ore in una soluzione di olio extravergine d'oliva, 2 spicchi di aglio tagliati, rosmarino, succo di un limone, sale e pepe. Porle su una piastra di ghisa molto calda per alcuni minuti, quindi bagnarle con mezzo bicchierino di grappa da infiammare dopo alcuni secondi. Muovere delicatamente le costolette e la piastra fino a che la fiamma non si sarà esaurita. Continuare fino al punto di cottura desiderato. Posare le patate schiacciate e al naturale sul fondo del piatto di portata, coprirle con l'insalata e tre costolette ben calde con a fianco alcuni cucchiaini di salsa.



CONVIVIALE NATALIZIA



Come ogni anno i soci e gli amici del Club Enogastronomico Viterbese si sono ritrovati, giovedì 19 dicembre, per la tradizionale conviviale natalizia e lo scambio degli auguri.

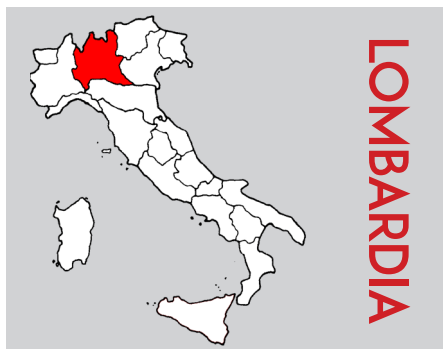
Il gioco dell'“oggetto misterioso”, divenuto ormai tipico della serata natalizia, ha coinvolto i presenti con le congetture più svariate per svelare l'enigma, mentre durante tutta la serata una tombola “sui generis”, in quanto al posto dei numeri vi erano prodotti enogastronomici, ha destato la partecipazione dei soci con simpatici premi ovviamente in tema. L'arrivederci al 2025 per nuovi eventi.

IL PRESIDENTE
Aldo Quadrani





SCAMBIO DEGLI AUGURI



Sabato 14 Dicembre a Mornico (Bg) nello storico Palazzo cinquecentesco appartenuto ai Marchesi Terzi dove sorge l'agriturismo Villa Delizia, le Dame

e i Cavalieri dell'Ordine della Polenta, e numerosi amici, si sono ritrovati per lo scambio degli auguri di Natale.

Durante il pranzo sono stati nominati nuovi Soci: le Dame Silvia Arrigoni e Maria Rosa Muttinelli. I Cavalieri Giovanni Valli, Maurizio Mascazzini, e Morris Sigismondi.

Chef e vice presidente dell'Associazione dei Cuochi Bergamaschi, Morris è stato inoltre nominato Ambasciatore della Polenta, all'indomani della sua partecipazione all'evento "Pueblo del Maiz" in Texas portando la Polenta Taragna, come parte di un progetto in collaborazione con altre quattro città: Puebla e Mérida (Messico), San Antonio (Texas-Stati Uniti) e Tucson (Arizona -Stati Uniti).

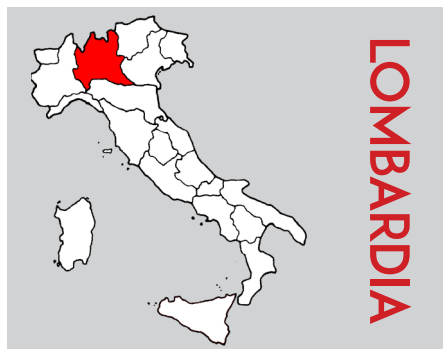
Durante l'evento è stato nominato Chef Ambassador Unesco della Polenta nel mondo.

Al termine del Convivio, ad ogni Socio è stato consegnato un tagliere orologio. E' l'ora della Polenta.





ASPETTANDO IL TERZO CONVIVIO



In attesa del terzo Convivio, programmato per il 25 maggio prossimo a Varese, è tempo di ripercorrere i traguardi raggiunti della Confraternita del “Ris in cagnun cul persic” e svelare qualche curiosità su un’associazione che, negli ultimi anni, ha saputo conquistare un posto di rilievo tra le confraternite gastronomiche della FICE.

Domenica 26 maggio 2024 la città di Varese ha accolto il secondo Convivio della Confraternita, un evento che ha visto protagoniste ben 17 confraternite gemellate provenienti da diverse regioni del nord Italia. La giornata si è svolta tra le splendide cornici di Villa Mirabello e i giardini Estensi, luoghi simbolo della città, con un programma ricco di cultura, sapori e convivialità.

La manifestazione ha avuto inizio con una colazione a chilometro zero, seguita da visite guidate per scoprire le bellezze storiche di Varese. Il momento clou è stato il pranzo presso la Trattoria Maran a Calcinate del Pesce, dove il protagonista indiscusso è stato il piatto della Confraternita, il “Ris in cagnun cul persic”.

Un piatto che racconta la storia del lago. Il “Ris in cagnun cul persic” rappresenta un’icona della cucina povera ma raffinata del Varesotto. La ricetta, semplice e gustosa, prevede riso bollito condito con burro e formaggio parmigiano reggiano stagionato, accompagnato da filetti di pesce persico fritti, impanati con uova e pangrattato. Questo piatto nasce dalla fusione di tradizioni contadine, celebrando l’incontro tra il riso della pianura e il pesce dei laghi.

Fondata il 22 febbraio 2022, la Confraternita si pone l’obiettivo di diffondere la conoscenza di questa specialità culinaria e di promuovere il patrimonio gastronomico del lago, diventando ambasciatrice della cultura locale.

Il secondo Convivio è stato anche l’occasione per riaccendere l’eterna diatriba tra i sostenitori del riso bollito e i fan del risotto mantecato. Per i membri della Confraternita, il “Ris in cagnun cul persic” non è solo un piatto, ma un simbolo d’identità e memoria. «È il miglior piatto del mondo», afferma Paolo Crosta, ambasciatore della Confraternita.

Tra i partecipanti all’evento, anche il Confratello e Sindaco Davide Galimberti, che ha sottolineato l’importanza di valorizzare le tradizioni locali attraverso iniziative come questa. La giornata si è conclusa con il giuramento e l’investitura di nuovi membri e lo scambio di doni tra le Confraternite.

Con la “marea gialla” dei suoi soci, la Confraternita del “Ris in cagnun cul persic” continua a portare avanti la sua missione: celebrare e tramandare le ricette del passato, trasformandole in occasioni di incontro e condivisione. Il terzo Convivio di maggio promette di essere un’ulteriore tappa importante nel percorso di questo sodalizio, che unisce gusto, cultura e passione per il vero “made in Varese”.

Ludovico Visconti Noris







SANT'ANTONIO ABATE



Anche quest'anno, domenica 12 gennaio a Concamarise si è svolta la quattordicesima festa di Sant'Antonio abate, Santo protettore delle stalle e di tutti gli animali. Gli animali che nel mondo contadino erano molto importanti per il lavoro nei campi e come sostentamento alle famiglie.

La confraternita dei nostalgici del Tabar di Sant'Antonio abate con il patrocinio del comune, della parrocchia e delle associazioni, hanno reso omaggio al loro Santo patrono con la celebrazione della Santa Messa solenne celebrata per l'occasione da don Marco Vezzari e concelebrata da don Matti a Compri.

La cerimonia religiosa è stata animata dalla confraternita, cantata dal coro San Lorenzo, diretta dal maestro Gabriele Bonadiman.

Benedizione del sale e processione con la statua di Sant'Antonio per le vie del paese.

Terminata la processione, inaugurazione della festa con le autorità pervenute, taglio del nastro, benedizione animali da cortile e da compagnia.

Ogni anno ci onorano con la loro presenza i soci onorari a cui negli anni precedenti abbiamo assegnato il Tabarro come premio confraternita

Cav. Del lavoro Dott. Guido Finato Martinati Venier, l'imprenditore Parodi Umberto, Cav. del lavoro Signor Giovanni Rana, il giornalista Stefano Cantiero, l'industriale dolciario Dott. Michele Bauli a cui abbiamo consegnato il tabarro (premio confraternita) che non aveva potuto ritirare nel 2024.

Ci ha onorati con la sua presenza il presidente della provincia di Verona e sindaco del comune di Nogara Flavio Pasini.

Altri sindaci presenti: Marco Bonadiman comune di Concamarise, Daniele Fraccaroli comune di Sanguinetto, Angelo Campi comune di Salizzole, Paolo Longhi comune di Legnago, Luigi Mirandola comune di Isola della Scala, Luca Faustini comune di Oppeano, Giorgio Cazzola rappresentante comune di Bovolone, Franco Bressan rappresentante comune di Veronella, presidente ente fiera di Isola della Scala avv. Roberto Venturi, dottor Claudio Valente, l'imprenditore agricolo Cazzola Francesco.

Ospite d'onore e madrina della festa, SARA SIMEONI campionessa di atletica e medaglia oro alle olimpiadi di Mosca 1980, alla quale è stato conferito il premio confraternita che consiste in un Tabarro, simbolo della nostra confraternita.

Dopo l'inaugurazione si è svolta la seconda Tabarrata Nazionale, oltre 180 partecipanti provenienti da molte regioni d'Italia, tutti simpatizzanti e amanti del mitico Tabarro.

Si è svolta la benedizione dei trattori e la sfilata per le vie del paese con numerosi trattori d'epoca.

La festa è poi continuata con il pranzo presso Pro Loco Casa delle Tradizioni "Giorgio Gioco", menù a base di piatti tipici del mondo contadino del nostro territorio. Ad onorare la festa, sono pervenute numerose confraternite enogastronomiche e il consueto scambio di doni.

Durante il pranzo è stata letta una poesia dedicata a Sant'Antonio abate, scritta dalla poetessa CLAUDIA FERRARO.

Il bilancio della festa del nostro Santo patrono è terminata con successo e noi soddisfatti, stiamo già pensando alla quindicesima edizione, certi di renderla sempre più sentita e prestigiosa.





22° COMPLEANNO



L'ANTICA CUNSURTARIJA DAL TAPULON HA FESTEGGIATO IL 22° COMPLEANNO CON 15 CIRCOLI ENOGASTRONOMICI E 150 COMMENSALI

Quattordici Confraternite italiane più una “straniera” con sede in Belgio e filiale in Italia ((Congrega dei radici e dei fasoi di Susegana (Treviso); Ordine dei Maestri Coppieri di Aleramo (Casale Monferrato); Confraternita Vino, Riso e Gorgonzola di Novara; Confraternita della Mesc-Ciua di La Spezia; Ambasciata italiana della Confraternita delle Birre Trappiste Sorson d'Orvalx di Orval (Belgio); Confraternita Snodar, Sovrano e nobilissimo Ordine dell'Amarone e del Recioto di Sant'Ambrogio di Valpolicella (Verona); Magistero dei Brusciotti di Busto Arsizio (Varese); Confraternita del Bollito Misto e della Pera Madernassa di Guarene (Cuneo); Ordine dei Cavalieri del Raviolo e del Gavi di Gavi (Alessandria); Confraternita del Gorgonzola di Cameri (Novara); Confraternita del Ris in cagnun cul persic di Varese; Confraternita della Panissa di Vercelli; Confraternita Zabajon e Noiset di Chivasso (Torino); Ordine dell'Amarena e del Nebbiolo di Sizzano (Novara); Confraternita d'la Tripa di Moncalieri) iscritte alla Fice, la Federazione italiana dei circoli enogastronomici hanno partecipato domenica 19 gennaio alla festa del 22° compleanno della Antica Cunsurtarija dal Tapulon di Borgomanero che ha come obiettivo non solo quello di salvaguardare, difendere e far conoscere le eccellenze gastronomiche locali a cominciare dal tapulone, il piatto tipico locale ma anche quello di valorizzare il territorio e cercare di aiutare chi ha bisogno. Al mattino la Confraternita ha fatto tappa al Museo del Baco da Seta di Cressa dove dopo l'accoglienza festosa da parte delle volontarie dell'associazione “Cressa aiuta Cressa” sono intervenuti il Presidente e co fondatore della Cunsurtarija Carlo Panizza, il Sindaco di Cressa Ilaria Zola, l'Assessore alla cultura del Comune di Borgomanero Francesco Valsesia, la Consigliera regionale Annalisa Beccaria e il Presidente della Fice, Marco Porzio. Ha fatto seguito la visita, guidata da Daniele Godio, cressese, socio della Cunsurtarija al museo e alla vicina chiesa dedicata a San Rocco. La seconda parte della giornata si è svolta al ristorante “Tre Stelle” di Briga Novarese per il pranzo “luculliano” con quasi 150 commensali preparato con cura dallo chef Eugenio Cerutti. A seguire la cerimonia di intronizzazione dei nuovi soci: Franco Andreoli, Manuela Arcone, Annalisa Beccaria, Alessio Maria Costa, Giorgio Fanchini, Giuseppino Godio, Maria Beatrice Mora, Valeria Poletti, Mauro Rutto, Luca Zaninetti che prima di ricevere il collare hanno dovuto pronunciare il motto dell'Associazione che conta un centinaio di iscritti: “fa dal ben e lassa zi”, fa del bene e lascia dire. Un lungo applauso ha salutato il più giovane confratello: Mario Bruno non ancora quindicenne.



L'UVA PASSA



Con il nuovo anno il Club Enogastronomico Viterbese riprende la propria attività presentando un prodotto ben conosciuto fin dall'antichità: l'uva passa.

La nostra socia Barbara De Dominicis in una colta relazione ha presentato questo frutto che l'Uomo ha lavorato rendendolo una fonte di ricchezza gastronomica che purtroppo nel tempo ha perso la sua connotazione.

Un particolare spartito elaborato dalla nostra socia Augusta Maria Fanti ha fatto apprezzare questa fonte energetica messo in pratica dalla brigata di cucina del ristorante l'Antico Casale.

IL PRESIDENTE
Aldo Quadrani



SERATA DEGLI AUGURI E DELLA SOLIDARIETA'



Una serata ricca di sapori quella di giovedì 5 dicembre 2024 presso 4 Tavoli in Salumeria Moroni di Novara. Il sapore della collaborazione tra Di Vin...Vagando e la Comunità Slow Food d'la Duja Nuarésa e Slow Food Novara, che ha dato vita al volume "Un re in cucina Il Maiale".

Un libro dedicato al maiale che partendo dai due salumi novaresi della tradizione, il Salam d'la Duja e la fidighina, presenta tutta una serie di ricette e aneddoti legati alla terra novarese con protagonista il maiale, ma non solo, apre uno squarcio significativo su altre realtà norcine da tutt'Italia, grazie alla disponibilità di alcune Condotte Slow Food. Il sapore della convivialità,

con molti soci del sodalizio e con la graditissima presenza del Presidente Nazionale F.I.C.E Ing. Marco Porzio. Un percorso goloso che si è snodato tra alcuni pregiatissimi salumi selezionati dal patron di casa Gianmarco Moroni; dal Lardo di suino nero dei Nebrodi al Salame Pezzente materano, dalla Culatta di Parma alla Soppressa vicentina fino su al Lonzino di Brunico. Non poteva mancare il nostro cotechino nostrano con le verze stufate e gran finale con un sontuoso cosciotto di maiale cotto nel forno a legna con patate e Bettelmat. Il sapore della buona compagnia, lo scambio di ricordi e di esperienze, di saperi e di curiosità, e immancabili brindisi alla Salute !!! Il sapore della Solidarietà perchè grazie a questo volume dedicato al Maiale, a questa straordinaria collaborazione e all'impegno di molti volontari, siamo riusciti a donare ben 3000,00 euro al progetto Laudato Sì - Casa Futuro di Amatrice. Un progetto ambizioso dedicato alle tematiche ambientali nato da un'idea della Diocesi di Rieti e di Slow Food, per dare un aiuto concreto a quel territorio così duramente colpito dal terremoto.

Il sapore dell'Augurio con cui ci siamo lasciati: che anche il 2025 sappia coniugare Convivialità e Solidarietà!







SERATA AUGURI 2024



Il 10 dicembre in collaborazione con ONAF Novara, ci si è ritrovati per lo scambio degli auguri. Degustazione insolita organizzata da Alberto Sebastiani in collaborazione con la Chef del ristorante Risorgimento di Caltignaga. Sei pizze gourmets farcite con Fior di latte, Robiola di Roccaverano, Gorgonzola dolce e piccante, Provola affumicata, Pecorino, Straciatella e con Salumi tra cui il Lardo della Val Varaita, la Suprema d'Oca, Salsiccia di Bra con verdure e frutta fresca e secca. Tre birre della Menabrea di Biella, la Bionda, la Weiss e per l'occasione l'Ambrate di Natale hanno accompagnato la degustazione. Un ottimo Tiramisù ha concluso la serata, al termine della quale si sono sorteggiati alcuni premi inerenti al mondo dei formaggi.





ICONA STREET FOOD



Venerdì 8 dicembre 2024, in occasione della partitissima Juventus-Napoli, la Confraternita del bollito e della pera Madermassa di Guarene, è stata invitata all'Allianz Stadium di Torino, per presentare il bollito. Grazie all'invito del responsabile Juventus, Luca Conte che ha ideato il format ristorativo "ICONA" e insieme allo staff di cucina del tristellato Da Vittorio di Brusaporto che gestisce la ristorazione di tutti i ristoranti presenti nello stadio, abbiamo pensato di presentare come street food legato al bollito, un panino predisposto ad hoc che potesse accogliere al suo interno alcuni dei capisaldi della tradizione culinaria legata a questo piatto. Sulla base del panino, appositamente cavo e capiente, si è messa della purea di patate che tenesse morbido il pane, sovrastata da una bella fetta di bollito (aletta e cappello del prete i tagli scelti per l'occasione) bello caldo tagliato al momento e a completare delle cipolline e dei finocchi saltati in padella e le immancabili salse: il bagnet verde e il bagnet rosso. Ai due stand predisposti presso la capiente sala Sivori, c'erano il Priore Fabrizio Ventura, il vicePriore Enzo Naso, il Tesoriere Gianfranco Canavese e i due confratelli Giuseppino Anfossi e Marco Bongiovanni. E' stata una bellissima esperienza dove insieme alle ragazze e ai ragazzi dello staff di servizio, abbiamo predisposto 1400 panini al bollito e raccontato a centinaia di persone gli intenti della nostra confraternita e di tutte quelle che fanno parte della FICE. Dopo due ore e mezza di assalto da parte dei tifosi, tutti in tribuna a vedere la partita. Anche noi siamo stati gentilmente fatti accomodare nei salottini dello Sky Box e sorseggiando un buon bicchiere di Trento DOC e assaporando le prelibatezze preparate dalla efficientissima cucina, abbiamo potuto assistere all'intera partita. Un grazie di cuore al responsabile Luca Conte che ha pensato a noi per questa occasione e un altrettanto grande grazie a Loredana, responsabile del Da Vittorio presso la cucina dell'Allianz Stadium di Torino, che, insieme ai suoi chef, ci ha permesso di realizzare con successo questo panino che sarà sicuramente replicabile in altre occasioni. E durante i saluti conclusivi, un arrivederci in primavera con una nuova creazione a base bollito.







GIOBIA GRASS 2025



Allegria!

Questa la parola d'ordine in occasione della serata per festeggiare il giobia grass insieme agli amici e alle maschere della Bellaria di Vercelli!

Serata simbolica dove sono state consegnate le "chiavi carnavalesche" del Circolo delle Bellaria alle nuove maschere Conte e Contessa 2025.

Un grazie al direttivo della Bellaria e al Presidente Cristian Gobato per l'ospitalità che da sempre li contraddistingue e al Comitato Carnevale con il Biciulan e la Bela Majin per il loro intervento conviviale.

I nostri ringraziamenti vanno anche all'Assessore Massimo Simeon del Comune di Vercelli e all'Ing. Marco Porzio che ha rinnovato la sua carica di Presidente FICE.

Festeggiare il carnevale insieme agli amici e rinnovare le tradizioni riempie il cuore e mette allegria all'anima!





BATTESIMO DELLA CONFRATERNITA



Altomonte, capitale dell'enogastronomia calabrese, tiene a battesimo la Confraternita degli Zafarani Cruschi del Pollino: tradizione, cultura e convivialità

Si è concluso con una mega e coloratissima torta il battesimo della Confraternita

degli Zafarani Cruschi del Pollino. È stata una giornata lunga e densa di appuntamenti, incontri e momenti conviviali, tutti all'insegna di questo magnifico prodotto del territorio: i peperoni roggianesi essiccati al sole di Calabria, denominati appunto zafarani cruschi. L'evento, caratterizzato da condivisione, amicizia e gemellaggi, è iniziato al mattino nel suggestivo e coloratissimo salone Razetti di Altomonte e resterà a lungo impresso nella memoria degli appassionati e dei partecipanti provenienti da tutta Italia.

Registi attenti della giornata sono stati i membri della famiglia Barbieri, con a capo il capostipite Enzo, noti per la loro maestria nell'arte dell'accoglienza e della cucina, insieme al nutrito drappello della Confraternita degli Zafarani Cruschi del Pollino.

Il mondo delle congreghe enogastronomiche italiane si presenta come un vero e proprio arcobaleno di costumi e mantelli, dalla foggia e dai colori medievali, ognuno simbolo e rappre-

sentazione delle eccellenze e delle tradizioni del proprio territorio. La Calabria era ottimamente rappresentata dalla Quadara, congrega della frittola calabrese, che ha avuto il merito di credere che il richiamo ai riti della tradizione potesse essere un forte marcatore identitario. Presenti anche altre congreghe calabresi, come quelle dedicate al baccalà, al bergamotto e alla pignata. Queste associazioni non solo celebrano le radici storiche e culinarie delle loro zone, ma offrono anche un'occasione per creare scambi culturali e valorizzare le produzioni tipiche sul palcoscenico nazionale, grazie alla presenza di congreghe provenienti da tutto il Paese.

La mattinata ha seguito il percorso narrativo tracciato dal giornalista enogastronomico Valerio Caparelli, che ha saputo stimolare il dibattito coinvolgendo sin da subito l'antropologo e docente universitario Ottavio Cavalcanti. Quest'ultimo ha delineato una cornice storica in cui le tradizioni locali si intrecciano con le produzioni tipiche, evidenziando come ogni piatto, ogni ingrediente, rappresenti un frammento di identità e cultura. Questo approccio ha permesso di apprezzare non solo l'aspetto estetico e folkloristico delle congreghe, ma



anche il valore culturale, economico e sociale insito nella valorizzazione delle risorse naturali del territorio.

Tra gli ospiti, una nutrita rappresentanza istituzionale, tra cui il presidente della Federazione Nazionale Circoli Enogastronomici, Marco Porzio, noto anche per essere presidente della Congrega del Gorgonzola di Cameri. Porzio ha sottolineato l'importanza delle associazioni enogastronomiche come strumenti di scambio culturale e di promozione delle eccellenze locali. Le sue parole hanno fatto eco alle riflessioni del Gran Priore degli Zafarani, Enzo Barbieri, che ha ribadito come le risorse naturali possano diventare un motore di sviluppo economico e sociale, a patto di crederci.

In un momento carico di significato simbolico, Enzo Barbieri ha passato il testimone al Priore Michele Barbieri, in un gesto che, come evidenziato dal sindaco Giampietro Coppola, rappresenta un passaggio di responsabilità e visione da una generazione all'altra.

Michele Barbieri, presentando la confraternita, ha spiegato come una produzione semplice come il peperone, trattato in maniera tradizionale – ossia essiccato, impilato a collana ed esposto al sole – possa trasformarsi in un elemento distintivo del territorio, riaffermando il valore di un sapere culinario tramandato e, magari, rivisitato con passione.

L'evento ha toccato anche corde simboliche con un momento rituale in cui le diverse congreghe hanno scambiato doni, un gesto che ha rafforzato i legami di amicizia e collaborazione tra le realtà regionali e nazionali. A coronare la serata, un momento conviviale, curato nei minimi dettagli dalla famiglia Barbieri, ha offerto ai presenti l'opportunità di gustare le eccellenze enogastronomiche locali e di vivere un'esperienza di autentica e genuina ospitalità, immersa nella storia e nella tradizione calabrese.

Un successo per la cultura enogastronomica regionale che, se opportunamente sostenuta

dalle istituzioni, può diventare un volano di sviluppo anche per le aree interne. Ne è convinto l'assessore regionale all'Agricoltura, Gianluca Gallo, e in questa direzione si muove anche l'ARSAC, come ha affermato la presidente Fulvia Michela Caligiuri. Entrambi hanno sottolineato il valore ufficialmente riconosciuto di iniziative come quella della Confraternita degli Zafarani Cruschi del Pollino, poiché questi incontri non sono solo una vetrina per le eccellenze gastronomiche, ma rappresentano un ponte culturale che favorisce lo scambio e il dialogo tra territori, contribuendo allo sviluppo economico e sociale delle comunità locali. L'evento di Altomonte ha celebrato la ricchezza delle tradizioni, l'innovazione nella valorizzazione dei prodotti tipici e la forza del legame intergenerazionale. Una serata che ha dimostrato come, nel cuore della Calabria, la cultura enogastronomica possa essere il fulcro di un'identità condivisa e di un futuro che sappia coniugare tradizione, sviluppo e nuove opportunità per le giovani generazioni.

Giorgio Durante





CAPITOLO D'INVERNO



Un successo il capitolo d'inverno della Confraternita della frittola calabrese "La Quadara"

Il capitolo d'inverno 2025 della Confraternita della frittola Calabrese "La Quadara" è stato un successo. In programma come sempre la promozione del territorio, partendo dai piccoli paesi, l'esaltazione delle tradizioni gastronomiche, la convivialità.

Circa 200 soci, simpatizzanti ed appartenenti ad altre confraternite d'Italia, hanno potuto ammirare due comunità arbesheshe come San Demetrio Corone e Santa Sofia D'Epiro.

La missione era far conoscere realtà importanti nel campo della gastronomia, da qui la visita ad una azienda eccellente che

segue la filiera del suino nero di Calabria come il salumificio Madeo, e sorprendenti tesori culturali come il complesso di San'Adriano a San Demetrio Corone con i suoi preziosi mosaici, la chiesa di Sant'Attanasio in Grande ed il museo del costume arbesheshe a Santa Sofia D'Epiro.

Accompagnati dai Sindaci delle comunità, Madeo e Sisca, la giornata è proseguita con un convivio per 200 persone presso il ristorante "La Pergamena" dove oltre alla sontuosa frittolata, sono stati degustati i classici maccheroni al ferretto fatti a mano che hanno generato grandi apprezzamenti nei commensali.

Scambio dei doni con le quattordici confraternite presenti provenienti da Brescia, Novara, Sizzano, Busto Arsizio, Reggio Calabria, Palermo, Gallipoli, Altomonte, Cariati, Cosenza. Un'altra giornata all'insegna della cultura, gastronomia, allegria, amicizia trascorsa in nome della confraternita della Frittola Calabrese.



Risotto con radicchio di Treviso, lardo, noci e aceto balsamico

Ingredienti:

250 gr Riso Carnaroli
5 cespri di Radicchio di Treviso
7 gherigli di noci
3 fette sottili di lardo profumato
1 scalogno
1 pezzo di porro
1 lt di brodo di carne
sale e pepe
1 bicchiere di vino bianco
Parmigiano
Aceto balsamico tradizionale

Procedimento:

Tritare porro e scalogno e brasare con un po' di brodo. Aggiungere il lardo tagliato a dadini, affinché rilasci il suo condimento. Completare con il radicchio tagliato a pezzetti (quattro cespri) e lasciar cuocere per circa trenta secondi. Aggiungere le noci snervate con il mattarello, il sale e il pepe. Tostare il riso e sfumare con ottimo vino bianco. Continuare la cottura con il brodo di carne. Mantecare con parmigiano e servire con il restante radicchio a pezzetti brasato al momento e gocce di aceto balsamico tradizionale lasciate cadere attorno al riso.



Guancialino di vitello con salsa di Gorgonzola

Ingredienti:

Ricetta per 4 persone

4 guancialini di Vitello di circa 250 g l'uno
1 carota
1 costa di sedano
1 cipolla
1 foglia di alloro
100 g di olio di oliva
200 g Gorgonzola Piccante Igor
150 ml vino bianco secco
50 g farina bianca
1/2 lt di brodo
sale, pepe nero q.b.

Procedimento:

Infarinare i guancialini e scottateli su entrambi i lati in una teglia con l'olio; aggiungete le verdure lavate, mondate a cubetti e le foglie di alloro.

Sfumate con il vino bianco, aggiustate di sale e pepe, coprite per metà con il brodo. Infornate a 180° per 2 ore, avendo cura di girarli a metà cottura. Togliete i guancialini dalla teglia e sgrassateli. Filtrate il sugo di cottura e mettetelo in un tegame basso aggiungendo il Gorgonzola Piccante Igor. Aggiungete i guancialini e addensate la salsa a piacere (circa 5/6 minuti di cottura) e servite





Il peperoncino dimezza il rischio di morte per ictus e infarto cardiaco

Il peperoncino, una spezia amata per il suo gusto distintivo e piccante, sta guadagnando riconoscimento anche per i suoi benefici per la salute. Recentemente, studi hanno dimostrato che l'uso regolare del peperoncino nella dieta può avere effetti positivi significativi sulla salute cardiovascolare e sul metabolismo.

Proprietà e benefici del peperoncino

Il peperoncino è noto per le sue proprietà antiossidanti e vasodilatatrici, grazie alla presenza di capsaicina, il composto che gli conferisce il caratteristico sapore piccante. La ricerca ha evidenziato che il consumo regolare di peperoncino può ridurre il rischio di morte per cause cardiovascolari, come infarto e ictus, di un impressionante 23% rispetto a chi non ne consuma. Questo effetto protettivo è stato osservato indipendentemente dalla dieta complessiva adottata, suggerendo che il peperoncino può offrire benefici a prescindere da altri fattori alimentari.

Impatto sulla digestione e sul microbiota intestinale

Oltre agli effetti cardiovascolari, il peperoncino ha mostrato di avere benefici sul microbiota intestinale. Studi in vitro indicano che una dieta arricchita con peperoncino può influenzare positivamente la flora intestinale, aiutando a migliorare la digestione e potenzialmente riducendo l'infiammazione e l'obesità.

Effetti metabolici

La capsaicina nel peperoncino è stata anche

collegata a un aumento del metabolismo, con potenziali benefici nella gestione del peso corporeo. Consumare peperoncino potrebbe aiutare a stimolare la spesa energetica e favorire la riduzione del grasso addominale.

Considerazioni sulla salute

Nonostante i numerosi benefici, è importante consumare il peperoncino con moderazione. Alti livelli di capsaicina possono irritare la mucosa gastrica e, in alcuni casi, causare discomfort gastrointestinale, specialmente se consumati in grandi quantità o in contesti non equilibrati come snack ultra-processati altamente piccanti.

In conclusione, integrare il peperoncino nella dieta può essere un modo delizioso e salutare per arricchire i pasti, purché consumato con moderazione e come parte di una dieta equilibrata. La ricerca continua a svelare i molteplici modi in cui questa spezia può contribuire alla salute, rendendola un'aggiunta preziosa e stimolante alla cucina mediterranea e oltre.

Per saperne di più sui benefici del peperoncino e sugli studi correlati, potete consultare le ricerche pubblicate sul Journal of the American College of Cardiology e altre fonti accademiche di prestigio.



in collaborazione con:



Ricette
di Sardegna

Melanzane al Pecorino Sardo Dolce Dop

Tutto il gusto delle melanzane in abbinamento
con il pecorino Sardo Dolce Dop per un primo eccezionale.

Ingredienti

- 3 melanzane
- 300g di pecorino - Sardo Dolce DOP
- Olio extravergine d'oliva
- 350g di salsa di pomodoro
- Basilico fresco
- 1 cipolla

Preparazione

Tagliate le melanzane a fette di circa due centimetri e mettetele a scolare sotto sale finché perdono l'acqua. Friggete in olio profondo, finché saranno dorate, e mettetele ad asciugare sulla carta assorbente. Preparete una salsa densa di pomodoro, con un pezzo di cipolla intera che poi va tolta. Fate gli strati alternando melanzane, qualche cucchiata di salsa di pomodoro, basilico fresco spezzettato a mano, e il formaggio pecorino a fette. Cuocete in forno a 150° per 15-20 minuti.



in collaborazione con:



Ricette
di Sardegna

Coniglio alla cacciatora

Il coniglio alla cacciatora, chiamato nella lingua sarda "coillu a succhittu", conosce molte varianti. Questa è quella di Marcella Meletti.

Ingredienti

- 1 coniglio tagliato a pezzi
- Olio evo
- Capperi
- Sale
- Peperoncino
- Aceto
- 2 spicchi d'aglio
- Mezza cipolla
- Prezzemolo

Preparazione

Mettete l'olio in una larga padella, una volta scaldata mettete il coniglio e fatelo rosolare bene da tutte le parti senza coprirlo e a fiamma un po' alta in modo che la carne prenda colore. Aggiungete il battuto di aglio e cipolla, in questo momento non tenete la fiamma troppo alta, aggiungete a piacere il pepe, il peperoncino e il sale. Fate andare un po' e aggiungete poca acqua affinché il coniglio cuocia circa un'oretta. Dieci minuti prima che finisca la cottura mettete l'aceto e i capperi, una volta che si restringe il sughetto è pronto. L'aceto mettetelo a vostro gusto, più o meno mezzo bicchiere.



Pani 'e Saba

Il pane di sapa, chiamato in sardo pani 'e saba, è un dolce antico della tradizione che si consumava nelle occasioni speciali. È un pane 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

- 1/2l di sapa
- 600g di uva passa
- 600g di mandorle tostate
- 400g di farina
- 100g di nocciole
- 100g di pinoli
- 3 cucchiaini di arance - la buccia essiccata e tritata
- 100g di zucchero
- 2 amaretti
- 1 pizzico di cannella
- 1 pizzico di chiodi di garofano
- Traggera (diavolini colorati)

Preparazione

Lavate l'uva passa, fatela asciugare e tagliatela a pezzetti. Tostate le mandorle e le nocciole sbucciate e tagliatele a pezzetti. Tritate i pinoli e gli amaretti. Aggiungete questi ingredienti alla sapa insieme alla buccia di arancia essiccata e tritata, un pizzico di cannella e un pizzico di chiodi di garofano. Fate riposare in frigo per circa due o tre ore. Mettete a cuocere ora a fuoco lento per poco tempo amalgamando la farina e lo zucchero fino a che il composto non risulterà denso e omogeneo (aggiungete un po' di farina a seconda della densità della sapa). Fate raffreddare e formate con le mani delle palle di composto che dovrà essere schiacciato per renderlo compatto. Create in ciascuna palla schiacciata un buco nel mezzo per creare la classica forma a ciambella. Fate asciugare ben protetti per circa due o tre giorni. Infornate per circa 10 minuti. Decorate con le mandorle tostate e la traggera e consumate.

Testi di
Anna Bossini

La pazienza delle lunghe cotture

Stufato... brasato... stracotto... parole che, come bolle iridescenti lasciano nello svanire profumi di cibi insieme a stralci del passato. Nelle cucine di casa, dove figure di nonne, zie (soprattutto), e chissà mai perché non altri, si muovono secondo i gesti rassicuranti e antichi di una cerimonia alchemica per cui carni dure e fibrose si trasformano, vinte alfine dal fuoco lento, dagli aromi e dagli umori sapientemente aggiunti, in amalgami saporosi.

L'evo trascorso della cucina di casa, nella quale si misurava il tempo delle origini, e cucina di osteria, dove le cotture venivano estenuate dentro orci e pignatte di rame o terracotta in perpetuo sobbollire, nell'attesa che il locandiere vi mettesse mano per estrarne un mestolo colmo di sostanza ristoratrice. Quel ristoro cui si abbandona come un naufrago alla terraferma Renzo Tramaglino. approdato all'osteria della Luna Piena, in una Milano del XVII secolo, caotica e insurrezionista. Quando l'oste domanda «Ho dello stufato, vi piace?», la risposta giunge quasi ipnotica «Sì, bravo. Dello stufato». Il presenzialismo dello stufato su mense di questo tipo era assoluto. Si trattava di un cibo di ordinaria amministrazione e dagli indeterminati tempi di cottura. Più ore, un giorno, due giorni..., quando si cucinavano le carni di buoi, cavalli e asini che, come ricorda Gianni Brera, nel mondo contadino della Padania «lavorano, e si mangiano solo quando non possono più

lavorare. Le loro carni sono coriacee, tigliese: vanno lessate ° brasate a lungo».

Urge invece un distinguo per quanto concerne metodi e ingredienti, perché brasati, stracotti e stufati presentano differenze che non vanno sottovalutate, connesse soprattutto alla qualità dei tagli di carne utilizzati in origine, che sono di seconda scelta, adatti alle lunghe cotture in liquidi come acqua, pomodoro, brodo o vino, attraverso le quali si giunge a un perfetto amalgama dei componenti, mantenendo i nutrienti della carne formati da molecole solubili in acqua, e la loro compattezza.

La «stila», ovvero la piastra della stufa, sembra dare il nome allo «stufato», ma l'etimo è tuttora incerto, poiché nei documenti che riguardano l'antica Cucina romana si è ritrovato il termine tardo latino «extufare» per indicare la tecnica, espressa con la frase «carnis decocta atque condita». Naturalmente la stufa, che si trasformerà poi nell'apprezzatissima «cucina economica», compare in epoca successiva, e rimane largamente utilizzata fino al secondo dopoguerra, ma al tempo esistevano fornelli singoli in terracotta e le cucine in laterizi, che consentivano di applicare questo metodo di cottura. Sopra la piastra si poneva il recipiente, solitamente di terracotta, contenente carne profumata con aglio, alloro e spezie (di solito chiodi di garofano, noce moscata e pepe nero), portata a cottura non a diretto contatto con fiam-

ma o braci, quindi senza rosolatura attraverso una generosa aggiunta di vino, con il risultato di assumere un colore scuro e un gusto molto deciso conferito da una generosa aggiunta di vino, mentre il brasato, grazie all'acqua delle verdure aggiunte, sarà più chiaro e di gusto più delicato.

La carne per il "brasato", contrariamente allo stufato, prima rosola in un grasso che potrebbe essere il burro o l'olio, o entrambi, meglio con in più del battuto di lardo e poi cuoce lentamente coperta da vino o brodo, con l'aggiunta di una bella pizzicata di spezie. La parola "brasare" significa cuocere lentamente e deriva dal termine "brace". Prima dell'avvento del gas o della piastra elettrica, in cucina si utilizzava il fuoco diretto o la brace di legna. Ideale per questo tipo di cottura in pentola è la rasiera di rame stagnato che, posta sulle braci, e grazie ad un coperchio piatto a tenuta perfetta sul quale se ne collocavano altre, consentiva quella lenta cottura che ha reso famoso il brasato nelle sue varie versioni... Questo sistema è oggi pressoché inutilizzato, sostituito dai più moderni metodi di cui è dotata ogni cucina. L'unico punto fermo rimane il recipiente, che deve essere pesante, avere i bordi alti e coperchio a chiusura completa, tale da mantenere a lungo i liquidi di cottura. Le carni più utilizzate sono quella di manzo, coi relativi tagli del girello, spalla, cullaccio, lingua, garretto, e quella di vitello, con la noce, spalla, carré, lingua o garretto.

Il distinguo tra rosolatura del brasato e non rosolatura dello stufato non viene più indicata negli attuali ricettari, ma costituisce un punto evolutivo delle tecniche di cottura per la storia della cucina che è interessante segnalare.

Lo stracotto è una preparazione del centro-sud italiano, infatti prevede, oltre agli aromi e alle erbe, anche il pomodoro, e si differenzia per il taglio di carne, che è sempre magra e scelta, e per questo necessita della steccatura con lardo. Si rosola con sedano, cipolla e carote, aggiungendo passata di pomodoro e vino rosso. Alla categoria delle lunghe cotture, precedute da infusione in vino, spezie e aromi, appartiene anche il salmì, uno dei piatti forti dell'antica tradizione bresciana, dedicato in particolare alla lepre e alla selvaggina di penna.

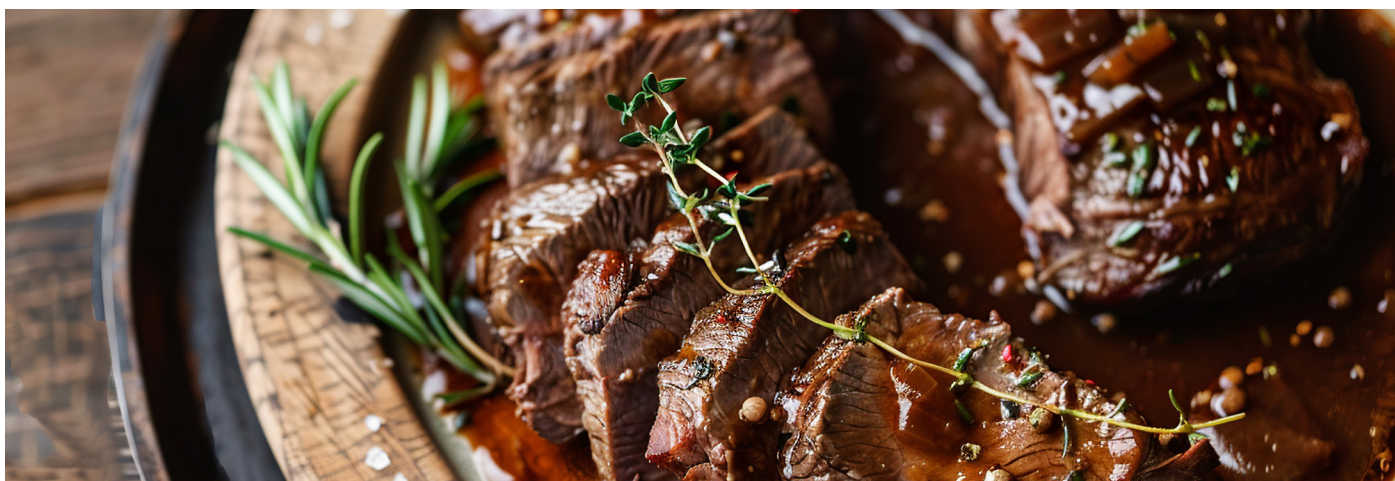
Uno stufato DOC

Parlando di quello che bolle nella pentola di casa nostra, lo stufato lombardo, invece, si prepara con la polpa di spalla di manzo, oppure con lo scamone. Nel 1800, lo stufato era uno dei piatti di carne più frequenti a comparire sulla tavola nelle fredde e nebbiose domeniche

che dell'inverno padano, anche perché venivano utilizzati tagli di cavallo e di asino., che avevano costi inferiori. Inoltre, a suo corredo si accompagnava una fumante polenta di mais, perfetta nell'abbinarsi al gusto dello stufato e insieme capace di farlo "bondare", ovvero di aumentarne la resa con l'intingolo, quell'humus nel quale si trasfondono tutti i sapori a opera della lunga cottura. La carne viene dapprima lardellata con lardo o pancetta a striscioline, messa in un capace recipiente con cipolla, carota e sedano in pezzi, alloro, pepe nero, noce moscata e sale, e poi coperta per una notte da un robusto vino rosso.

Dopo questa pausa di riflessione, che un tempo si prolungava almeno ad un intero giorno, se non più, quando si trattava di selvatici, la carne viene estratta, asciugata, infarinata e posta in un recipiente, meglio se di terracotta o di ghisa, a rosolare con i grassi di cottura, aglio o una piccola cipolla in pezzi. Per ultimo il vino, filtrato e riscaldato, riceverà nella lunga e delicata stufatura - che in genere si protrae per circa 4 ore -, i succhi della carne. Solo quando l'intingolo si sarà ristretto, addensandosi a una media fluidità, quest'opera dell'arte culinaria sarà portata in tavola per la delizia dei commensali.





Profuso su tutti il suo maschio e suadente profumo, unito alla morbidezza e al gusto della polenta, lo stufato scioglierà le lingue, solletterà lo spirito faceto della compagnia, inducendo gli animi alla benevolenza e infine riconcilierà l'uomo con sé stesso.

Un quadretto consolante, in cui oggi in Italia possono rientrare un po' tutti i ceti sociali, ma fino alla metà del secolo scorso, riservato agli abbienti, alto clero, nobili e borghesi. Il popolo e spesso anche la piccola borghesia erano costretti a seguire regimi alimentari monotoni e immutabili, e il pane costituiva l'alimento principale dei bassi ceti cittadini, mentre i contadini si nutrivano prevalentemente di mais, e i montanari di segale e castagne. La carne era riservata ai giorni di festa, anche perché gli animali di bassa corte venivano quasi sempre venduti, mentre quelli da lavoro si utilizzavano sino all'ultimo, e solo allora macellati. Unica eccezione, il maiale, allevato ogni anno per la famiglia, era preziosa fonte di proteine e di grassi.

Una storia lunga 15 secoli

Tutti i risultati a cui è, giunto l'uomo e in qualsiasi campo sono frutto di casualità e ricerca. La storia della cucina parte da quando l'uomo ha imparato a costruirsi un focolare all'interno del proprio rifugio, o esternamente a questo. Per preparazioni come quelle delle lunghe cotture delle carni possiamo sicuramente rifarci ai documenti che rilevano l'utilizzo del pepe, tanto che appare nell'80 per cento dei ricettari manoscritti del IV secolo, e che dal XVI al XVIII secolo godrà di grandissima fama, fino ad essere l'unica spezia utilizzata. I grassi di cottura: olio, lardo e strutto sono presenti un po' ovunque (l'olio d'oliva, naturalmente, lo troviamo nelle regioni costiere, marine e lacustri), ma utilizzo del burro si evidenzia solo nel XVIII secolo, legato alla forte influenza della cucina francese.

Per quanto concerne gli ingredienti e le tec-

niche, troviamo il pane abbrustolito sul fuoco, mescolato ad aceto o brodo e pestato nel mortaio (attrezzo importantissimo fino a tutto il '600), unito poi a varie salse, viene rilevato già nel '300. così come le spezierie e l'uso di bollire le carni in acqua e vino o acqua e aceto, tecnica preparatoria per ammorbidirle e confondere il lezzo di prolungate frollature, nonché l'odore di selvatico. Vino al naturale, ristretto o passito, mosto cotto e aceto, rimangono una costante della tradizione, avendo l'impareggiabile ruolo di conferire quel gusto, che pur restando leggermente asprigno, armonizza tutti gli ingredienti. Allo scopo di addensare gli intingoli, si protrae lungo vari secoli la consuetudine di abbrustolire sul fuoco croste o fette di pane, poi bagnate con vino, aceto o brodo e quindi pestate nel mortaio con altri ingredienti. In seguito, la cucina francese sostituirà questa prassi con un'amalgama di burro e farina bianca, dal gusto più delicato. La cipolla, regina del soffritto, sia in olio, in battuto di lardo, o grasso di maiale, che in burro, ha mantenuto il suo ruolo, a volte sostituita dallo scalogno, molto sovente abbinata all'aglio, il re delle erbe aromatiche.

La marinatura delle carni in vino e aromi compare nei trattati italiani del XVI secolo ed è una tecnica, anch'essa preparatoria, rimasta un classico di stufati e salmi.

Queste le costanti mantenute nell'evoluzione dell'ars coquinandi fino alla fine dello scorso secolo. A partire soprattutto dagli anni '90, gli chef che si distinguono per creatività si sono lasciati alle spalle le tecniche di un tempo, che si attenevano alle marinature, alle lunghe cotture, optando invece per un'interpretazione più adatta al nostro tempo. volta all'esaltazione dei singoli sapori e alla loro valorizzazione, risultati che si ottengono sottoponendo le carni a tempi più brevi di ammannimento, a temperature di cottura più basse, e scegliendo grassi e aromi appropriati ad ogni singolo taglio di carne dello stesso animale.



Germano Bana
Caporedattore
Vini & Cucina Bresciana

SEDANO RAPA

Il brutto ma buono

In questo numero vi vogliamo parlare di un ortaggio da radice poco conosciuto, il sedano rapa. La sua diffusione e coltivazione è limitata ad alcune zone dell'Italia settentrionale, non ha di certo un aspetto invitante ma vi garantiamo che una volta conosciuto e cucinato potrete apprezzarne anche voi la sua delicatezza e versatilità in cucina.

Descrizione

A differenza del classico sedano da costa, di cui si consumano essenzialmente le foglie lunghe e carnose, del sedano rapa si mangia la radice barbuta, globosa e bitorzoluta. Si presenta tondeggiante nella forma, ruvido al tatto e di colore brunoastro nella parte esterna. La polpa interna è bianca. Appartiene alla famiglia delle Ombrellifere e segue un ciclo a cadenza biennale. Il periodo di raccolta va da fine agosto a dicembre. Per il suo sapore estremamente delicato e per l'aroma caratteristico (ricorda quello della nocciola) lo rende perfetto per moltissime preparazioni, tra cui vellutate, purè, gratin, insalate.

Le sue proprietà

Al di là del suo aspetto poco accattivante, il sedano rapa è un ingrediente della cucina

naturale dall'alto valore nutrizionale e dalle spiccate proprietà benefiche. A differenza del sedano comune, il suo sapore più neutro e delicato lo rende ideale come ingrediente-base per la preparazione di molte pietanze oltre che come condimento per insaporire i cibi. Il sedano rapa, infatti, si presta davvero a moltissime preparazioni. Ottimo crudo, nelle insalate, delizioso e tenero cotto.

- È costituito per circa il 90% da acqua; quindi, ha un basso contenuto di calorie (23 kcal per 100 gr di prodotto).
- Sono presenti proteine, carboidrati, grassi e fibre.
- Ricca anche la quantità di vitamine A, B e C.
- In aggiunta si trovano molti sali minerali, come ferro, rame, selenio, fosforo e potassio, che svolgono un'azione remineralizzante e antiossidante.

I suoi benefici

Il sedano rapa ha importanti proprietà, molte simili a quelle del sedano da costa: è utile contro i reumatismi, i calcoli renali, le affezioni polmonari, l'insufficienza epatica.

- Tónico: le virtù del sedano rapa sono un toccasana come tonico per riprendersi da stati di convalescenza e periodi di intenso stress.
- Azione diuretica: aiuta a depurare l'organismo dalle scorie e dalle tossine, grazie alla presenza del suo olio essenziale.
- Favorisce la digestione: facilita il processo digestivo, evitando quella spiacevole sensazione di pesantezza.
- Antiossidante: contrasta i radicali liberi, pericolosi per la nostra salute, e aiuta a combattere l'invecchiamento. Occorre ricordare, però, che per la presenza di alcune proteine potenzialmente allergizzanti, il sedano rapa non deve essere consumato da soggetti particolarmente predisposti alle allergie alimentari.

Come pulirlo e cucinarlo

Prima di cucinare o consumare a crudo il sedano rapa, lo dovreste necessariamente pulire.

La pulizia vi potrà sembrare complicata visto l'aspetto ruvido e bitorzolato di questo ortaggio da radice, ma in realtà l'operazione risulterà più facile del previsto. La prima operazione è quella di pulire il sedano rapa dalle foglie e dalle piccole radici, successivamente con un coltello rimuovete la buccia, andando in profondità di qualche millimetro. Una volta sbucciata la radice come una patata, lavate accuratamente per rimuovere i residui di terra. Terminata questa operazione di pulizia non vi resterà che utilizzare il sedano rapa in tanti modi per realizzare gustose ricette.

Gli usi in cucina sono veramente infiniti, grazie anche al suo gusto delicato, che lo rende perfetto per molte preparazioni.

Ottimo crudo, nelle insalate, delizioso e tenero cotto.

Forse non sapete che il sedano rapa è anche co-protagonista insieme a carote, formaggio, prosciutto e maionese, nella ricetta classica dell'insalata capricciosa. Diventa anche un ottimo contorno se cucinato al forno, fritto oppure gratinato. Inoltre, può diventare l'ingrediente principale di una varietà molto ampia di zuppe e minestre.



Vellutata di sedano rapa con patate e pancetta

Ingredienti

- 1 sedano rapa da circa 1 kg, pelato e tagliato a cubetti
- 100 g di pancetta tagliata a striscioline
- 500 g di patate tagliate a cubetti
- 1 cipolla tritata
- Brodo di carne
- 1 uovo sodo
- 1 noce di burro
- Timo o prezzemolo
- Sale e pepe q.b.

Preparazione: rosolate tutta la pancetta in una padella con il burro, mettetene da parte alcune striscioline per la decorazione. Aggiungete la cipolla e lasciatela dorare, a questo punto unite il sedano rapa pelato e tagliato a cubetti e le patate sempre tagliate a cubetti, coprite con il brodo e fate cuocere fino a che gli ingredienti saranno teneri ma al dente. Passate al minipimer, regolate di sale e pepe. Impiattate decorando con la pancetta rimanente, rametti di timo, crostini di pane e una macinata di pepe fresco. A piacere potrete rendere ancor più ricca la vellutata adagiando un uovo sodo.

Cotolette vegan di sedano rapa

Ingredienti

- 1 Sedano rapa
- 2 cucchiaini di farina di ceci
- Pangrattato qb.
- Prezzemolo qb.
- Sale qb.
- Olio Extravergine d'oliva

Preparazione: lavate e pelate il sedano rapa. Per questa operazione, munitevi di un coltello seghettato e rimuovete tutta la buccia. Non servirà essere troppo precisi. Una volta pulito, tagliate delle fette spesse circa un centimetro. Sbollentate le fette così ricavate, in acqua salata già a bollore per 10 minuti. Lasciate raffreddare e nel frattempo preparate la pastella. Aggiungete alla farina di ceci acqua poco alla volta fino ad ottenere una crema liscia e densa. Meschiate il pane grattugiato con il prezzemolo e un pizzico di sale. Passate le fette di sedano rapa prima nella pastella e poi nel pane grattugiato. Friggetele in un filo di olio finché sarà croccante. Adagiate su carta assorbente e servite ben caldo.

Tonno con crema al sedano rapa

Ingredienti

- 4-5 patate di media dimensione
- 400 g di sedano rapa
- 4 fette grandi di filetto di tonno
- 1 lt circa di brodo vegetale
- 1 cipolla
- Zenzero q.b.
- Olio q.b.
- Sale e pepe q.b.
- Foglie di salvia

Preparazione: lavate e pulite (come sbucciare la mela) il sedano rapa con un coltello (non usate il pelapatate, poiché la buccia è molto resistente e dura). Tagliatelo a pezzi non troppo spessi. Pelate le patate e tagliatele come il sedano rapa. Mettete, coperte con del brodo vegetale, le verdure a cuocere fino a cottura (30min). A cottura ultimata, frullate il tutto, aggiustate con olio EVO, sale e pepe e grattugiate dello zenzero. Tagliate la cipolla a rondelle, separatela a formare dei cerchi che farete saltare in padella. Fate cuocere in padella, senza condimenti, le fette di tonno per 2min su ogni lato, senza salare. Impiattate il tonno, versate la crema di sedano rapa e guarnite con le rondelle di cipolle e foglie di salvia.

Sedano rapa gratinato al forno

Ingredienti

- 1 sedano rapa medio grande
- 250 g di besciamella
- 60 g di Grana Padano
- Pane grattugiato q.b.
- Sale e pepe q.b.

Preparazione: lavate e pelate il sedano rapa. Per questa operazione, munitevi di un coltello seghettato e rimuovete tutta la buccia. Ricavatene poi delle fette di circa mezzo centimetro di spessore e sbollentatele in acqua leggermente salata per 5 minuti. Versate sul fondo di una pirofila adatta alla cottura in forno un velo di besciamella; quindi, adagiate il sedano rapa a fette. Coprite con la besciamella rimasta, una macinata di pepe e infine pane grattugiato e formaggio grana grattugiato. Fate cuocere a 180°C per circa 20 minuti fino a che non si sarà formata una crosticina dorata. Servite subito, ben caldo, in abbinamento ai piatti di carne o pesce.



Tratto da:
**VINI&CUCINA
BRESCIANA**

Testi di
Dr.ssa Marisa Bruno
Direttore Sanitario
poliambulatorio Santa Giulia

ALLERGIE ED INTOLLERANZE ALIMENTARI

L'incidenza di allergie e intolleranze alimentari nella popolazione mondiale è aumentata notevolmente in questi ultimi anni, soprattutto nei paesi a più elevato tenore di vita. Uno dei motivi risiede certamente nel fatto che la diagnosi è più precisa e più precoce rispetto ad un tempo; una seconda spiegazione chiama in causa il nostro stile di vita con il ricorso sempre più diffuso ad additivi alimentari (coloranti, conservanti, esaltatori del gusto, aromi naturali ed artificiali) che sono tutti potenziali allergeni. Inoltre tendiamo a consumare una grande varietà di frutta e verdura proveniente da tutto il mondo, il cui consumo non è limitato alle sole stagioni naturali; infine è in diminuzione il numero delle madri che allattano al seno e questo provoca un aumento dei neonati allergici al latte vaccino. Una vera allergia alimentare ha un'incidenza effettiva di circa il 2% della popolazione adulta e spesso si osservano in soggetti affetti da pollinosi, a causa del frequente cross reattività tra pollini e allergeni alimentari; nei bambini il dato sale al 3-7%, anche se, nella maggior parte dei casi, l'allergia si attenua col passare del tempo fino a scomparire del tutto in età scolare. Allergie ed intolleranze alimentari sono due disturbi spesso confusi, che in alcuni casi possono manifestarsi con gli stessi sintomi, ma si tratta di due fenomeni completamente diversi: nel caso delle allergie alimentari viene coinvolto il sistema immunitario, che produce anticorpi nei confronti di alcuni alimenti che sono innocui per la maggior parte delle persone. Le allergie agli alimenti o ai componenti alimentari sono spesso ereditarie e vengono in genere diagnosticate nei primi anni di vita. Qualsiasi alimento può produrre reazioni allergiche, contenendo proteine dotate di attività allergenica. Quelli più attivi sono gli allergeni stabili, che resistono meglio alla cottura, come la latto globulina del latte, l'ovo albumina dell'albume, gli allergeni del merluzzo e delle arachidi. Invece gli allergeni vegetali sono labili al calore e ad altri procedimenti, per cui possono produrre reazioni allergiche, soprattutto in pollinosici se assunti crudi, ma essere tollerati se assunti cotti. Fra gli alimenti più frequentemente coinvolti vi sono il latte vaccino, le uova, la soia, i crostacei, la frutta, le arachidi e vari tipi di noci. Nel caso delle intolleranze alimentari, non è coinvolto il sistema immunitario, ma esse si manifestano quando l'or-

ganismo non riesce a digerire correttamente un alimento o un suo componente. Un tipico esempio è l'intolleranza al lattosio, dovuta alla carenza di un enzima chiamato lattasi presente nell'intestino tenue, che scompone il lattosio in zuccheri più semplici (glucosio e galattosio) che poi vengono riassorbiti. Quando l'attività enzimatica è ridotta, il lattosio non può essere scomposto e viene trasportato nell'intestino crasso dove viene fermentato dai batteri presenti in quella parte del corpo, provocando sintomi come flatulenza, dolore intestinale e diarrea. Un discorso a parte merita il morbo celiaco o celiachia, difficilmente classificabile fra le comuni allergie o intolleranze in quanto, pur essendo coinvolto fortemente il sistema immunitario, non vengono chiamate in causa immunoglobuline specifiche. In pratica, si tratta di un'intolleranza al glutine, proteina presente nei cereali come grano, segale, orzo e farro. Se la persona che ne è affetta consuma un alimento contenente glutine, le pareti di rivestimento dell'intestino tenue si danneggiano e subiscono una riduzione della capacità di assorbire nutrienti essenziali. I sintomi includono diarrea, debolezza, perdita di peso, crampi addominali e nei bambini crescita insufficiente da malnutrizione. La diagnosi di allergia e intolleranza alimentare può essere molto difficoltosa sia per i vari meccanismi scatenanti sia per l'alto numero degli allergeni alimentari esistenti e non compresi nei test diagnostici impiegati. Un accertamento allergologico di primo livello può essere effettuato mediante test cutanei (prick test) e test sierologici per la ricerca di immunoglobuline specifiche (IgE). E' possibile ottenere conferme diagnostiche con diete ad esclusione, basate sull'eliminazione di un alimento o una combinazione di alimenti sospetti per un periodo di almeno due settimane. Se in questo periodo i sintomi scompaiono, i cibi sospetti vengono reintrodotti nella dieta, uno per volta, in quantità ridotte e aumentate gradualmente fino a raggiungere la dose normale. Esistono poi numerosi altri test, che pur non avendo valore scientifico, possono dare qualche indicazione sull'eventuale presenza di allergie e intolleranze alimentari. Nel caso si sospetti di soffrire di allergia alimentare, è consigliabile rivolgersi al proprio medico o ad uno specialista dietologo o allergologo.

Tratto da:

VINI&CUCINA
BRESCIANA

Prof. Riccardo Raddino
Professore associato
Sezione di Malattie
Cardiovascolari

VINO

Un moderato consumo riduce del 25% malattie cardiovascolari, dei 40% neurodegenerative e ha una potenziale azione antitumorale.

Le possibili relazioni tra vino e salute sono oggetto di una attenzione e un dibattito antichi quasi come il vino stesso ma tuttora attuali; è perciò interessante confrontare le opinioni del passato con quelle degli esperti e degli scienziati di oggi iniziando addirittura dalla Bibbia dove si legge "Dona al re di Israele David, asini, pani, frutti e vini; il vino sarà per chi si sentisse sfinito nel deserto. Il poeta greco Alceo nel VI sec. a C affermò "Il miglior farmaco è il vino". Nel primo secolo dopo Cristo, Plinio, scrittore latino Il vino ravviva le forze, il sangue, il calore degli uomini Aerea lo stomaco, è diuretico, concilia il sonno". De Serres, agronomo del XVII sec. sentenziò "Dopo il pane viene il vino, il secondo alimento dato dal Creatore per sostenere la vita e primo in quanto celebrato per la sua perfezione". Giacomo Leopardi ne XIV sec. scrisse "Il più certo e senza paragone, il più efficace consolatore". Potrei terminare questa breve cronaca storica con uno dei più grandi scienziati che l'umanità abbia conosciuto, L. Pasteur che ebbe a dire "Il vino è la più sana e la più igienica delle bevande". Giunti ai tempi nostri la comunità scientifica è concorde nel riconoscere che un moderato consumo di vino, se inserito nella dieta mediterranea può ridurre il rischio di malattie cardiovascolari di circa il 25% e l'incidenza di malattie neurodegenerative, come l'Alzheimer, di circa il 40%. Delle proprietà del vino si è parlato in occasione dell'incontro organizzato da Fedagri-Confindustria che si è tenuto a Vinitaly, dal quale è emerso che su alcuni componenti del vino sono in corso analisi e studi per approfondire le potenzialità dei quali, oltre che nella protezione delle malattie cardiovascolari, anche nelle malattie tumorali. E' stato dimostrato che, l'assunzione moderata di vino riduce il rischio di infarto cardiaco. Che la birra lo riduce anch'essa ma in

misura minore rispetto al vino, con l'assunzione di superalcolici il rischio è invariato. Recenti evidenze scientifiche hanno poi confermato anche un'azione antitumorale. Dallo stesso simposio è emerso il messaggio a promuovere l'uso consapevole e moderato di vino: bere meno ma di qualità. Considerati i meccanismi di assorbimento dell'alcool messi in atto dall'organismo, se il limite massimo di assunzione quotidiana è di 0,75g/kg per l'uomo e 0,50g/kg per la donna, il limite consigliato per avere effetti benefici è di circa 300 ml. L'alcol contenuto in 2-3 bicchieri di vino è in grado di esercitare un'azione protettiva sul sistema cardiovascolare e a ciò si aggiungono le proprietà dei polifenoli contenuti nel vino, in particolare del trans-resveratrolo, che hanno potere come antiossidanti e quindi modulatori dei processi di invecchiamento cellulare, regolatori, in sinergia con l'alcol, dei livelli di colesterolo e quindi, ad azione antiaterosclerotica. I polifenoli posseggono anche proprietà antinfiammatorie e finanche antitumorali poiché inibiscono la proliferazione cellulare e quindi la progressione dei tumori. Nel corso dell'incontro si è parlato di una recente ricerca condotta in Inghilterra che ha confermato la riduzione della mortalità con le punte più basse nei moderati bevitori e le più elevate nei maggiori bevitori, ma anche negli astemi. Questa indagine, confermata da uno studio analogo condotto negli Stati Uniti, ha dimostrato che i moderati bevitori vivono più a lungo dei forti bevitori, ma anche degli astemi, indipendentemente dalle abitudini al fumo, dalla pressione arteriosa e dal tipo di attività esercitata. Le proprietà benefiche del vino non sono solo appannaggio dei vini rossi perché i vini anche i vini bianchi sembrano esercitare effetti favorevoli sulla salute. La differenza tra il vino rosso e quello bianco consiste nel fatto che il primo contiene una maggiore concentrazione (circa 20

volte) di composti fenolici e tra questi, di flavonoidi che hanno mostrato avere effetti biologici molto potenti, da 10 a 20 volte superiori a quelli della vitamina E. nel contrastare uno dei meccanismi all'origine del processo aterosclerotico. Recentissime ricerche hanno messo luce come alcuni vini bianchi possano contenere una maggiore quantità di trans, resveratrolo, rispetto a numerosi vini rossi e che, a dispetto della colorazione, alcuni di essi possono avere una potente attività antiossidante e cardioprotettiva. Vino e birra, chi sceglie il primo, segue la dieta mediterranea. Sulla valutazione del grado di educazione alimentare dei bevitori di vino rispetto a quelli che consumano abitualmente birra è rilevante il risultato emerso da un'indagine condotta sull'esame degli scontrini dei supermercati (Danimarca, 2007) da cui si evince che i consumatori di birra prediligono il cosiddetto «cibo spazzatura», mentre quelli che acquistano vino lo associano prevalentemente con gli alimenti tipici della più sana «dieta mediterranea» frutta, verdura, latte, pasta e pesce. In ogni caso, affinché il vino sia solo un alimento benefico e non procuri danno è importante che il consumo abituale sia regolato secondo i criteri riassunti nel seguente vademecum.

1. Mai superare la dose prevista in base al proprio peso
2. Non bere a digiuno
3. Bere lentamente, a piccoli sorsi
4. Diminuire la dose di vino del 10-20% per gli anziani, le donne e i giovani
5. Non bere alcolici quando si usano sedativi, anticoagulanti, antistaminici,
6. Astenersi dall'assunzione di vino o altre bevande alcoliche nel caso di patologie epatiche, malattie del pancreas, altre malattie dell'apparato gastroenterico (malattie gastriche, emorroidi).

NUOVA
ENOFICE