

NUOVA

Anno XV - numero 2 - 2026

ENOFICE

Rivista di informazione e cultura enogastronomica



Organo ufficiale della F.I.C.E.

La rivista delle Confraternite Enogastronomiche



**Gli artigiani del gusto, i custodi della memoria
Dal vecchio al nuovo mondo: breve storia del fagiolo**

Speciale Una Cento Mille Grappe

SOMMARIO



Nuova Enofice

Rivista di informazione e cultura enogastronomica

Anno XV numero 2/2026

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 Painsi

Luciano Piovani

www.confraternitefice.it

pubblicità:

Marco Porzio

Fice

presidente@confraternitefice.it

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

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

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

Calendario manifestazioni	pag. 3
Editoriale	pag. 6

SPECIALE

Una, Cento Mille Grappe	pag. 6
-------------------------	--------

TERRITORIO • CULTURA • GASTRONOMIA

Il peregrinare della colazione nella storia del convivio	pag. 12
Gli Iblei: dove il territorio diventa eccellenza	pag. 15
Sostenibilità ambientale per gli allevamenti dei bovini da carne	pag. 18
Dal vecchio al nuovo mondo: breve storia del fagiolo	pag. 20
I mulini della bassa	pag. 24
Gli artigiani del gusto, i custodi della memoria	pag. 29
Scippo culinario d'Olttralpe	pag. 35
Il riso Arborio compie 80 anni	pag. 37
Il cotequino	pag. 41
La grappa in Cucina	pag. 44

NOTIZIE DALLE CONFRATERNITE

FICE - 43° RADUNO NAZIONALE F.I.C.E.	pag. 45
Club Enogastronomico Viterbese - Bagnaia (Viterbo)	pag. 53
Ordine dell'Amarena e del Nebbiolo - Sizzano (Novara)	pag. 54
Confraternita del Pampascione Salentino - Alezio (Lecce)	pag. 55
Confraternita degli Amici del Luadel - Pomponesco (Mantova)	
Confraternita della Picaja - Solignano (Parma)	
Confraternita della Spalla Cruda - San Secondo Parmense (Parma)	pag. 57
Congrega dei Radici e Fasoi - Susegana (Treviso)	pag. 58
Confraternita del Raboso Piave - Vazzola (Treviso)	pag. 60
Confraternita del Gorgonzola di Cameri - Cameri (Novara)	pag. 61
Confraternita del Bollito, della Fassona e della Pera Madernassa - Guarene (Cuneo)	pag. 62
Ordine dei Maestri Coppiere di Aleramo - Casale Monferrato (Alessandria)	pag. 63
Associazione Culturale Europea Tavola Veneta - Venezia	pag. 64
Confraternita dei Bigoi al Torcio - Limena (Padova)	pag. 65
Confraternita del Formaggio Piave - Cesiomaggiore (Belluno)	pag. 67
Club Enogastronomico Viterbese - Bagnaia (Viterbo)	pag. 69
Confraternita del Tortello Cremasco - Crema (Cremona)	pag. 70
Compagnia del Limone - Rocca Imperiale (Cosenza)	pag. 71
Confraternita del Tortellino di Valsoglio sul Mincio - Valsoglio sul Mincio (Verona)	pag. 73
Confraternita del Vino Riso e Gorgonzola - Novara	pag. 74
Confraternita della Frittola Calabrese - San Fili (Cosenza)	pag. 75

RICETTE DELLE CONFRATERNITE

Buslàn (Ciambella)	pag. 76
Frittata di Mondovì	pag. 77

RUBRICHE e COLLABORAZIONI

Umbria: viaggio nella storia	pag. 78
Ricette di Sardegna	pag. 81
La ricetta dell'acqua	pag. 83
I cibi che fanno bene al cervello	pag. 86
Cibo d'estate	pag. 88
Paese che vai, cucina che trovi	pag. 90

FICE: I NOSTRI EVENTI

Calendario Manifestazioni



GIUGNO

SABATO	13	CONFRATERNITA DEL LESSO E DELLA PEARA' VERONA <i>Terzo Capitolo</i>
DOMENICA	14	CIRCOLO ENOGASTRONOMICO LOMBARDO "LA FRANCIACORTA" ROVATO (BRESCIA) <i>Incontro in Franciacorta 2026</i> CONFRARIA DLA TRIPA E DLA RUSTIA" VILLANOVA MONDOVI' (CUNEO) <i>XII° Capitolo</i>
SAB-DOM	20-21	ORDINE DELL'AMARENA E DEL NEBBIOLO SIZZANO (NOVARA) <i>XVIII Convivio</i>
DOMENICA	21	CONFRATERNITA CAVALIERI DELLA BIRRA CANEVA (PORDENONE) <i>XII° Capitolo</i>
SABATO	27	CONFRATERNITA DEL FOLPO FUSINA (VENEZIA) <i>Crociera col Folpo</i>
DOMENICA	28	ORDINE OBERTENGO DEI CAVALIERI DEL RAVIOLO E DEL GAVI GAVI (ALESSANDRIA) <i>Capitolo di primavera 2026</i> CONFRATERNITA DELLA SOPRESSA DI BASSANO DEL GRAPPA PIEVE DEL GRAPPA (VICENZA) <i>Convivio 2026</i>

LUGLIO

VEN-DOM	3-5	CONFRATERNITA DEL CAPUNSEL DI SOLFERINO SOLFERINO (MANTOVA) <i>Grande festa del Capunsel 19° Edizione</i>
---------	-----	--

SETTEMBRE

DOMENICA	6	CONFRATERNITA ERBETTE E PISSO VERONA <i>Convivio 2026</i>
VEN-LUN	11-14	CONFRATERNITA DEI BIGOI AL TORCIO PIAZZOLA SUL BRENTA (PADOVA) <i>Bigoi d'autunno 5° Edizione</i>
DOMENICA	13	SNODAR SOVRANO ET NOBILISSIMO ORDINE DELL'AMARONE E DEL RECIOTO DELLA VALPOLICELLA SANT'AMBROGIO DI VALPOLICELLA (VERONA) <i>Convivio 2026</i>

DOMENICA	20	CONFRATERNITA DELLA NOCCIOLA TONDA E GENTILE DI LANGA CORTEMILIA (CUNEO) <i>XXIV Dieta</i>
		CONSIGLIO GRANDE DELLA CREDENZA VINICOLA DI CALUSO E DEL CANAVESE CALUSO (TORINO) <i>Festa dell'uva 2026</i>
DOMENICA	27	ORDINE DEI CAVALIERI DELLA POLENTA MARTINENGO (BERGAMO) <i>A tavola con amicizia 2026</i>

OTTOBRE

DOMENICA	4	CONFRATERNITA DLA TRIPA MONCALIERI (TORINO) <i>Convivio 2026</i>
DOMENICA	11	CONSIGLIO GRANDE DELLA CREDENZA VINICOLA DI CALUSO E DEL CANAVESE CALUSO (TORINO) <i>Festa dei Vignolat 2026</i>
DOMENICA	18	CONFRATERNITA DEL SANBAJON E DIJ NOASET BUSSOLINO DI GASSINO TORINESE (TORINO) <i>4° Convivio degli Antichi Sapori 2026</i>
GIO-DOM	22-25	F.I.C.E. e CONFRATERNITA DEI CENACOLARI DELL'ANTICA CONTEA RAGUSA (RAGUSA) <i>43° RADUNO NAZIONALE FICE</i>

NOVEMBRE

SAB-DOM	7-8	CONFRATERNITA DELLA PIGNATA CARIATI (COSENZA) <i>La notte della pignata – 3° edizione</i>
DOMENICA	8	ACCADEMIA DELLA CASTAGNA BIANCA DI MONDOVI' MONDOVI' (CUNEO) <i>XXIV° Capitolo solenne</i>
DOMENICA	15	CONFRATERNITA DEL VINO E DELLA PANISSA VERCELLI <i>Convivio 2026</i>
		COMPAGNIA DEI VIGNAIOLI E DEI TAVERNIERI DELLA COMUNITÀ DI TORGIANO TORGIANO (PERUGIA) <i>49° Convivio di San Martino</i>
DOMENICA	22	CONFRATERNITA DEL BOLLITO E DELLA PERA MADERNASSA GUARENE (CUNEO) <i>Convivio Autunnale 2026</i>
		ENOHOBBOY CLUB CONFRATERNITA PANORMITA PALERMO <i>XXXV Capitolo</i>
		SNODAR SOVRANO ET NOBILISSIMO ORDINE DELL'AMARONE E DEL RECIOTO DELLA VALPOLICELLA OSPEDALETTO DI PESCONTINA (VERONA) <i>Festa della donna 2026</i>
SABATO	28	CONFRATERNITA DELLA VITE E DEL VINO TRENTO <i>Simposio d'Autunno 2026</i>

DICEMBRE

DOMENICA	6	HELICENSIS FABULA BORGO SAN DALMAZZO (CUNEO) <i>Convivio 2026</i>
----------	---	--



Cari confratelli e amici,

l'estate è ormai alle porte e, con essa, arriva quel periodo dell'anno che ci invita a rallentare il passo, a dedicare più tempo alle nostre famiglie, agli amici e alle persone con cui condividiamo passioni e affetti. È una stagione di incontri, di tavole all'aperto, di serate trascorse in compagnia e di momenti che ci ricordano quanto la convivialità sia uno dei valori più autentici della nostra Federazione.

Le settimane estive rappresentano però anche un'occasione preziosa per approfondire la conoscenza dei territori che ci circondano. Ogni borgo, ogni tradizione, ogni prodotto tipico racconta una storia che merita di essere scoperta, custodita e tramandata. La cultura enogastronomica non vive soltanto nei grandi eventi, ma anche nelle piccole esperienze quotidiane, nelle visite ai produttori, nelle feste locali e nella riscoperta delle ricette che fanno parte della nostra identità.

Mentre ci prepariamo a questa breve pausa estiva, il pensiero è già rivolto all'appuntamento più importante della nostra vita associativa: il 43° Raduno Nazionale F.I.C.E., che si svolgerà dal 22 al 25 ottobre a Ragusa, nel cuore della Sicilia sud-orientale.

In questo numero trovate il programma completo di un evento che ci porterà alla scoperta di una terra straordinaria, patrimonio di storia, arte e sapori. Visiteremo luoghi simbolo come Ragusa Ibla, Scicli, Modica e Comiso, conosceremo le eccellenze del territorio ibleo e condivideremo giornate dedicate alla cultura, alla tradizione e naturalmente alla buona tavola.

Desidero rivolgere fin d'ora un sincero ringraziamento agli amici della Confraternita dei Cenacolari dell'Antica Contea, che stanno lavorando con passione e grande attenzione per accoglierci nel migliore dei modi e farci conoscere un territorio ricco di fascino e autenticità.

Vi invito a consultare con attenzione le informazioni dedicate al Raduno e a prenotare per tempo la vostra partecipazione. Sarà un'occasione preziosa per ritrovarci, rafforzare amicizie consolidate, crearne di nuove e continuare insieme quel percorso di valorizzazione delle tradizioni che da sempre rappresenta la missione della nostra Federazione.

Auguro a tutti voi un'estate serena, ricca di momenti felici, di nuove scoperte e, naturalmente, di buoni sapori.

Un caro saluto a tutti.

Marco Porzio



Speciale

A cura di Renato Pains

Una
Cento
Mille
grappe



Una è l'unicità della grappa, il nostro distillato di bandiera. Cento sono le ricette sinora raccolte e che presentiamo, in parte sulla rivista ed il resto sul sito.

Mille, e forse più, sono le "alchimie alcoliche" che dalle Alpi alla Sicilia per decenni i nostri avi hanno elaborato aggiungendo alla grappa zucchero, fiori, erbe o frutti. Quello che stiamo proponendo non vuole essere una semplice serie di ricette inerenti l'aromatizzazione della grappa nelle sue più svariate sfaccettature, ma è nostra intenzione creare una raccolta che, partendo dalle prime cento "formule" che qui vi presentiamo, si possa attivamente sviluppare con la vostra attiva collaborazione.

Molto spesso durante cene o convegni enogastronomici si sentono i commensali ricordare la "grappa aromatizzata del nonno", quella del montanaro veneto, il rosolio della vecchia zia: tutti ricordi ed aneddoti rimasti nel cuore di ognuno. Orbene noi vi invitiamo a chiedere a queste persone, ove sia ancora possibile, i vari procedimenti, le dosi e le tempistiche adottate per poterle poi pubblicare sul nostro sito. Naturalmente saranno ben accette anche le ricette che voi stessi, i vostri vicini o parenti, adoperate per aromatizzare il distillato o per conservare la frutta sotto spirito.

Come la cultura culinaria spazia a 360°, così succede per la tipologia dell'aromatizzazione del nostro distillato di bandiera. La grappa al basilico elaborata in Liguria è diversa da quella piemontese, da quella romagnola o calabrese; così per quanto riguarda la grappa alle erbe o con qualsiasi altro tipo di frutta. Non abbiate quindi timore dell'originalità del vostro prodotto, l'unica prescrizione obbligatoria e vincolante consiste nell'obbligo di dover utilizzare quale spirito solo la grappa o, in presenza di altri distillati, la stessa abbia un ruolo se non predominante almeno basilare.

A meno di un vostro divieto espressamente scritto la ricetta che spedirete

Sarà pubblicata col vostro Nome e quello della Confraternita di appartenenza.

Qualora siano attinenti si potrà allegare una fotografia ed anche un piccolo racconto.



Indice delle ricette

1	GRAPPA DI ACACIA-RUBINIA	35	GRAPPA ALLE FRAGOLE LUCANE	67	GRAPPA ALLE MORE DI ROVO
2	GRAPPA DI ALBICOCCHIE	36	GRAPPA ALLE FRAGOLINE DI BOSCO	68	GRAPPA DI MORTELLA PUGLIESE (BOSSO)
3	GRAPPA ALLE FOGLIE DI ALLORO	37	GRAPPA ALLE FRAGOLINE E VINO	69	MOSTO MUTO DI MOSCATO ALLA GRAPPA
4	GRAPPA ALL'AMARENA	38	GRAPPA AI CHIODI DI GAROFANO	70	GRAPPA AI NOCCIOLI DI AMARENA
5	GRAPPA AGLI AMARETTI	39	GRAPPA AI GELSI	71	GRAPPA AI NOCCIOLI DI NESPOLE
6	GRAPPA DEL PERFETTO AMORE	40	GRAPPA ALLA GENZIANA	72	NOCCIOLINO DI GRAPPA
7	GRAPPA ALL'ANICE STELLATO	41	GRAPPA DI GINEPRO	73	GRAPPA ALLE NOCI
8	GRAPPA ALL'ANICE VERDE	42	GRAPPA DI GIUGGIOLE	74	GRAPPA INVECCHIATA DI NOCI
9	GRAPPA ALL'ARANCIA	43	GRAPPA AI LAMPONI	75	GRAPPA FIL'E FERRU ALLE NOCI VERDI
10	GRAPPA DI ARANCIA AL CAFFE'	44	GRAPPA AI LAMPONI VANIGLIATI	76	NOCINO DI GRAPPA
11	GRAPPA ALLE SCORZE DI ARANCIA	45	GRAPPA ALLA LAVANDA	77	NOCINO DI GRAPPA ALLA GORIZIANA
12	GRAPPA ALLA SPREMUTA DI ARANCIA	46	GRAPPA AL LIMONE E SEDANO	78	OLIVELLO VENETO
13	GRAPPA AGLI ASPARAGI SELVATICI PUNGITOPO	47	GRAPPA RICOSTITUENTE AL LIMONE E UOVA	79	GRAPPA ALL' ORTICA
14	GRAPPA ALL'ASPERULA	48	GRAPPA ALLA LIQUIRIZIA	80	GRAPPA ALLA PERA
15	GRAPPA AL BASILICO	49	GRAPPA AL MANDARANCIO	81	GRAPPA ALLE PERE E CANNELLA
16	GRAPPA ALLA BETULLA	50	GRAPPA AL MANDARINO	82	GRAPPA PERSICHINA
17	GRAPPA AL CAFFE'	51	GRAPPA DI MANDOLE	83	GRAPPA ALLA PESCA
18	GRAPPA DI CALDARROSTE	52	GRAPPA DI MARIA LUISA DI PARMA	84	GRAPPA AL PINO MUGO
19	GRAPPA ALLA CAMOMILLA	53	GRAPPA ALLA MELA COTOGNA	85	GRAPPA ALLE PRUGNE COTTE
20	GRAPPA ALLA CANNELLA	54	GRAPPA DI MELISSA	86	GRAPPA AI PRUGNOLI
21	GRAPPA DI CARCIOFI	55	GRAPPA AL SUCCO DI MELOGRANA	87	GRAPPA DI RIBES NERO
22	GRAPPA ALLE CARRUBE	56	GRAPPA AL MELONE	88	GRAPPA DI ROSA CANINA
23	GRAPPA CENT'ERBE DELL'ORTO	57	GRAPPA ALLA MENTA E LIMONE	89	GRAPPA AL ROSMARINO
24	GRAPPA ALLE CILIEGIE MARASCHE	58	GRAPPA ALLA MENTA PIPERITA	90	GRAPPA ALLA RUTA
25	GRAPPA AL COCCO	59	GRAPPA CON MENTA E SUCCO DI MELA ALLA MANIERA DI GUNTHER	91	GRAPPA ALLA SALVIA
26	GRAPPA ALLE CORNIOLE	60	GRAPPA DI MENTUCCIA	92	GRAPPA AI FIORI DI SAMBUCO
27	GRAPPA MODELLO CURACAO	61	GRAPPA AL MIELE	93	GRAPPA SARDA FIL' E FERRU AL LATTE
28	GRAPPA DI DATTERI	62	GRAPPA AL MIELE CON AGRUMI	94	GRAPPA AL SORBO
29	GRAPPA ALLE ERBE	63	GRAPPA AI MIRTILLI	95	GRAPPA AL THE VERDE
30	GRAPPA ALL'EUCALIPTO	64	GRAPPA AI MIRTILLI ROSSI - RICETTA ALTOATESINA	96	GRAPPA DEL TRITICO CALABRESE
31	GRAPPA DIGESTIVA DEL FANTE	65	GRAPPA AL MIRTO	97	LIQUORE DI GRAPPA ALL'UOVO
32	GRAPPA AI FICHI D'INDIA	66	GRAPPA DI MORE NERE DI GELSO	98	GRAPPA ALL'UVA FRAGOLA
33	GRAPPA AL FICO			99	GRAPPA ALL'UVA SPINA
34	GRAPPA AL FINOCCHIETTO SELVATICO			100	GRAPPA ALLA VANIGLIA

11 GRAPPA ALLE SCORZE DI ARANCIA

Ingredienti: 5 arance dalla buccia spessa - 1 litro di grappa - 200 gr. di zucchero.

Preparazione: Staccare il più possibile la parte bianca dalle bucce e eliminarla. Porre la restante parte gialla su una teglia e porla in un forno a temperatura moderata sino a quando le bucce saranno secche. Metterle in un recipiente di vetro a chiusura ermetica, aggiungere lo zucchero e la grappa. Collocare il tutto in luogo caldo per tre settimane, ricordando di agitarlo non solo i primi giorni per sciogliere lo zucchero, ma anche fino al diciottesimo giorno dopo di che dovrà essere lasciato riposare. Trascorso questo periodo filtrare, rimettere la grappa nel recipiente e collocarla in luogo fresco e buio per due mesi. Quindi rifiltrarla con carta filtro ed imbottigliare. Si può degustare da subito.



18 GRAPPA DI CALDARROSTE

Ingredienti: 1 litro di grappa - gr. 400 di zucchero - 700 gr. di caldarroste già pulite.

Preparazione: In un recipiente di vetro mettere le caldarroste e la grappa. Tappare e lasciar macerare per un mese in luogo ombreggiato ricordandosi di scuotere spesso il contenuto. Trascorso questo tempo aggiungere lo zucchero. Ritappare e collocare il recipiente in luogo fresco e buio per 15 giorni, ricordandosi di scuotere spesso il contenuto per far sciogliere lo zucchero. Filtrare con carta filtro ed imbottigliare. Attendere due settimane prima di degustarla.



23 GRAPPA CENT'ERBE

Ingredienti: 1 litro di grappa bianca (ideale 45°) - 10 foglie di basilico - 10 foglie di erba luisa - 1 rametto di rosmarino - 3 foglie di salvia - 1 rametto di timo - 10 foglie di maggiorana - 2 foglie di erba San Pietro - 50 gr. di zucchero semolato.

Preparazione: In un recipiente di vetro con chiusura ermetica mettere tutti gli ingredienti. Tappare e far macerare al buio per 60 giorni ricordandosi di scuotere spesso il contenuto specialmente i primi giorni per sciogliere lo zucchero. Filtrare con carta filtro e rimettere nel recipiente nel mentre lavato ed asciugato. Lasciarla riposare, sempre al buio, per altri trenta giorni prima di degustarla.



38 GRAPPA AI CHIODI DI GAROFANO



Ingredienti: 60 gr. chiodi di garofano - 1 litro di grappa - 200 gr. zucchero - 10 gr. cannella - 5 gr. macis - 5 gr. Coriandoli.

Preparazione: Pestare finemente tutte le spezie in un mortaio e metterle in un barattolo capiente con chiusura ermetica aggiungendo la grappa. Tappare e collocare il tutto a macerare in luogo ombreggiato per dieci giorni. Trascorsi questi giorni aggiungere lo zucchero, mescolare e ritappare. Agitare quotidianamente sino a quando lo zucchero non si sarà sciolto. Dopo una settimana, filtrare con carta filtro ed imbottigliare. Attendere almeno due mesi prima di degustarla.

44 GRAPPA AI LAMPONI VANIGLIATI



Ingredienti: 300 gr. di lamponi - 1 litro di grappa bianca - 300 gr. di zucchero - 1 stecca di cannella - una bustina di vanillina.

Preparazione: Pulire i lamponi e metterli in un barattolo a chiusura ermetica con la grappa, la cannella e la vanillina. Tappare e collocare il tutto in luogo caldo per una settimana, ricordando di agitarlo quotidianamente. Trascorso questo periodo aggiungere lo zucchero e mescolare bene; ritappare e lasciarlo riposare per due settimane agitando tutti i giorni sino a quando lo zucchero non si sarà sciolto. Filtrare, rimettere la grappa nel barattolo e lasciare stagionare per cento giorni. Trascorso questo tempo filtrare con carta filtro ed imbottigliare. Si può degustare da subito.

55 GRAPPA AL SUCCO DI MELOGRANA



Ingredienti: 1 litro di grappa (ideale 45°) - 3 melograni maturi - 1 arancia bio - 300 gr. di zucchero - 5 chiodi di garofano - un pezzetto di cannella.

Preparazione: Sgranare il melograno eliminando la parte bianca, mettere i chicchi e l'eventuale succo in un vaso di vetro con la chiusura ermetica. Aggiungere la grappa, tappare e lasciar macerare per 10 giorni in luogo buio ricordandosi di agitare ed eventualmente mischiare il contenuto tutti i giorni. Dopo questo periodo aggiungere lo zucchero, sia la buccia che il succo dell'arancia, i chiodi di garofano e la cannella. Chiudere ermeticamente e riporlo in luogo buio per 20 giorni sempre agitando giornalmente, anche per far sciogliere lo zucchero. Filtrare il tutto, riversarlo in bottiglie. Qualora non risultasse perfettamente limpida ripetere la filtrazione. Attendere almeno dieci giorni prima di degustarla.

61 GRAPPA AL MIELE



Ingredienti: 1 litro di grappa (ideale 45°) - 300 gr. di miele millefiori - mezza stecca di cannella (3 cm) - 4 chiodi di garofano.

Preparazione: In un tegame mettere tutti gli ingredienti, mescolare bene e portare a leggero bollore con il coperchio. Qualora il miele non si sia sciolto tenere mescolato togliendolo dal fuoco. Dopo averlo fatto raffreddare versarlo in un recipiente di vetro a chiusura ermetica, tapparlo e farlo macerare al sole per tre mesi ricordandosi di scuotere spesso il contenuto. Trascorso questo tempo filtrarla con carta filtro e imbottigliare. Si può degustare fin da subito ricordando di conservarla in locale fresco e buio.

59 GRAPPA CON MENTA E SUCCO DI MELE ALLA MANIERA DI GUNTHER



Ingredienti: 700 ml di grappa bianca (ideale 45°) - 200/250 gr. di foglie fresche di menta - 200 gr. di zucchero - 50 ml di succo di mela.

Preparazione: Sminuzzare le foglie di menta dopo averle ben pulite. Versarle in un vaso a chiusura ermetica aggiungendo la grappa, lo zucchero ed il succo di mela. Deposare in luogo ombroso e lasciar macerare per tre settimane ricordandosi di agitarlo di tanto in tanto anche dopo che lo zucchero si farà sciolto. Filtrare con carta filtro ed imbottigliare. Si può degustare sin da subito.

64 GRAPPA AI MIRTILLI ROSSI - RICETTA ALTOATESINA



Ingredienti: 300 gr. di mirtilli rossi - 700 ml di grappa bianca 45° - 200 gr. di zucchero.

Preparazione: In un recipiente di vetro con chiusura ermetica mettere i mirtilli, la grappa e lo zucchero. Tappare e far macerare per 30 giorni in luogo buio ricordandosi di scuotere spesso il contenuto specialmente i primi giorni per far sciogliere lo zucchero. Filtrare con carta filtro ed imbottigliare. Si può degustare dopo alcuni giorni.

97 LIQUORE DI GRAPPA ALL'UOVO



Ingredienti: Mezzo litro di grappa invecchiata - gr 150 di zucchero - 15 tuorli d'uovo.

Preparazione: Sul fuoco a bagnomaria sbattere i tuorli d'uovo con lo zucchero. Appena il composto si fa soffice togliere dal fuoco. Una volta raffreddato aggiungere la grappa e mescolare energicamente più volte. Imbottigliare e tappare. Attendere 3/4 giorni prima di degustarla.

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 storicogastronomica.



Il peregrinare della colazione nella storia del convivio

Si dice (giustamente) che la colazione è il pasto più importante della giornata o, per dirla con le parole del medico Paolo Mantegazza (XIX secolo), è il primo pasto, nel quale portiamo tutta la verginità di un appetito che riposa da lungo tempo.

Lo stesso autore continua asserendo che vi sono altrettante varietà di questo pasto, quanti sono gli uomini. In relazione alle varie culture ed alle epoche storiche, questo momento conviviale si è evoluto ed è mutato notevolmente.

Gli antichi romani, per esempio, durante lo *jentaculum* consumavano pane con formaggio, ricotta, uova, alici, olive, latte, carne ed anche gli avanzi dei giorni precedenti, mentre in Grecia era uso intingere nel vino delle fette di pane (da mangiare poi con fichi o olive) e gli Egizi (nel pasto che chiamavano *lavaggio del mattino*) accompagnavano i cibi con vino e birra.

Del resto, la colazione a base di dolci, in passato, non era così diffusa, dal momento che non si trattava di preparazioni di uso quotidiano (quanto più festivo) e che i prodotti da forno industriali erano ancora di là da venire.

Prima dell'avvento dello zucchero era il miele a farla da padrone e non va dimenticato che i dol-

ci, fino in tempi relativamente recenti, erano anche un'ostentazione di ricchezza.

Non tutti potevano permetterseli sulla tavola di tutti i giorni e spesso erano destinati solo ad alcuni componenti della famiglia, anche se si trattava di preparazioni completamente diverse da quelle a cui possiamo pensare oggi.

Un caso su tutti è quello delle *pachôn* valdostane: pere cotte in forno (non elettrico, ovviamente) per 48 ore, finché non fossero diventate sostanzialmente candite, le quali erano destinate ai bambini.

Anche nel ricettario di Pellegrino Artusi (XIX secolo) non vi sono molte alternative, per colazione, tra una bistecca o una braciola di manzo, anche se l'autore contempla l'opzione di un caffè con crostini imburrati.

È una realtà che trova riscontro nelle varie tradizioni locali, da nord a sud.

In Calabria, di prima mattina si mangiava il *morzeddhu* con la *pitta* (un panino a base di frattaglie) oppure pane con legumi oppure con cipolla o formaggio o polenta o patate e peperoni o la minestra della sera prima riscaldata.

In Val Camonica (Lombardia), fino agli anni '50 del secolo scorso ci si svegliava con la *rüsümada* (bevanda a base di uova crude sbattute) e pane con il *münüs* (latte appena munto).

“Latte e pane” e “latte e polenta” sono accostamenti che hanno permesso di ammannire il primo pasto della giornata in quasi tutte le culture contadine lattofile, soprattutto perché il latte stesso (in epoche lontane dall'avvento della pastorizzazione industriale) era disponibile praticamente solo nei primissimi momenti conseguenti la mungitura. Se non consumato veniva destinato alla caseificazione, non potendo essere conservato in alcun modo (in assenza di frigoriferi) per lungo tempo.

Anche i giovani valsesiani (Piemonte) “colazio-



navano" con latte e pane, mentre per il resto della famiglia c'era la minestra avanzata dalla sera precedente, addensata con latte e farina.

La diffusione della "colazione dolce" è stata possibile dapprima con l'introduzione in Europa, dal XVII secolo in poi, di zucchero, the e caffè ed in seguito (con il boom economico del secolo scorso) dalla sempre maggiore disponibilità dei prodotti da forno industriali.

In francese, il primo momento conviviale della giornata è detto *petit déjeuner* (piccolo pasto), aspetto che ne denota in modo esemplare il ruolo nell'arco della giornata alimentare, quello di rompere il digiuno corrente dalla cena del giorno precedente.

Il termine, infatti, è riconducibile al latino *dis-jejunare*, traducibile grosso modo come disdire il digiuno, l'*absolvere ieiunia* (sciogliere il digiuno). Non è dunque un caso, dunque, se in Val d'Ossola (Piemonte) ci si svegliava con il profumo della frittella detta *mazzafam* (ammazza fame).

Nel Medioevo, alcuni ordini monastici erano soliti riunirsi di sera, in refettorio, per leggere (ed ascoltare) le *collationes* (o conferenze) di S. Cassiano, durante le quali si stava in (religioso) silenzio e si consumava un pasto semplice e leggero, probabile eredità dei *vesperna romani* (la merenda serale).

Anche in alcune pubblicazioni dell'Accademia della Crusca del XIX secolo la colazione è descritta come refezione della sera in giorno di digiuno.

La colazione, dunque, trarrebbe origine da un pasto serale?

Sì e no. Il contesto civile e quello religioso non sono sovrapponibili né paragonabili in linea generale ed assoluta.

Questa coincidenza rende ancora più evidente come ab origine la colazione fosse, come già detto, un fuori pasto dalla funzione fisiologica di rompere il digiuno (da cui anche il nome del tavolino romano detto *diggiunè*, sul quale consumare qualcosa di veloce e leggero), che solo con

la strutturazione odierna dei tre pasti principali si è collocata in via definitiva al mattino.

Ormai l'epoca dell'astensione alimentare totale (almeno per la gente comune) si è ridotta alla forma così detta del "mangiare di magro" solo in certi giorni o periodi dell'anno.

Tornando alla lingua italiana, è interessante notare come il termine colazione derivi dal latino *collationem*, ossia *collatus* e *confero*, conferire collettivamente qualcosa o mettere assieme, probabilmente in riferimento all'estrema varietà di preparazioni che la possono comporre, oltre che alle *collationes* già nominate.

Questo aspetto, tuttavia, non può non far venire in mente la moda delle colazioni sull'erba (nota è, tra le altre, quella raffigurata da Édouard Manet), decollata attorno al XVII secolo ed oggi ancora viva nelle merende campestri, meglio note come *pic-nic* (dal francese *piquer* e *nique*, spiluccare cose di poco valore, piccole).

Ancora una volta, le ambiguità e le contraddizioni sono dietro l'angolo e si affastellano le une sulle altre.

Questo tipo di pasti, infatti, stando alle descrizioni che ci sono pervenute o sono note, risultano più simili a quella che un tempo era detta seconda colazione o colazione in forchetta (poiché caratterizzata da cibi prevalentemente da consumare con l'ausilio di questa posata), visto che la prima colazione era quella del mattino.

Sempre Mantegazza scrive che questo momento rammenta il pranzo degli Ebrei che, [...] ritti in piedi, stavano per partire dall'Egitto. Qualcosa di veloce, insomma, da consumare a metà giornata senza sedersi e piuttosto (molto) in fretta, quello che in alcuni dizionari è definito come il pasto delle undici [...] mezzogiorno, per desinare poi verso sera.

Artusi è più preciso nel tratteggiarne la natura e la composizione. Nell'uso moderno della colazione solida da consumarsi in tarda mattinata o a mezzogiorno, si imbandiva con un piatto di carne caldo ed abbondante con contorno, preceduto da minestra asciutta o da principii (anti-



pasti), per finire con frutta e formaggio o gelatine di frutta.

Tutto fa pensare al prandium romano, uno spuntino leggero, freddo (a volte), spesso senza alcuna preparazione culinaria né apparecchio (sine mensa) e rapido, oltre che connotato da piatti veloci, a base di avanzi del giorno precedente oppure consumato fuori casa.

È del tutto analogo a quello che nella Grecia classica era detto ariston, anche se quest'ultimo (in epoche precedenti) è sempre stato considerato il convivio mattutino.

La sua connotazione, comunque, è etimologicamente legata a termini (si pensi anche solo ad aristocrazia) rimandanti a caratteristiche positive (ottimo, idoneo, migliore ecc.).

Un altro nome in uso in Grecia per la colazione era quello di akratízomai, da akratos ossia non mescolato, puro, proprio per la già citata abitudine di consumare pane intinto nel vino puro. Bere vino puro (così si potrebbe tradurre questo termine) non era così frequente come oggi, anzi: i Greci (ma non solo loro) lo bevevano quasi solo di primo mattino, mentre nel resto della giornata lo allungavano con acqua.

Che ebbrezza!

Ad ogni modo, in terra ellenica il pasto principale restava il deipnon (la cena di notte fonda), preceduto da uno spuntino pomeridiano detto hesperisma.

Il momento in cui consumare la colazione ha attraversato i secoli, adattandosi tanto alle necessità (si pensi ai contadini calabresi che si portavano la seconda colazione nella truscia, un sacchetto di pezza da tenere appeso alla zappa) quanto alle mode o all'esibizione di sfarzo e ricchezza.

Per le nozze di Lorenzo de' Medici (XV secolo), venne servita una collatione (ancora intesa come refezione serale) a base di varie preparazioni di zucchero, liberamente saccheggiate dal popolo coinvolto nei festeggiamenti. Un uso alternativo e meno formale che ricorda l'odierna abitudine di invitare alla sera al ristorante, per il taglio della torta, coloro che non sono stati invitati al pranzo nuziale vero e proprio.

Gli schemi conviviali e le modalità di servizio si sono evoluti nel corso dei secoli.

Basti pensare anche solo al fatto che i nostri conviti composti da antipasto, primo, secondo e dolce si sono strutturati solo da quando (in un percorso secolare non sviscerabile in questa sede) la pasta è divenuta un alimento italiano tout court e ci ha differenziato da quasi tutti gli altri paesi in cui impera il main course, il piatto unico.

Non solo. Oggi (anche se non lo chiamiamo né interpretiamo più così) mangiamo secondo quello che un tempo era definito servizio alla russa (i piatti arrivano in tavola già pieni secondo il menù previsto), un'evoluzione ottocentesca che ha messo progressivamente in disparte il servizio alla francese (nel quale il tavolo era apparecchiato con i piatti da portata, dai quali i commensali potevano servirsi liberamente).

Fa dunque un po' sorridere il fatto che per il francesissimo Napoleone Bonaparte, il quale era solito recarsi a colazione (la "seconda" in tal caso) dall'ambasciatore russo, fu una piacevole e gradita sorpresa.

Risulta dunque comprensibile come, in un contesto mutevole come quello legato al cibo ed al convivio, anche la colazione abbia attraversato alterne vicende ed identità prima di strutturarsi definitivamente come primo pasto della giornata.

Lo dimostrano (oltre ai menù tipicamente "da pranzo") anche i diversi accrescitivi, diminutivi, rafforzativi, peggiorativi ecc. (da colazionecina a colazioneaccia) che si trovano nei dizionari storici ed anche il fatto che il verbo colazione, a differenza di pranzare e cenare, è ancora oggi ritenuto un neologismo più che un vocabolo a sé stante. Il lessico italiano corretto, infatti, dovrebbe stare più su locuzioni come fare colazione e simili.

La "presa di posizione" mattutina da parte della colazione ha creato uno spazio anche per la merenda: ri-scandendo, dilatando e/o ristrutturando i ritmi della giornata alimentare bisognava pur meritarsi (mereo, latino) una parte (meris, greco) di un cibo per rinfrancare l'appetito e sconfiggere il digiuno in attesa del pasto successivo.

In tutto questo, i detrattori del brunch (contrazione dei termini inglesi breakfast e lunch, ossia un mix tra colazione e pranzo) di tarda mattinata dovrebbero ripassare un po' di storia dell'alimentazione, riconoscendo che non si tratta altro che di una forma moderna o una nuova espressione della "vecchia" seconda colazione.



Articolo realizzato da Carmelo Arezzo
Confraternita dei Cenacolari dell'Antica Contea - Ragusa



Gli Iblei

dove il territorio diventa eccellenza

C'è una storia che parte da lontano in questa porzione di Sicilia che guarda verso l'Africa e traccia i suoi confini nel sud-est dell'isola del Sole, centro di mille traffici e cento dominazioni, miracolo di eccellenze e di arte, di poesia e di incanto. Quando in quella che fu la antica quattrocentesca Contea di Modica, i visconti Cabrera individuarono l'istituto dell'enfiteusi per recuperare risorse e sanare i propri debiti, favorendo un più proficuo utilizzo del latifondo, l'agricoltura lenta, disordinata e disorganizzata di un tempo lontano trovò la sua rivoluzione. E divenne produttiva, ricca, destinata a scoprire che le pietre di un terreno impervio potevano essere raccolte e diventare muri a secco per ripartire i campi e consentire la turnazione delle colture; nell'altopiano insieme ai bovini ed alle pecore poteva essere sviluppata una arboricoltura vincente, con i carrubi, gli olivi, i mandorli, mentre il terreno sabbioso che scivolava verso il mare poteva diventare il terreno adatto per vigneti e orticoltura. Quell'agricoltura avrebbe permesso nel tempo di coniugare insieme prodotti di eccellenza e innovazione, facendosi anche carico della efficace salvaguardia e valorizzazione dell'ambiente e del territorio, come raramente accaduto probabilmente in altre aree del Paese.

C'è tutto questo, e non va dimenticato, dietro all'agroalimentare di eccellenza, alla enogastronomia identitaria di questa porzione di Sicilia che ha oggi conquistato anche la valorizzazione della propria immagine e una riconoscibilità televisiva attraverso gli episodi della fiction del Commissario Montalbano, girata in gran parte in questi luoghi e tratta dai romanzi di Andrea Camilleri.

Un paesaggio senza tempo che è però un paesaggio denso di storia. All'interno del quale una società composita ha avuto la fortuna di condividere, con ruoli diversi, lo stesso itinerario di sviluppo e di definizione di una precisa specifica cultura gastronomica. I nobili proprietari ricevevano dai contadini, affittuari dei latifondi, anche pagamenti in natura e questi segnavano le date di ricorrenze immancabili: il maiale giungeva nei cortili dei palazzi per Natale, l'agnello per Pasqua, e poi con assidua frequenza le verdure selvatiche lungo la scansione temporale delle stagioni, e poi le uova, i galli e le galline, le ricotte, i formaggi, le olive, l'olio di

prima spremitura, il vino forte dell'area vititoriese. Era una intera credenza di prodotti alimentari che inevitabilmente diventavano i piatti della tavola imbandita, e mentre con la contaminazione colta e raffinata della cucina borbonica portata in queste zone periferiche rispetto alle capitali lontane, Palermo e Napoli, dalla fantasia dei cuochi delle famiglie più in vista, i "monsù", i prodotti diventavano timballi voluttuosi o immensi apparati di cibo imponente, nelle tavole dei "massari" ritrovavano una più immediata semplicità, quella di una cucina apparentemente (ma solo apparentemente) povera che utilizzava e mescolava in fondo gli stessi prodotti. Eccellenze allora l'una e l'altra, cucine diverse che si intersecavano tra loro caratterizzando un percorso prezioso ed affascinante, della cui rilevanza ci accorgiamo adesso in questi tempi di omologazione diffusa, certo tutt'altro che entusiasmante, dei gusti e dei consumi.

Era chiaro che per difendere questo ventaglio di prodotti e di fantasie occorreva mobilitarsi e nel tempo lo hanno fatto le Istituzioni.



ni, ma forse ancora di più la società civile, gli organismi di categoria, il mondo delle imprese, gli ambienti universitari, e le associazioni culturali, come la nostra Confraternita dei Cenacolari dell'Antica Contea. Il risultato è che quella dimensione produttiva dell'agroalimentare ibleo, oggi naturalmente riletto e razionalizzato attraverso le leggi del confronto di mercato e la saggezza di una politica di marketing efficace, ha mantenuto e preservato nel tempo un territorio che è un tutt'uno con i suoi prodotti. Così quando assaggi una bottiglia di olio DOP Monti Iblei hai immediatamente presente davanti ai tuoi sensi anche il paesaggio con suoi alberi, l'olivo secolare di tonda iblea, o gli oliveti a schiera di nuova produzione. Quando versi nel calice un rosso intenso come il Cerasuolo di Vittoria, unica DOCG di Sicilia, ti sembra anche di scoprire gli spazi antichi del palmento, e sai che anche se adesso saranno altre le botti destinate ad invecchiare il vino per una saggia responsabile adesione alla tecnologia che è sicurezza alimentare e garanzia di qualità, non puoi dimenticare i tini di legno di un passato che è ancora presente. Quando sul tavolo tagli dalla forma squadrata e marchiata DOP a parallelepipedo del formaggio Ragusano ripensi al manto rossastro e scuro della vacca modicana che al pascolo si alimenta delle erbe spontanee, e ritrovi i medesimi sapori e profumi che appartenevano alle antiche forme di caciocavalli appesi con la corda, destinate a strozzarne il corpo, alle travi di legno negli affollati magazzini per la stagio-

natura. Ma vedi anche la ricotta calda che sale dalla "caurara" nella casa del massaro, con il suo gioco tra morbidezza e sapidità, o le provole destinate a modificarsi nella loro conservazione per passare dal consumo "fresche", quando appena tagliate sprizzano tra le pieghe la goccia del latte appena munto, alla pasta più intensa di pochi giorni dopo. Ancora quando apri la bottiglia dell'olio della nuova raccolta, e lo fai scivolare a gocce sulla fetta di pane di pasta dura, raccogli anche immediatamente il movimento e i rumori del trappeto che alle macine di un tempo avrà pure sostituito nuovi macchinari ma ha mantenuto intatta la magia di un rito quasi propiziatorio.

Per questi prodotti, nel tempo, sono arrivati i riconoscimenti europei con i disciplinari adeguati, e sono stati avviati progetti di ricerca e di studio, di valorizzazione e di miglioramento genetico e produttivo. Dalle serre sorte negli anni sessanta nella zona litorale sono venuti fuori i prodotti orticoli di grande qualità, nel tempo attraversati dalla innovazione di specie, così al pomodoro "San Marzano" si sono aggiunti i pomodorini di Pachino accanto ai "cuori di bue", al "datterino", all' "ovale", e poi i peperoni che l'iconografia della memoria indicava verdi, ora esibiscono un arcobaleno affascinante di rossi, di gialli, di striature; e invece le melanzane alternano i violetti ed i neri, cambiando gusto e consistenza. Mentre su Ispica i campi di carote, ordinate, tutte uguali, perfette nella forma, profumate, diventano





IGP e conquistano nuovi mercati. Invece a Giarratana in una gara che è un crescendo verso esemplari di diversi chilogrammi, la cipolla bianca diventa anch'essa IGP e si merita sagre, piatti che la onorano, profumi insostituibili e sapori rinfrescanti.

Sulla tavola infine la frutta con le pesche e l'uva di Mazzarrone, e a chiudere nel festival della dolcezza il recupero delle fantasie che trasformano in leccornie la ricotta morbidissima e zuccherata ed aromatizzata dentro la pasta friabile del suo cannolo; il miele degli Iblei già cantato dai poeti greci ritrova spazio nei biscotti e nelle paste dolci, e dal cappello a cilindro della dominazione spagnola arrivano i tocchetti del cioccolato di Modica, alla vaniglia o alla cannella, ormai coronato dal riconoscimento dell'IGP.

In questo contesto così ricco era inevitabile che si sviluppasse una cucina che è un percorso di recupero di antichi sapori e di rinnovati profumi, che riesce a valorizzare i piatti della tradizione rileggendone la composizione ma difendendone la integrità, ma che è stata anche capace di rivisitare le pietanze, di trovare nuove opportunità per prodotti la cui versatilità è assolutamente fuori discussione. Così nel tempo si è sviluppata sull'onda di alcune esperienze di grandissimo valore (una per tutte quella della realtà di Giovanni Di Pasquale, e poi dei figli Enzo e Ciccio, che con la loro pasticceria e con la ristorazione per eventi nella propria sala per ricevimenti) una cucina di eccellenza che

raccoglie un numero di cuochi stellati con indici percentuali di presenza in rapporto alla popolazione, ben più elevati di altre parti del Paese. Ma da qui anche lo sforzo complessivo di tutela del paesaggio e della natura, di salvaguardia degli antichi esempi di edilizia rurale che spaziano tra ville imponenti che erano non solo il centro di direzione dell'azienda agricola ma anche il luogo prezioso di villeggiatura della famiglia del proprietario del fondo, e le case di masseria che circondano "u bagghiu", il cortile destinato alla esecuzione ed all'organizzazione dei tanti lavori agricoli imposti dal calendario e dalle stagioni. Pietra locale per le costruzioni, il calcare delle cave del territorio ibleo, le tegole per i tetti, una architettura semplice ma colta, funzionale ed elegante. Oggi sono quella rete di costruzioni che lungo le vecchie strade consortili che si sono sostituite alle trazzere regie, danno la misura di quanto ramificata sia l'agricoltura ragusana (che infatti registra le percentuali di valore aggiunto in agricoltura più alte in assoluto tra tutte le province italiane, e totalizza il numero di imprese agricole per ogni mille abitanti più elevato d'Italia).

Una realtà agroalimentare quindi che riesce ad essere non solo la piacevole scoperta di un gusto inimitabile, ma anche lo strumento efficace per uno sviluppo economico significativo, e per una occasione ulteriore nella politica di valorizzazione del turismo che sempre di più è anche turismo esperienziale ed enogastronomico.

A cura di Fabrizio Ventura

Priore della Confraternita del Bollito, della Fassona e della Pera Madernassa di Guarene



SOSTENIBILITA' AMBIENTALE

PER GLI ALLEVAMENTI DEI BOVINI DA CARNE

In questi ultimi anni, un tema di grande attualità che sta riscuotendo molto interesse sia tra gli addetti ai lavori che no, è il tema dell'impatto ambientale dell'allevamento bovino.

Il settore bovino dipende dall'estero per il 65% del nostro fabbisogno nazionale, il settore suino per il 40%, il latte per il 10-15%, mentre il pesce arriva dall'estero per il 75% del nostro fabbisogno. C'è l'obiettivo di aumentare le produzioni nazionali, ma la crescita della zootecnia non può prescindere da sostenibilità ambientale, benessere e salute animale.

La nostra filiera zootecnica è diventata un punto di riferimento per la qualità nel mondo dal punto di vista produttivo, del benessere animale e della tutela dell'ambiente. Siamo l'agricoltura che emette meno in termini di emissioni in atmosfera rispetto a tutto quello che avviene negli altri paesi a livello globale.

Analizziamo quelle che sono le criticità degli allevamenti bovini da carne.

Impronta ecologica: è un indicatore utilizzato per valutare il consumo umano di risorse naturali rispetto alla capacità della Terra di rigenerarle. Un risultato che fa riflettere risulta dalla stima di quanti Pianeti Terra sarebbero necessari se la popolazione mondiale visse come altri Paesi (con le abitudini dell'Italia sarebbero necessari 2.6 Pianeti Terra, mentre diventerebbero 5 Pianeti Terra se tutti vivessimo come gli U.S.A.). L'impronta ecologica è anche in grado di calcolare la superficie di terra biologicamente produttiva necessaria per fornire le risorse che una data popolazione necessita per ciò che consuma e per assorbire i suoi scarti.

Impronta idrica: è la misura della quantità di acqua che viene utilizzata a livello globale per il consumo di un bene o servizio. Secondo la FAO,

la sola agricoltura irrigua è responsabile del 70% dei prelievi di acqua dolce a livello globale e che, per esempio, per la produzione di un litro di latte sono necessari 1000 litri di acqua.

Carbon Footprint: la misura delle emissioni di gas serra, espresse in CO₂ equivalente, associate ad un prodotto per il suo intero ciclo di vita. Anche in questo caso è possibile notare che i bovini incidono fortemente su questo bilancio attraverso il naturale processo biologico di fermentazione enterica e defecazione, emettendo metano, anidride carbonica e ossido di azoto.

- Anidride carbonica (CO₂), protossido di azoto (N₂O) e metano (CH₄). I bovini da carne producono molta anidride carbonica, ma si tratta di un processo circolare: le piante utilizzano CO₂ e acqua per produrre zuccheri e ossigeno. Il bestiame utilizza queste piante e l'ossigeno per produrre energia e CO₂ (vedi Figura 1).
- Protossido di azoto viene rilasciato principalmente quando il letame viene interrato.
- Quando gli alimenti vengono fermentati nel rumine, si verifica la produzione enterica di metano (CH₄). La maggior parte di questo CH₄ enterico viene espulso attraverso l'eruttazione. Una piccola percentuale di CH₄ enterico viene prodotta nell'intestino crasso e poi espulsa. Oltre alla produzione enterica di CH₄, vi è anche una produzione di CH₄ attraverso le defecazioni. Il metano ha un grande impatto sull'impronta di carbonio dell'allevamento bovino, poiché l'effetto di questo composto sui gas serra è 34 volte maggiore di quello della CO₂.

Il settore agricoltura rappresenta il 7% circa delle emissioni nazionali di gas serra (il restante è suddiviso tra il settore energetico per l'81% circa, il processo industriale per l'8% e rifiuti per il 4%).

Per quanto riguarda le emissioni nazionali di ammoniaca il settore agricoltura rappresenta il 94%, del quale circa l'84% è rappresentato dagli allevamenti. un'alimentazione corretta per prevenire molte patologie dell'animale e ottenere migliori performance produttive e una buona qualità della carne.

Utili cambiamenti nell'alimentazione dei bovini da carne per far fronte ai cambiamenti climatici sono stati individuati in nuove razioni a basso quantitativo di insilato di mais o addirittura senza insilato di mais.

La sostenibilità (non solo ambientale ma anche economica e sociale) degli allevamenti da carne prevede un utilizzo efficiente delle risorse alimentari anche mediante il recupero di scarti alimentari, che appunto da scarti si trasformano in risorse.

Il sorgo si propone come alternativa al mais anche considerando il suo impiego nell'alimentazione degli animali, sia come foraggio che come concentrato. Il sorgo da foraggio insilato, con poca o assente granella è altamente digeribile ed è una buona fonte di energia. Sostituire in parte il mais con il sorgo, come materia prima per l'alimentazione degli animali, ha visto anche aumentare l'efficienza alimentare nella crescita del bovino da carne.

Una parentesi, che non c'entra con la sostenibilità ambientale ma che c'entra con l'idea anch'essa virtuosa e moderna di economia circolare: uno dei fertilizzanti utilizzati per queste coltivazioni di sorgo è un concime organico azotato costituito da sangue secco granulato a cessione controllata. Una materia prima di risulta delle operazioni di macellazione.

I ruminanti si mostrano estremamente efficienti nella conversione delle proteine vegetali in proteine animali: sono in grado di produrre un chilo di proteine assumendo solo seicento grammi di proteine vegetali. Il settore zootecnico globale utilizza circa 2,5 miliardi di ettari di suolo, il 77% dei quali sono praterie, per gran parte non coltivabili e quindi utilizzabili solo dagli animali al pascolo, che se riconvertite a colture creerebbero danni ai servizi ecosistemici.

Emergono quindi dati più che confortanti, che vedono gli allevamenti bovini come parte della soluzione climatica. I bovini sono spesso etichettati erroneamente come un problema climatico, mentre in realtà rappresentano un'opportunità: gestendo al meglio le emissioni, soprattutto di metano, con l'alimentazione i bovini diventano parte della soluzione climatica. In alcune regioni, l'allevamento può raggiungere la neutralità climatica – il punto in cui non comporta ulteriore riscaldamento climatico – con riduzioni fattibili di metano, il tutto fornendo al contempo alimenti altamente nutrienti.

Uno studio più accurato delle emissioni di gas serra fa emergere, infatti, come anidride carbonica e metano non abbiano la stessa permanenza in atmosfera e lo stesso impatto sul clima. In particolare, il metano emesso naturalmente dai bovini viene scomposto in atmosfera e riconvertito in CO₂ nel giro di dieci anni, per poi essere riassorbito dalle piante con la fotosintesi, rientrando nel naturale ciclo biogenico del carbonio. Invece la CO₂ prodotta dai combustibili fossili si accumula e permane in atmosfera po-

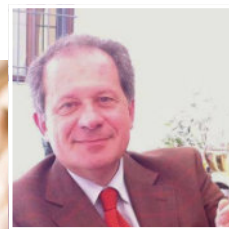
tenzialmente per mille anni. Agendo, quindi, sul contenimento delle emissioni di metano dei bovini si opererebbe un effettivo sequestro di carbonio in atmosfera, rendendo di fatto la zootecnia un settore attivo nella lotta al cambiamento climatico, in opposizione a quanto si ritiene erroneamente oggi. I pascoli e le praterie sono fonti di nutrimento rinnovabili per i bovini da carne e possono essere gestiti per sequestrare il carbonio e aumentare la biodiversità.

Il settore agroalimentare dovrà affrontare una grande sfida in un mondo che si appresta ad accogliere più di 10 miliardi di persone entro il 2050, a cui garantire cibo sano, sicuro e sostenibile per l'ambiente. Se per qualcuno la soluzione a tutto questo è smettere di mangiare carne, i dati scientifici dicono tutt'altro. Secondo le ultime stime FAO infatti, in uno scenario sostenibile, sarà necessario garantire un aumento medio del 30% della disponibilità di alimenti di origine animale, soprattutto nei paesi in via di sviluppo. Sono molte le questioni importanti sui cui si può lavorare insieme: contro le emissioni, sulla qualità dei mangimi, sull'utilizzo dei terreni e dei suoli, per la selezione delle razze, sulla gestione dei reflui, per la circolarità integrale dei sistemi zootecnici. Temi concreti che aiutano a spostare in avanti l'equilibrio per renderlo sempre più sostenibile e più avanzato.

La carne dovrebbe essere considerata un alimento chiave per migliorare lo stato nutrizionale nell'ambito di una dieta sana, soprattutto per le popolazioni con esigenze nutrizionali elevate. Evitare o ridurre eccessivamente l'assunzione di carne può rendere le diete meno equilibrate soprattutto per i giovani e le fasce di popolazione più fragili, tra cui le donne in età riproduttiva, gli anziani e le persone affette da patologie.



Articolo realizzato da Giancarlo Andretta



DAL VECCHIO AL NUOVO MONDO BREVE STORIA DEL FAGIOLO

Si fa presto a dir fagioli: sembra, come scriveva Massimo Alberini, si tratti di un legume a tutti noto, sia pure sotto diverse specie, di cui più o meno una vale l'altra. In realtà le varianti sono così diverse e numerose da consentire espressioni come 'universo' - e anche 'civiltà' - del fagiolo".

Pensate che solo del tipo *Phaseolus vulgaris*, considerato il più diffuso, esistono 14.000 varietà. Curiosamente esiste anche una varietà velenosa: il fagiolo di Giava, una varietà di *Faseolus lunatus*, che contiene la faseolunatina, una sostanza in grado di liberare acido cianidrico.

Il fagiolo è uno dei vegetali più preziosi che la Natura abbia creato. Per il suo potere nutritivo un tempo era detto "carne dei poveri". Vorrei a questo proposito leggervi la premessa che fa l'Artusi alla ricetta della Zuppa di fagioli:

Si dice e a ragione, che i fagioli sono la carne del povero, e infatti quando l'operaio, frugandosi in tasca, vede con occhio malinconico che non arriva a comprare un pezzo di carne bastevole per fare una buona minestra alla famigliuola, trova nei fagioli un alimento sano, nutriente e di poca spesa. C'è di più i fagioli restano molto in corpo, quetano per un pezzo gli stimoli della fame, ma... anche qui c'è un ma, come, ce ne sono tanti nelle cose del mondo, e già mi avete capito. Per ripararvi, in parte, scegliete fagioli di buccia fine o passateli; quelli dall'occhio hanno meno degli altri questo peccato.

Oggi questa definizione suona un po' anacronistica. Sembra che, almeno in Occidente, non ci siano più molti poveri e comunque i fagioli han-

no acquistato - anche nel prezzo - una dignità che li rende presenze del tutto onorevoli su mense laute e trionfali.

Gli antichi conobbero presto le proprietà nutritive ed energetiche di questo legume, che era anche molto diffuso ed economico; è per questo che il fagiolo fu uno degli alimenti più importanti, almeno in certe epoche della nostra storia afflitte da una fame endemica e secolare.

Questa pianta erbacea che, come recita il dizionario, fa parte della famiglia delle Papilionacee, ordine delle Leguminose, è coltivata a tutte le latitudini temperate e subtropicali del globo. Il fagiolo è pianta annuale, ha apparato radicale ben sviluppato e fusto volubile che si attorciglia ai sostegni in senso antiorario. Le foglie sono ovali, a forma di lancia e piuttosto pelose. I fiori sono riuniti in eleganti infiorescenze e presentano petali di vario colore (bianco, viola, azzurro e persino scarlatto) dei quali il più grande ha un nome orgoglioso, vessillo, i due laterali sono detti ali, mentre i due inferiori sono saldati insieme. Il baccello contiene un numero di semi variabile da 5 a 8.

Dal punto di vista botanico, come spesso accade, regna una certa confusione tra varietà e denominazioni. Le difficoltà di distinguere le migliaia di varietà via via trovate e ottenute con innesti e incroci hanno messo in crisi più d'uno studioso.

Senza considerare la confusione creata nel corso dei secoli dall'uso dei sinonimi. Ad esempio, per indicare la *Vigna unguiculata* (i fagioli dall'occhio) sono state usate le definizioni di *Dolichos sinensis*, di *Vigna sinensis* e di *Phaseolus unguiculata*. Negli anni '50 si è deciso di fare un

po' di ordine e così: per i fagioli di origine americana viene usato il termine *Phaseolus* e per i fagioli di origine afroasiatico-europea i termini: *Vigna*, dal nome del botanico pisano Vigni che studiò i fagioli all'inizio del 1800, e *Dolichos*, dal greco *dolichòs* = lungo, per la forma del frutto.

Anche il fagiolo è un prodotto che in larghissima misura viene da lontano essendo originario dell'odierno Messico e del Perù. Alcuni studiosi asseriscono che nulla vieta di credere sia stato Colombo in persona a portare alcune piante di fagiolo dal suo primo viaggio e le abbia mostrate, assieme al mais e ad altri prodotti delle "Indie", il giorno del suo trionfo a Barcellona al cospetto dei reali di Spagna. Tuttavia, anche il Vecchio Mondo aveva i suoi fagioli, noti fin dall'antica Grecia. Si chiamavano già *phaseolus*, ma anche *dolichós*, erano piccoli e contraddistinti da un tipico segno scuro, come un minuscolo occhio disegnato con netta precisione sulla superficie liscia e arrotondata del seme la cui provenienza originaria era probabilmente l'India o l'Africa sub sahariana.

Il *Phaseolus vulgaris*, originario dell'America dei Sud, ha soppiantato da noi in larghissima parte le varietà di fagioli già conosciute da Greci e Romani.

Questo legume costituì per secoli la base dell'alimentazione dei popoli precolombiani.

Essi lo coltivavano contemporaneamente al mais, poiché le pianticelle del fagiolo si avviticchiavano con facilità ai loro steli: un esempio di ingegnosità non comune, considerando che le piante dei fagioli si sviluppano in altezza e quindi hanno bisogno di un sostegno verticale. Contrariamente ad altre piante (ad esempio i pomodori) i "nuovi" fagioli provenienti dalle Indie Occidentali vengono subito individuati come alimento e si sono diffusi rapidamente.

Nell'antichità i fagioli non erano tenuti in grande considerazione: lo scrittore Ateneo cita il fagiolo, insieme alle fave e ai fichi secchi, come cibo degli spartani, e si sa che Sparta non aveva affatto la fama di città gaudente e raffinata! Secondo Erodoto gli Egizi li odiavano ritenendoli impuri e Diodoro osservava che i sacerdoti se ne astenevano. Galeno, il più famoso medico dell'antichità, dissertò sulle proprietà nutritive dei fagioli mettendo in rilievo anche la difficoltà di digerirli.

Pesanti per lo stomaco, sì, ma leggeri nella forma elegante e allungata del baccello; il termine *phaseolus* passò infatti ben presto a contraddistinguere un tipo di imbarcazione agile e snella, che Catullo e anche Orazio citano nelle loro poesie.

A proposito di poeti latini, Virgilio nelle *Georgiche* non dimentica il *phaseolus* ma l'unico aggettivo che gli riserva è *vile*, che in latino sta per comune, diffuso, poco pregiato. Insomma, un cibo semplice, umile.

I fagioli, insieme a fave, ceci e lenticchie furono comunque molto importanti nell'alimentazione del passato, proprio per la loro diffusione, che li rendeva accessibili ed economici. Non erano certo destinati alle tavole dei potenti e dei signori che, per censo, si cibavano soprattutto di carni. Erano piuttosto riservati al popolo, ai lavoratori, ai villani.

Ma ci furono dei luoghi dove i legumi, e quindi i fagioli, ebbero un posto d'onore particolare: i monasteri.

La loro facilità ad essere coltivati, le notevolissime proprietà nutritive, l'umiltà ad essi connaturata come a tutti gli *ortalia*, cioè agli ortaggi, li fecero entrare nelle colture, e quindi nelle cucine, di quei centri fondamentali della storia e della cultura antiche dove fiorì il monachesimo. Subito, fin dalle prime regole dettate da San Benedetto, nella dieta parca, sobria e salutare dei monaci viene inserito come cibo d'obbligo una porzione di legumi, che nel contesto conventuale acquistano un significato preciso,



al di là dell'alimentazione. Il precetto cristiano del "non mangiar carne" in certi periodi e in certi giorni dell'anno e, per il clero, di osservare il precetto del "magro", portava come inevitabile conseguenza a privilegiare i cibi che potevano supplire, per i loro contenuti nutritivi, alle carenze proteiche di un regime alimentare severo: ecco, dunque, che i fagioli - economici, facili da coltivare, disponibili sia freschi sia secchi, ma soprattutto sostanziosi - si offrivano, insieme agli altri legumi, come cibo ideale. Acquisirono quindi un carattere "mistico", diventando simboli di mortificazione, di umiltà, di castità.

Ma c'è sempre una specularità, nel modo di intendere la realtà: tanto più una classe colta e "alta" come quella dei monaci cercava di sublimare gli oggetti del quotidiano, tanto più il popolo, la classe più "bassa", tendeva all'opposto. I fagioli dunque, corposi, nutrienti, sapidi e persino ingombranti negli effetti corporali di cui sono responsabili, potevano apparire cibo forte e fortificante, adatto a "ingenerare il seme virile" e a "sollecitare il coito", massimamente se mangiati con "pepe lungo, zucchero e galanga" come scrive Pier Francesco Mattioli, studioso del mondo vegetale, nei suoi *Commentati su Dioscoride* editi dal 1554 al 1598.

Mattioli si riferiva già al fagiolo venuto dal Nuovo Mondo. I semi delle nuove varietà furono subito messi a terreno con risultati eccellenti. Papa Clemente VII, Giulio de' Medici, fu tra i primi a ricevere in dono, pare dall'imperatore Carlo V, semi delle nuove leguminose: erano novità assolute, destavano grande curiosità ed è logico che fosse un potente della terra a esserne beneficiato.

Il Papa, che negli orti botanici vaticani faceva esperimenti su ogni nuova coltura, fu a sua volta generoso e donò alcuni semi ad amici toscani e all'umanista Pietro Valeriano, studioso di botanica. Questi, tornato nella sua patria veneta, ne fece mettere a dimora le pianticelle in diverse zone del bellunese e in particolare nel paese di Lamon. L'abbondanza e la squisitezza dei raccolti incoraggiarono altri tentativi e presto la coltivazione si diffuse al Trentino e al Friuli.

A Firenze e in Toscana i semi papali del fagiolo ebbero altrettanta fortuna. Caterina de' Medici, nipote prediletta del Pontefice, andata sposa al re di Francia, portò in dote gioielli e abiti favolosi, ma anche un sacco di fagioli!

Il resto è storia recente.



Ma come si mangiavano e come si mangiano i fagioli?

La più antica ricetta di fagioli che la storia registra è data dal famoso Marco Gaudio Apicio autore della più celebre opera sulla gastronomia dell'età antica, il *De re coquinaria*, che cita i fagioli, con i ceci, come antipasto: fritti con salsa acida di vino e insaporiti di pepe sono, dice, quanto mai appetitosi. Un'altra preparazione indicata è quella di lessarli e portarli a tavola con finocchio verde, pepe, salsa di pesce - ovvero *garum* - e poco vino dolce. Sono queste le prime ricette coi fagioli a noi pervenute: poiché risalgono al 1° secolo, molta acqua è passata sotto i ponti dell'arte culinaria e molti fagioli sono stati cucinati da allora secondo procedimenti che, al nostro palato, sembrano più allettanti, ma è interessante che già sia presente in entrambe le ricette il pepe, ancora e sempre compagno immancabile, additivo perfetto del nostro legume. Arrivano i barbari e la precarietà dei tempi spinge i coloni a trasformarsi da agricoltori a cacciatori raccoglitori. Il fagiolo resta in attesa di tempi migliori e come ho già detto si rifugia nei conventi. Per trovare una testimonianza scritta di come si cucinano i fagioli dobbiamo attendere la fine del XII secolo. Un anonimo napoletano nel suo *Liber de coquina* ci consiglia:

"metti a cuocere fagioli bolliti, tolti dai baccelli, insieme con carni salate, aggiungendovi pepe e zafferano".

Da questo momento è tutto un proliferare di libri di cucina, tutti anonimi, nei quali le ricette si ripetono e dai quali si può dedurre che per gli autori il valore del prodotto è rappresentato dall'aggiunta di spezie che compaiono in tutti i ricettari e cospargono, insieme allo zucchero, brodi, selvaggina, pesci, lasagne e crespelle.

Intorno al 1450 Maestro Martino scrive, dopo aver trascorso lunghi periodi alla corte papale, il suo *Libro de arte coquinaria* che apre la strada ai grandi ricettari rinascimentali di Cristoforo Messiburgo, Bartolomeo Scappi, Giacomo Castelvetro e Vincenzo Corrado.

A dare una mano alla diffusione di fagioli e fagiolini, ci pensa all'inizio del milleottocento monsieur Nicolas Appert, con bottega di alimenti e dolci in rue du Four Saint-Honoré, a Parigi. Da sempre la conservazione delle derrate alimentari è il problema per eccellenza che diventa insormontabile a bordo delle navi o durante le campagne militari, quando bisogna sfamare in condizioni del tutto precarie una gran quantità di bocche.

I sistemi usati sono uguali da secoli: la salatura, l'affumicatura, la cottura prolungata dei cereali, l'uso di miele, zucchero, aceto, e l'essiccazione, nella cui tecnica di conservazione rientrano anche i fagioli. Questo procedimento ha il vantaggio di non richiedere l'aggiunta di conservanti che incidono sul prezzo e di ridurre peso e volume per l'evaporazione della parte liquida...

Si può parlare di rivoluzione alimentare, riferendosi ad Appert e alla "sue" bottiglie ermeticamente chiuse contenenti ortaggi e frutta, vendute all'inizio solo nel suo negozio parigino. Il procedimento utilizza la sterilizzazione mediante calore e si basa sulle ricerche degli scienziati

illuministici e dell'italiano Lazzaro Spallanzani, che intorno al 1750 intuisce come il calore inibisca la proliferazione batterica nelle infusioni organiche. Il successo fu così grande che in modo enfatico si scrisse che piselli e fagiolini imbottigliati erano più buoni, saporiti e profumati di quelli freschi.

L'idea apre la strada all'industria conserviera, soprattutto quando gli Inglesi nel 1813 sostituiscono le bottiglie di vetro con i più pratici e resistenti contenitori metallici.

L'era delle "scatolette" ha inizio e i fagioli ci finiscono dentro; più tardi saranno seguiti dalle sardine e dal tonno.

Ed arriviamo all'epoca moderna. Nel 1766 viene pubblicato a Torino *Il cuoco piemontese perfezionato a Parigi* che si rivolge alle classi elevate e che dimostra una certa sudditanza al modello francese come dimostra la ricetta seguente:

De' fagioli bianchi. *Fateli cuocere nell'acqua, indi mettete nella casseruola un pezzo di butirro ed alquanto di farina che voi farete arrossire, mettendovi della cipolla trita, che farete poi cuocere in questo rosso; quando sarà cotto mettetevi li fagioli con prezzemolo, cipolietto, sale, pepe ed aceto; fate bollire, il tutto e servite. In grasso in luogo del butirro vi servirete di lardo liquefatto, bagnando con un poco di sugo di vitello. Si servono pur anche in grasso per tramesso od entrée se voi vi metterete sotto una coscia di montone arrostito.*

Sempre rivolto alla piccola e media borghesia, che egli rappresentava, Pellegrino Artusi pubblica nel 1891 *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*. Le sue fonti sono cuoche a servizio, osti e trattori con cui intrattiene rapporti epistolari. Fagioli e principalmente i fagiolini entrano nel ricettario per fare la loro parte. Si inizia con la già citata *zuppa di fagioli* e si prosegue con una *zuppa toscana di magro alla contadina* per terminare con la ricetta dei *fagioli a guisa d'uccellini* (fagioli all'uccelletto, oggi)

Oggi, ed uso le parole di un estimatore dei fagioli, *quando dici fagiolo subito pensi a un cibo rustico, umile, popolare, ma buono come pochi.*

Pensi a saporose zuppe, a dense, corpose minestre, a piatti robusti eppure morbidi, che si fanno amare per la fragranza e la sostanza, capaci di gioie esaltanti per il palato e di soddisfazioni sicure per uno stomaco languido e affamato.

Partendo dal Veneto per un rapido giro tra le regioni italiane troviamo come denominatori comuni:

- l'unione dei fagioli con la pasta, della quale, vorrei dire ogni famiglia ha una versione particolare con un "segreto" che la rende senz'altro migliore di tutte le altre ed inimitabile;
- l'immane "croce" d'olio e
- l'altrettanto immane pepe macinato di fresco;
- l'abbinata con le cotiche;
- il matrimonio con il tonno.

Ci sono poi, nel quasi infinito mondo delle spe-

cialità regionali, piatti particolari come:

- la *panissa* piemontese: un risotto fagioli, salsiccia e cotiche;
- il *cazzagai* emiliano: una polenta con fagioli e pomodoro fatta a fette e frita;
- le *lagane e fagioli* tipiche della Basilicata: larghe fettuccine condite con fagioli, aglio e peperoncino fritte nello strutto.
- la *mess-ciua* spezzina una zuppa di legumi nella quale i cannellini entrano nella ricetta già nel 1544

Sin qui la cucina. I fagioli sono però entrati anche nel linguaggio comune.

Si dice:

- *andare a fagiolo* per andare a genio;
- *venire o cadere a fagiolo* per capitare a proposito;
- *sfagiolare* per andare a genio, piacere, ad es.: quel tizio non mi sfagiola;
- *baggianata*, nel senso di grossa sciocchezza ha origine nel napoletano dove i grossi fagioli bianchi del tipo *Lima* vengono chiamati *baggiani*; e
- *baggiano*, era il termine con cui, durante la Repubblica di Venezia, i bresciani indicavano i contadini milanesi ritenuti particolarmente grulli;
- *fagiolo*, infine, è lo studente universitario del secondo anno.



Articolo realizzato da Luciano Piovani
Confraternita Amici del Porcello



I MULINI DELLA BASSA

Molti si chiederanno come mai e perché la Confraternita Amici del Porcello della Bassa Bresciana s'interessi ai mulini e alla farina; la risposta la potrete trovare da qui in poi.

La farina, prima di farro e poi di grano, serviva per fare il pane e la polenta (piatto tipico del Nord Italia), almeno fino all'avvento del mais in seguito alla scoperta delle Americhe. Tale alimento divenne così centrale da spingere a denominare gli abitanti di queste zone "Polentoni". La polenta ha sfamato generazioni intere, ma ha anche afflitto i consumatori che ne facevano un uso eccessivo con la piaga della pellagra.

IL LEGAME TRA POLENTA E PORCELLO

Perché accumunare la polenta, il pane e gli "Amici del Porcello"? Tali companatici sono principalmente abbinati a piatti di maiale della tradizione: basti pensare al pane col salame, alla polenta con lo spiedo, al salame, cotechino e ossa lesse o alle costine con i funghi. Inoltre, gli scarti della lavorazione della farina — in primis il "*farenèl*" (crusca e cruschetto) e la "*laàdura*" (brodaglia di scarti alimentari, tra cui pane raffermo e polenta) — venivano dati al suino per ingrassarlo, insieme alla "scota", il siero residuo della lavorazione del formaggio.

Con l'inizio delle colture intensive di mais nella Pianura Padana, si rese necessario un maggior numero di mulini per la lavorazione del prodotto. Questo indusse l'Erario a imporre una tassa sul macinato (prima comunale e poi nazionale), oltre a rigide normative in ambito lavorativo e sanitario.

Chi va al mulino s'infarina: i "bianchi" mugnai, sporchi di farina, lavoravano giorno e notte. Spesso dormivano nel mulino, accanto alla macina e ai sacchi di frumento o "formentone" (mais), per essere sempre presenti ed evitare incidenti ai macchinari, furti o incendi, dato, che la polvere di farina finissima era altamente infiammabile. Per questo motivo, i mulini erano sempre situati lungo una roggia e fuori dalle porte del borgo.



NOTE STORICHE SUL TERRITORIO

Le radici storiche della Bassa Bresciana, in particolare nella zona dove risiede la nostra Confraternita, risalgono alla centuriazione romana del 40 a.C. San Paolo, in special modo, è citato in antiche iscrizioni tombali come Pagus Farraticanus (mercato o distretto del farro), a testimonianza dell'importanza millenaria dei cereali. Questo patrimonio è stato rivalutato negli ultimi vent'anni e, da due, è insignito della certificazione De.C.O. (Denominazione Comunale di Origine).

In seguito, il territorio passò sotto il protettorato dei Benedettini, i quali bonificarono la zona costruendo i reticoli idrici ancora oggi esistenti. Il comune di San Paolo, che fino al 1964 si chiamava Pederagnaga, ospitava nel VII-VIII secolo d.C. un monastero guidato dall'Abate Petronace, un patrizio bresciano che tra il 716 e il 718 ricostruì, su incarico del Papa, il monastero di Montecassino (distrutto circa un secolo prima dai Longobardi). Anche il nostro monastero scomparve attorno all'anno mille (circa 899-955), a causa dell'invasione degli Ungari.

Dalle pietre per pestare il grano rinvenute in incisioni preistoriche, si è passati col tempo alle mole (pietre di macinatura) azionate da schiavi o animali; queste, quando si deterioravano, venivano talvolta riutilizzate come copertura per le tombe. Come rivela lo storico francese M. Bloch, fu però il mulino ad acqua a segnare una vera rivoluzione, non solo economica ma anche sociale. È accertato che nel Bresciano vi furono tra i primi mulini ad acqua: nel 767, Re Desiderio ne donava uno alla figlia Anselperga, badessa di San Salvatore in città.

PROPRIETÀ E GESTIONE DEI MULINI

Originariamente di proprietà demaniale (del Duca o dell'Imperatore), tra il XII e il XIII secolo i mulini divennero proprietà feudale e, infine, comunale. Come attestato da molti documenti, i Comuni li davano in gestione tramite appalto "all'incanto", controllandone il funzionamento ed espropriandoli in caso di necessità. Alcuni mulini rimasero invece annessi alle grandi proprietà nobiliari del territorio, come quelle degli Avogadro o dei Martinengo, con le loro varie ramificazioni.

Nel corso dei secoli si stabilizzò anche il sistema compensativo applicato dai mugnai per la macinatura. Poiché tra mulinari e clienti vi erano frequenti contestazioni sulle tariffe o sul trattenimento del "fior fiore" della farina, vennero introdotte regole precise. Nel Bresciano, il compenso al mugnaio era chiamato "Stopeladura" o "stopela", termine derivante dallo "stopel", un sottomultiplo per la misurazione delle granaglie corrispondente al coppello o stoppello (0,75 litri).

Nelle antiche misure si aveva: 1 soma (144 lt) = 12 quarte (12 lt) = 4 coppi (3 lt) = 4 coppelli (0,75 lt).

Ogni Comune prescriveva regole ferree: ogni mulino, che aveva l'obbligo di tenere una sola mola per macinare esclusivamente granaglie, non poteva rifiutare la macinatura a nessun cittadino. Come già accennato, essendo i mulini situati fuori dalle mura, all'entrata e all'uscita delle porte cittadine si trovavano i daziari e i pesatori ufficiali.

Questi ultimi controllavano il peso, prima e dopo la macinatura per verificare che lo "stopellare" fosse stato corretto. I mugnai potevano trattenere come compenso 1/16 del peso del frumento macinato, ma col tempo la situazione volse a loro favore, arrivando a incamerare, tra calo e compenso, fino a 1/10. Gli statuti indicavano inoltre che la crusca dovesse essere 1/3 del totale; tuttavia, su 100 kg di prodotto, spesso venivano resi al cliente solo 60 kg di farina e ben 30 kg di crusca, giustificando lo squilibrio col fatto che una macinatura più fine aumentasse il volume dello scarto.

I mugnai erano figure dai tratti contrastanti: bonari, ma allo stesso tempo molto furbi. Onoravano con devozione la loro protettrice,



Santa Caterina Martire, detta della "ruota"; in occasione della sua ricorrenza, il 25 novembre, i mulini restavano in silenzio.

LA MECCANICA DEL MULINO

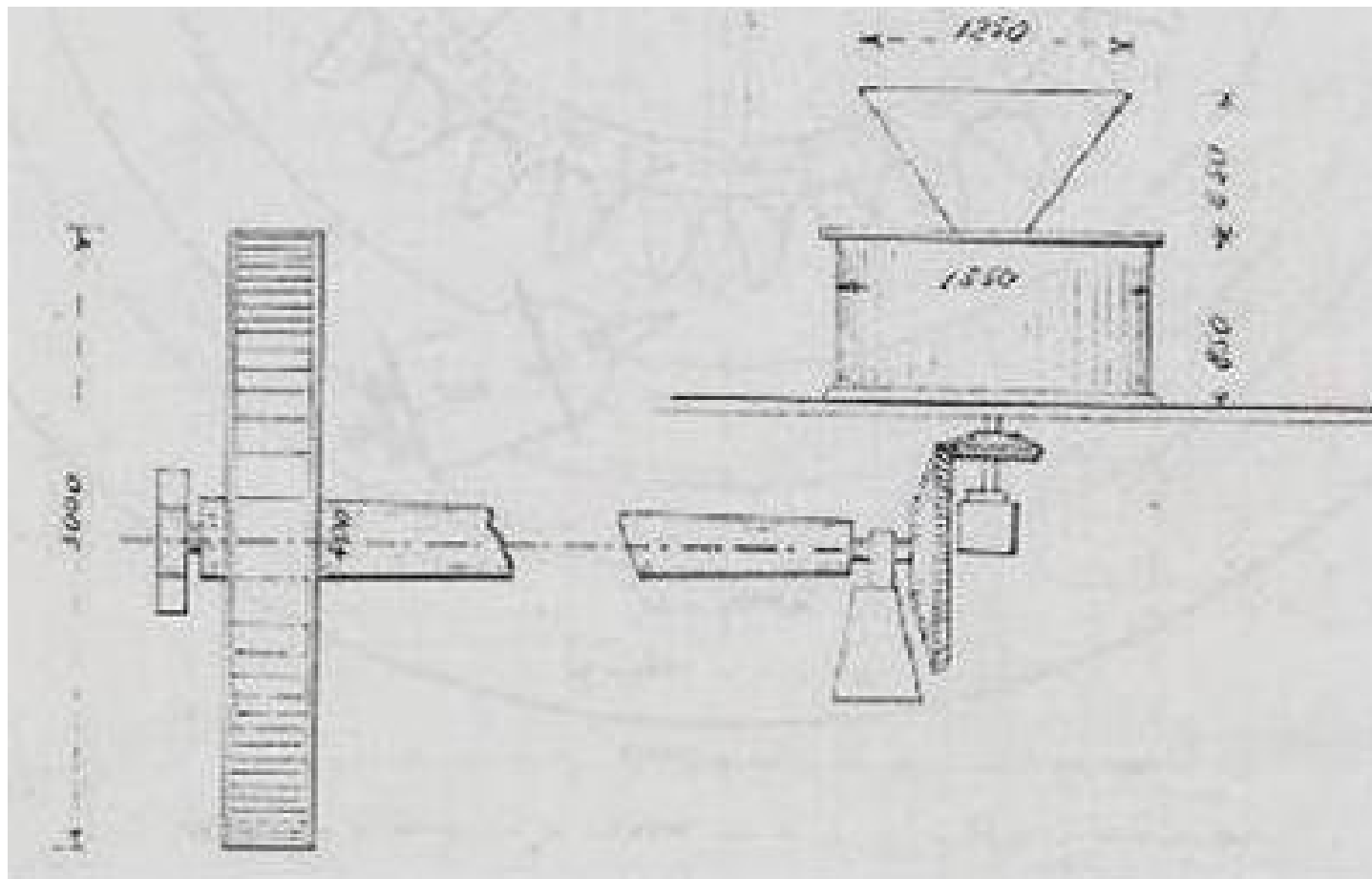
L'idea di sfruttare la forza dell'acqua per muovere i mulini risale a circa 2.000 anni fa e ha mantenuto la sua centralità fino all'avvento del motore a combustione e dell'energia elettrica.

Il mulino ad acqua veniva costruito nei pressi di un fiume o di un torrente, dove si creava uno sbarramento artificiale. Tale struttura serviva a convogliare una parte del flusso idrico in prossimità del mulino, dal quale l'acqua, tramite apposite feritoie, cadeva sulle pale del meccanismo idraulico, dando origine al moto rotatorio della macina. L'impianto tipico dei mulini delle nostre zone era con la ruota verticale, a differenza di quello a ruota orizzontale, non ha una trasmissione diretta, dove ad ogni giro di ruota corrisponde un giro della mola superiore, ma attraverso l'utilizzo dell'ingranaggio detto "ruota dentata - lanterna", vi è la moltiplicazione dei giri, oltre alla trasformazione del movimento di rotazione verticale della ruota, in orizzontale della mola.

La ruota verticale può essere colpita dall'acqua dall'alto, a metà o in basso, da cui derivano i nomi dei tre tipi di ruota idraulica. Ruota per "di sotto" è la ruota che gira per mezzo della spinta dell'acqua sulle pale "palette", immerse nella corrente, funziona con grandi volumi d'acqua costante. Per "di sopra" quando la ruota, detta a "cassetta", sfrutta il peso dell'acqua, che cade sopra le pale sagomate a cassetta. Questo tipo di ruota adatta per grandi salti, dove il flusso ben diretto e convogliato, non richiede grandi quantità d'acqua. Qui l'acqua non imprime solo il suo movimento, ma l'accompagna anche per parte della sua circonferenza. La terza tipologia la più usata nel nostro territorio è detta "di petto o di fianco". Questo tipo di ruota si sviluppò in epoca più tarda rispetto alle precedenti ed ha un rendimento intermedio. La ruota colpita circa a metà altezza dall'acqua presso il centro è detta "di petto", se è colpita fra il centro e, il piede è detto "di fianco" è utilizzata per piccoli dislivelli: fino a tre metri e per acqua, abbondante e variabile.

LA STRUTTURA INTERNA

L'interno del mulino era costituito dal Castello, ovvero l'impalcatura (prevalentemente in legno) che sostiene tutti i meccanismi rotanti. Nella parte inferiore: si trovano gli ingranaggi e le ruote dentate, spesso protetti da una struttura chiusa. Nella parte superiore: un pavimento rialzato sostiene le macine e gli strumenti di alimentazione e raccolta delle farine.





Tramite i vari meccanismi e le ruote dentate, una singola ruota idraulica poteva muovere anche più macine contemporaneamente. Le macine, o mole (dette anche palmenti), erano costituite da due grandi pietre di forma circolare.

LA MACINAZIONE: UN RITO DI PRECISIONE

Le macine, originariamente monolitiche in granito (o in altre rocce dure reperibili localmente), avevano un diametro di circa un metro e mezzo e un peso considerevole. La mola inferiore: era fissa nel suo alloggiamento e poggiava sulla "nottola" del pavimento, con la faccia superiore leggermente convessa. La mola superiore: era quella mobile, mossa dall'albero di forza rotante in legno, fissato al coperchio della macina stessa. Il mugnaio, che presiedeva all'intero

rito della macinazione, regolava magistralmente la quantità di chicchi da introdurre nella tramoggia. Quest'ultima era una cassetta quadrangolare in legno a forma di imbuto, posta sopra la mola in corrispondenza del foro di alimentazione. La discesa del grano era regolata da una piccola valvola in legno; un ingegnoso sistema collegato alle mole trasmetteva le vibrazioni alla tramoggia, favorendo la caduta uniforme dei chicchi e garantendo la giusta granulosità della farina. Una campanella attaccata alla valvola avisava il mugnaio quando la tramoggia stava per svuotarsi.

MANUTENZIONE E FINITURA

Il grano veniva schiacciato per attrito tra le due macine e usciva, a operazione conclusa, da un'apposita feritoia laterale. Le superfici delle macine presentavano una zigrinatura a raggiera che favoriva la fuoriuscita del materiale macinato. Dopo un certo periodo di attività, le mole richiedevano la "ribattitura": con appositi strumenti si ripristinava il grado di ruvidezza e la profondità delle scanalature per garantire sempre una molitura ottimale.

Sulle macine era applicata anche la "Temperatoia", un meccanismo a leva che serviva a modificare la distanza (l'aria) tra le due pietre, permettendo di variare la finezza della farina. Una volta macinato, il prodotto passava nel buratto: un setaccio cilindrico che separava la farina dalla crusca (operazione detta abburattamento). La "farina di buratto" (spesso di tipo 2) è, infatti, una farina semi-integrale ottenuta tramite questo processo di setacciatura.

TRAMONTO E RINASCITA DEI MULINI

Il termine "mola", con cui anticamente si chiamavano le macine, ha probabilmente dato origine alla parola latina molinus, fino all'attuale "mulino". Con l'introduzione della meccanica moderna tra la fine dell'Ottocento e l'inizio

del Novecento, i mulini ad acqua sono stati gradualmente soppiantati, scomparendo quasi del tutto negli ultimi quarant'anni. Alcune di queste infrastrutture restano a testimonianza di una storia venerabile: a San Paolo, ad esempio, si contavano un tempo cinque mulini. Uno di questi era dotato di due ruote e c'era anche una "pesta dora" (pestello), un cilindro in ferro regolabile in altezza che si inseriva in una coppa posta sulla macina. Esso serviva per la "brillatura" (sbucciatura) di orzo, miglio e riso, o per schiacciare semi di lino e ricino per l'estrazione dell'olio.

Oggi, nel territorio di San Paolo, ne restano solo tre, inattivi ma non demoliti, e in due di essi è ancora visibile la ruota. Negli ultimi anni è cresciuto l'interesse per il loro recupero: non solo come preziosi reperti di archeologia industriale, ma anche come potenziali fonti di energia rinnovabile, in un perfetto equilibrio tra memoria storica e sostenibilità ambientale.

IL MOLINO DELLA TERRA E LA TRADIZIONE CHE RIVIVE

Dopo tanto sfacelo, c'è chi di quest'arte ha fatto virtù. A Barbariga, paese a noi limitrofo, l'antica arte rivive con il Molino della Terra (nostro partner, il cui proprietario Pietro Alloisio è confratello della nostra associazione). Esso è "segno di appartenenza a un'antica terra, bella e fertile, che concede generosa i suoi frutti come affettuosa amica che non tradisce la sua gente e le loro fatiche". Ciò che distingue il Molino della Terra è la capacità di usare ancora l'acqua per far girare la ruota e le macine, trasformando i ricchi frutti della terra. I pro-

prietari di tale Mulino sono usufruttuari delle acque del canale Vallone, da settembre ad aprile, (periodo in cui non s'irrigano i campi e con portata idrica maggiore); ciò è attestato in merito con due documenti datati 1852 e a riconferma 1922.

Un'idea questa che giunge da lontano: macinare il mais vitreo (marano o il locale quarantino), una varietà dimenticata per anni e ora riseminata dalla stessa azienda per offrire un prodotto a Km zero. Questa iniziativa ha ottenuto la De.C.O. il 06 ottobre 2005, associato al "Marchio Terre Basse" ed è il vanto di un mulino la cui esistenza è certificata da mappe e documenti fin dal 1430.

Le sue macine hanno ruotato per secoli accompagnando la vita economica del borgo, un'esistenza che oggi vuole rinnovare la tradizione senza segreti. Per i proprietari non è solo un lavoro, ma uno stato d'animo e un pensiero positivo. Il mugnaio (molenér), con il rispetto per se stesso e per l'antico modo di lavorare, si fa delegato alla conservazione dell'armonia del territorio e dei sapori. Nel mulino si possono trovare le farine classiche: bramata, fioretto, integrale, nostrana, di frumento e di farro (cereale storico della zona).

LA RICETTA: POLENTA PASTICCIATA

A conclusione, per riprendere la domanda iniziale, gli Amici del Porcello - aiutati dal mulino e dal mugnaio - propongono il loro "cavallo di battaglia" nelle feste: la Polenta Pasticciata. Nella nostra confraternita, essa viene cotta rigorosamente nel paiolo sul fuoco a legna per almeno un'ora e mezza (1 h 30 min).

Ingredienti: Farina integrale o nostrana di mais, unita a un 10% di farina di farro.

Acqua in proporzione alla farina (4 lt per ogni kg di farina); a piacere, si può sostituire un litro d'acqua con un litro di latte.

Sale Q.b.

Condimento (su 5 kg di polenta cotta):

500 g di pasta di salame o salamella di maiale fresca

300 g di stracchino morbido (o taleggio)

300 g di gorgonzola

200 g di ciccioli (cubetti di grasso, cotto a lungo; dove la parte liquida diventa strutto, mentre la parte solida, residua strizzata forma i ciccioli).

100 g di burro

Preparazione: Preparate la polenta seguendo il metodo tradizionale. Dopo circa mezz'ora di cottura, aggiungete la pasta di salame (o la salsiccia) ben sbriciolata. A seguire, unite lo stracchino (o il taleggio) e il gorgonzola, i ciccioli. Quasi a fine cottura, incorporate il burro. Continuate a cuocere la polenta per altri 15-20 minuti, rimescolando bene. Servite calda a cucchiainate in scodelle.

Nota: La ricetta è sconsigliata a celiaci (per farina di farro), intolleranti al lattosio, a chi soffre di colesterolo alto... e d'inappetenza.

Buon appetito.



Articolo realizzato dalla
Confraternita degli Zafarani Cruschi del Pollino



Gli Artigiani del Gusto

I custodi della memoria

Gli arbëreshë della Calabria

Gli **ARBËRESHË** sono una minoranza etno-linguistica originaria dell'Albania e della Grecia; l'origine della loro presenza in Italia risale all'arrivo dei **profughi albanesi** sfuggiti alle persecuzioni turche a partire dalla fine del XIV secolo (alla caduta dell'*Impero Bizantino*) e, in maniera più massiccia, nel corso del XV secolo, quando Alfonso d'Aragona donò dei territori per ricompensare il condottiero albanese **Giorgio Castriota Scanderbeg** dell'aiuto offertogli in occasione della congiura dei baroni del 1448.

Quella presente in Calabria, è la popolazione arbëreshë più numerosa tra quelle stanziata in Italia; tre comunità - **Acquaformosa (Firmoza), Lungro (Ungra), Firmo (Ferma)** si stanziarono nella Contea di Altomonte, governata dai Sanseverino, legatasi alla famiglia Scanderberg con il matrimonio tra Pietro Antonio Sanseverino, IV Principe di Bisignano e Erina Castriota Scanderbeg. Molte comunità mantengono ancora: la lingua, gli usi e la religione dei loro antenati: La **lingua arbëreshë**, una varietà dell'antico

tosco, un dialetto del sud dell'Albania detto *arbërisht*.

Il **rito cattolico greco-bizantino**, che conserva strutture, disciplina, tradizioni e liturgia del rito bizantino, come praticato dalla chiesa ortodossa, ma riconosce come capo della Chiesa il Papa.

Di singolare bellezza è il **costume di gala**, indossato dalle donne in particolari ricorrenze, come il matrimonio o le festività della Pasqua, dei battesimi e del Santo patrono. I costumi sono veri e propri capolavori artistici che ripropongono l'antica simbologia orientale, alcuni attraverso il ricamo.

La **cucina arbëreshë**, povera ed essenziale fonde influenze albanesi con ingredienti mediterranei locali. Caratterizzata dall'uso di erbe selvatiche, pasta fresca fatta in casa (Shëtridhlat, Tumacë, Dromësat) condita con fagioli, peperoncino o sugo, e dolci pasquali elaborati come i kanarikuj (gnocchetti al miele) e la pitta chijna.

Acquaformosa

Posta a 756 metri s.l.m., alle falde del monte Petrosa, ha 924 abitanti su una superficie di 22 km²; si raggiunge da Altomonte passando per contrada Fellaro dopo 7 km e da Lungro percorrendo la SP 263 per 4 km.

Le origini storiche risalgono al 1140, allorché il Conte Ogerio (o Ruggero) e sua moglie Basilia, Signori di Brahallà (l'odierna Altomonte) dal 1140 al 1197, donarono ai monaci cistercensi dell'abbazia di Santa Maria della Sambucina di Luzzi la chiesa di Santa Maria di San Leucio e delle vaste tenute dove avrebbero potuto edificare un monastero ed un casale.

CHIESA SAN GIOVANNI BATTISTA

Il primo impianto fu eretto agli inizi del XVI secolo, ma la struttura originaria, ormai decadente, fu completamente rasa al suolo e ricostruita tra il 1936 e il 1938, su progetto di Aldo Mainieri.

All'interno sono conservati: importanti dipinti attribuiti a Marco Pino da Siena, risalenti alla fine '500; un coro ligneo del '600, composto da tredici stalli di noce finemente scolpiti; una porta lignea dello stesso periodo intagliata con figure di aquile bifronti. Verso la fine del secolo scorso, per volere dell'allora papàs Vincenzo Matrangolo, l'artista Biagio Capparelli, che aveva collaborato alla realizzazione musiva della Theotòkos in trono nella cattedrale di Lungro, fu incaricato di impreziosire per intero l'interno della chiesa con mosaici della tradizione bizantina tra i più estesi della Calabria.

Lungro

Posto a 650 metri s.l.m., alle falde del monte Petrosa, ha 2.041 abitanti su una superficie di 35 km²; si raggiunge da Altomonte percorrendo la SP 121 per 11 Km.

Il nome Lungrum appare per la prima intorno al XII secolo. Nel 1193, Ogerio (o Ruggero) e Basilia, feudatari Brahallà (antico nome di Altomonte), con il beneplacito di Soffrido, vescovo di Cassano, concessero il territorio antistante la chiesetta di Santa Maria de Fontibus nei pressi del casale di Lungrum (anche Hungarium) ai monaci basiliani.

SEDE DELL'EPARCHIA (per gli albanesi di Calabria e dell'Italia continentale), a cui fanno capo 29 parrocchie di cui 25 in Calabria, 2 in Basilicata, 2 in Abruzzo e 1 in Puglia. Istituita da Papa Benedetto XV il 13 febbraio 1919 il primo vescovo fu Mons. Giovanni Mele (l'altra sede vescovile del rito l'Eparchia di Piana degli Albanesi per gli al-

banesi di Sicilia che venne istituita da Pio XI nel 1937).

Reggente della cattedra dal 2012 è l'Eparca Mons. Donato Oliverio.

LA CATTEDRALE DI SAN NICOLA DI MIRA

È il principale edificio di culto di Lungro a pianta basilicale a tre navate, con ampia abside e cupola centrale; fu edificata a partire dal 1721 in stile romanico-barocco, in sostituzione della preesistente chiesa, sempre dedicata a San Nicola di Mira, distrutta dal terremoto del 1547, a sua volta costruita su una primitiva chiesetta medievale.

LA MINIERA DI SALGEMMA

Per molti secoli la principale miniera di sale della Provincia di Cosenza era nota fin dall'antichità. Sfruttata già in epoca magno-greca dalla potente città di Sybaris, in epoca romana, furono visitate, durante il viaggio nella Terra di Balbia, da Plinio il Vecchio. Dopo la forte espansione estrattiva a partire dal 1812 (venivano estratti settantamila quintali di sale), nel 1976 la salina fu definitivamente chiusa.

IL MUSEO DELLA MINIERA

Inaugurato il 2 giugno 2010, è ospitato presso l'antico palazzo Martino risalente al 1842. Noto come "Museo del Sale", è un'esposizione dedicata alle antiche miniere di salgemma, custodisce vari cimeli, documenti, divise e foto.



Altomonte

Capitale angioina della Calabria

A 455 m. s.l.m. su una collina da cui lo sguardo spazia tra il mare Ionio, i monti del Pollino e della catena costiera, ospita 3.957 Abitanti su una superficie di 65,72 km². Si raggiunge dallo omonimo svincolo della A2 percorrendo la SP 131 e successivamente la 120 per 10 km.

Primo comune in Italia ad ottenere la Bandiera arancione del Touring, è oggi tra i Borghi più Belli d'Italia e, tra gli altri riconoscimenti: Bandiera Verde dal 2008, Città slow e Città del Pane dal 2009.

Noto come "Balbia" in epoca romana, diventa "Brahalla" in epoca Normanna; in epoca Angioina diventa prima "Altoflumen" e l'attuale "Altomonte" nel 1345. Proprio sotto il Regno degli Angioini (feudo prima dei Sangineto e poi dei Sanseverino, Principi di Bisignano, tra le più influenti e ricche famiglie nobili calabresi), il borgo conosce il suo periodo storico migliore, divenendo un centro d'arte, di cultura e di fede di straordinaria importanza. Personaggio di spicco nella storia di Altomonte è certamente Filippo di Sangineto, primo Conte di Altomonte, Governatore di Provenza e di Folcalquier, Giustiziere di Terra di Lavoro e del Contado del Molise, la cui presenza ad Altomonte è documentata tra il 1317 e il 1349.

Nobile cavaliere e valente uomo d'arme, nonché politico di buon livello al servizio di Re Roberto D'Angio, Filippo fu l'artefice della radicale trasformazione di Altomonte da piccolo borgo agricolo a sede privilegiata di Statuti e Capitoli speciali.



CHIESA DI SANTA MARIA DELLA CONSO-LAZIONE

Fatta costruire da Filippo, a partire dal 1343 (ampliando la Normanna chiesa di S. M. dei Franchi), è il più bell'esempio di arte gotica-angioina della Calabria. Ceduta ai Domenicani nel 1443 dalla Contessa Cobella Ruffo, sul finire del 1600 venne trasformata in stile barocco; i lavori di restauro effettuati tra 1951 e il 1980, le hanno ridato l'originale aspetto gotico-angioino.

Di particolare rilevanza sono il grande rosone della facciata (6 metri di diametro), composto da 16 colonnine cilindriche con capitelli, che posano la base sull'occhio centrale decorato da archetti interni e il portale, nelle cui nicchiette laterali alloggiavano le statue oggi esposte al Museo civico. All'interno, il fonte battesimale, la grande porta lignea del Cinquecento, la lastra tombale di un cavaliere, un frammento degli affreschi che sicuramente decoravano la chiesa, e nell'abside quadrata: il coro ligneo e il prezioso sarcofago che ospita la famiglia Sangineto, il conte Filippo (morto nel 1349), il figlio Ruggero e il nipote Filippo II o Filippello; sotto le lastre di cristallo i resti della chiesa normanna. Nella cappella di S. Michele Arcangelo oltre al grande altare ligneo, arredo superstite dei decori brocchi, la lastra tombale di Covella e due reliquie una appartenuta a S. Pio di Pietrelcina (una pezzuola con il sangue del Santo e una reliquia di San Giuseppe Moscati. Nella cappella di destra la statua vestita della Madonna del Rosario risalente al XVIII secolo.

CONVENTO DOMENICANO

Istituito nel 1444, è stato il secondo convento domenicano edificato in Calabria; sede del noviziato, ha ospitato il filosofo Tommaso Campanella che qui ha composto la sua prima opera letteraria, "Philosophia sensibus demonstrata" e il novelliere Matteo Bandello. Attualmente ospita il Museo Civico, la ricca biblioteca storica (notevoli i 16 corali miniati), una sala congressi la Collezione Capparelli di Strumenti musicali la raccolta Artuso di oggetti della civiltà contadina. Nel chiostro la Campana in bronzo risalente al XIV secolo.

MUSEO CIVICO

Allestito nel 1980, ospita importanti opere sacre appartenute alle famiglie nobiliari ed ai conventi istituiti nella cittadina (domenicani, paolotti e cappuccini). Tra le opere si segnalano le tavolette gotiche di Simone Martini e Bernardo Daddi, le lastre alabastrine, l'altare ligneo portatile e l'enigmatica "Madonna delle Pere". Tra le reliquie espo-

ste, una preziosa Spina Santa.

TORRE NORMANNA

Dieci, i secoli di vita di questo edificio, che può considerarsi la madre di Altomonte; costruita quando ancora si chiamava Brahallà ed era dominio del Barone Guglielmo II Palotta detto "Guglielmo da Messina", "miles familiaris et fidelis noster" di Roberto d'Angiò, nella seconda metà del 1200.

Quasi sicuramente parte di un complesso difensivo più ampio, con i suoi 25 metri d'altezza, contende il primato della massima altezza alla torre campanaria della chiesa di Santa Maria della Consolazione. Acquisita dal Comune nel 1985, dopo i primi lavori di restauro venne riaperta al pubblico nel 1990 e fin da subito ha ospitato importanti mostre d'arte.

CHIESA DI SAN GIACOMO APOSTOLO

Anche se è meno conosciuta e studiata, la Chiesa di S. Giacomo è la più antica di Altomonte, dato che la sua esistenza sembra certa già nell'XII secolo.

La Chiesa matrice venne rimaneggiata nei secoli successivi, ed attualmente mantiene forme tardo barocche. L'edificio vanta un bel portale in pietra scolpita ed intagliata del '700, mentre sull'esterno la parte bassa del campanile ospita una delle probabili porte medievali del borgo, con lapide ed iscrizione. Di pregio anche i documenti dell'Archivio parrocchiale, oggi custoditi in altra chiesa ed in fase di riordino.

CHIESA DI SAN FRANCESCO DI PAOLA

Fondata nel 1636, in occasione della proclamazione a patrono di Altomonte di San Francesco di Paola, la chiesa (ultimata nel 1770) ha forme barocche, con navata unica ed abside di forma quadrata. Pregevoli gli

stucchi e gli affreschi delle pareti e della volta a botte, realizzati da artista calabrese intorno al 1770 e raffiguranti miracoli di San Francesco e scene dedicatorie. Notevoli il coro ed il pulpito, in legno intagliato e scolpito, del 1775. Belle le tre tele di scuola napoletana del '700 dell'abside (Natività, Visita dei re Magi, Annunciazione).

CONVENTO DEI FRATI MINIMI

Costruito nello contestualmente alla chiesa, dopo la soppressione, nel Decennio francese fu adibito a residenza dal Generale napoleonico Desvernois; restituito ai frati dai Borboni, finì poi allo Stato italiano. Notevole il Chiostro, con pilastri quadrati ed archi romani, luminoso e leggero. Interamente restaurato, dal 1979 è la sede del Municipio di Altomonte e conserva, nei corridoi e nelle stanze, numerose opere d'arte tra cui la collezione dei "100 pittori contro la Mafia" e mobilia antica di pregio.

TEATRO BELLUSCIO

Sapientemente incastonato tra le case ai piedi del centro storico, senza alterarne l'antico fascino, si trova il Teatro, inaugurato nel 1988.

Da allora ogni estate la struttura è sede principale del Festival Euromediterraneo, rassegna di teatro, musica, danza, ed arti visive assunta ormai ad importanza nazionale e che, nel corso degli anni, ha portato in Calabria i nomi più prestigiosi del mondo dello spettacolo italiano e straniero, riscuotendo straordinario successo di pubblico e critica. Il Festival si svolge ogni anno su un tema diverso, tra l'ultima settimana di luglio e metà agosto. Il teatro richiama le strutture greco-romane analoghe, ha una platea capace di 850 posti a sedere e ha sotto il corpo palcoscenico i camerini ed i servizi per gli artisti.



Mustacciolo

La dolceria Farina é un'azienda familiare che segue antiche ricette di famiglia soprattutto dei mostaccioli di Soriano Calabro non sono semplici biscotti, ma vere opere artigianali realizzate con farina e miele e aromi naturali.

Plasmati a mano dai maestri "mastazzolari", prendono forme simboliche - cuori, cavalli, pesci, figure sacre o la tipica "S barocca" simbolo di Soriano Calabro ognuna portatrice di significati legati all'amore, alla fede e alle radici contadine. Spesso questi dolci venivano usati ai matrimoni o come proposte di matrimonio. Le origini affondano nella Magna Grecia e nelle antiche tradizioni monastiche: secondo la leggenda, un monaco certosino di Serra San Bruno consegnò la ricetta ai frati Domenicani di Soriano, che la custodirono gelosamente prima di tramandarla agli artigiani locali.

Oggi, questi dolci restano un patrimonio vivo della cultura calabrese, unendo storia, devozione e gusto.

Scaleddre (Scalette)

(Frittura tipica per feste importanti: nascite, matrimoni...)

Ingredienti

4 uova, 4 cucchiaini di olio evo, farina q.b., 1 pizzico di cannella, olio d'oliva per friggere

Preparazione

Impastare tutto mantenendo l'impasto molto consistente, far riposare per un'ora. Tagliare la pasta a strisce e lavorare a cilindri lunghi di circa 60 cm dello spessore di ½ cm. Dare la forma tipica a scala intorno ad un piccolo mattarello, pressare sull'apposito pettine. Friggere in olio d'oliva.

Giurgiulena

Ingredienti

300 g sesamo, 50 g miele, 100 g zucchero, 1 limone bio, 50 g mandorle

Preparazione

Versare tutto quanto dentro una pentola, mettere sul fuoco basso e girare fino a quando il sesamo comincerà a brillare (cioè quando gli zuccheri saranno caramellati) A quel punto riversare tutto su una spianatoia bagnata, e appianare la massa con un limone. Tagliare subito a strisce poi a rombi, lasciar asciugare per un giorno e sistemare su foglie di limone.

Cannaricoli

Ingredienti

250 ml di vino bianco, 125 ml di olio extra verg. d'oliva, 900 g di farina tipo 0, 1 pizzico di sale, 1 cucchiaino di cannella, miele d'acacia q.b., scorza d'arancia grattugiata

Preparazione

Portare a ebollizione l'olio ed il vino. Fare raffreddare, versare la farina sulla spianatoia e impastare versando il liquido lentamente. Unire il sale e la cannella. Lavorare bene l'impasto che deve risultare compatto ed elastico. Ricavare dei cilindri, tagliarli a tocchetti grandi come una noce e passarli su di un cestino in vimini dando una forma tipo gnocco. Friggere in olio d'oliva.

In una padella scaldare il miele d'acacia e la scorza grattugiata di un'arancia, immergervi i cannaricoli e con un ramaiolo scolarli dall'eccesso di miele.

Disponarli su un piatto di portata e servirli freddi.

"Crocette di fichi" (ripieni)

Ingredienti

Fichi secchi, noci o mandorle, buccia d'arance, succo d'arancia.

Preparazione

Aprire i fichi a metà, lasciandoli uniti dal picciolo, farcirli con mezza noce o una mandorla e pezzetti di buccia d'arancia. Chiuderli e schiacciarli leggermente, bagnare con succo d'arancia, infornarli fino a farli dorare.



Striglie

Ingredienti

Farina mista semola e tipo 0 (un pugno di farina per ogni persona)

Acqua quanta ne prende per un impasto non morbido.

250 g di fagioli, 150 g di salsa di pomodoro fatta in casa, una foglia di basilico fresco, sale e pepe.

Preparazione

Sono una di quelle paste che non sono solo cibo, ma memoria che si mangia.

Le shtridhëlat nascono dalle mani, non dagli strumenti. Sono un gesto antico che si ripete uguale da secoli: acqua, farina e pazienza. Le dita stringono, allungano, torcono l'impasto come si farebbe con un filo di lana, ed è proprio in quel movimento – sh-trydh, stringere – che la pasta prende il suo nome e la sua anima. Ogni filo è diverso dall'altro, perché diverso è il tempo, diversa la mano, diversa la storia di chi lo prepara. Arrivate in Italia con le migrazioni arbëreshë tra il Quattrocento e il Settecento, le shtridhëlat portano con sé il ricordo delle transumanze, delle fughe, delle comunità che si ri-

costruiscono attorno a un focolare. Per questo sono state a lungo la “pasta dei poveri”: pochi ingredienti, ma condivisi. Nelle case arbëreshë non si facevano mai per uno solo; si facevano per la famiglia, per i vicini, per la festa. Dal punto di vista gastronomico sono essenziali e potenti. La loro consistenza callosa, irregolare, trattiene i sughi semplici: i fagioli cotti lentamente in pignatta, i ceci, il pomodoro appena profumato di basilico, la ricotta dura grattugiata che sa di latte e di stagioni passate. È una cucina che non cerca di stupire, ma di durare. Oggi le shtridhëlat sopravvivono soprattutto grazie alle nonne arbëreshë, custodi silenziose di un sapere che non è scritto, ma tramandato con lo sguardo e con le mani. Prepararle significa rallentare, ascoltare, ricordare. Significa riconoscere che la cucina può essere un atto culturale, quasi politico: un modo per dire “noi siamo ancora qui”. In un mondo di paste perfette e industriali, le shtridhëlat restano orgogliosamente imperfette. Ed è proprio questa imperfezione a renderle così profondamente umane.

La Schicculiata

Ingredienti

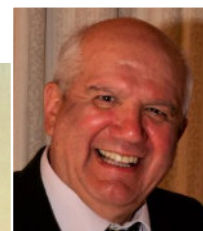
500 gr. di farina 00 3-4 rametti di origano legati insieme salsa di pomodoro prezzemolo, basilico, aglio, cipolla, olio di oliva, sale, pepe ed acqua, spolverata di pecorino grattugiato

Preparazione

Disponete la farina sulla spianatoia livellandola ad uno spessore di circa due dita. Bagnate il rametto di origano in una ciotolina d'acqua e 'benedite' energicamente la farina, riversandovi l'acqua a pioggia. Mescolate con la spatola la farina così inumidita, con rapide rotazioni circolari e riversatela nel setaccio. Setacciate la farina per separare i grumi di pasta, lasciando cadere nella spianatoia la farina residua. Ripetete l'operazione, fino a rendere tutta la farina a grumi. Versate in una casseruola la salsa di pomodoro, il prezzemolo tritato, l'aglio, la cipolla, un pizzico di pepe e sale quanto basta facendo cuocere il tutto per ca. 20/30 min. A cottura ultimata allungate il sugo con un po' d'acqua fino a renderlo brodoso. Portate a ebollizione il sugo, poi moderate la fiamma e versatevi i grumi di pasta, mescolando rapidamente per pochi minuti fino a quando otterrete un composto ben amalgamato. Impiattate la Schicculiata in ciotole di terracotta unendo la salsiccia sbriciolata, il pecorino e foglioline di basilico.



Articolo realizzato da Morello Pecchioli



Scippo culinario d'Oltralpe

Oltre a Nizza e alla Savoia la Francia ci ha scippato pure i piatti nati sotto Roma

Il pain perdu è un dolce nazionale transalpino che, però, si trova già nei «consigli» culinari di Apicio. E che dire dei marron glacés? Di «parigino» hanno solo il nome.

Tra Italia e Francia ci sono 515 chilometri di confine. Per le Regioni italiane che si affacciano di là: Liguria, Piemonte, Valle d'Aosta. Due le francesi che guardano di qua: Provenza-Alpi-Costa Azzurra e Rodano-Alpi. Nel corso dei secoli, la frontiera con i cugini d'Oltralpe è cambiata più volte a causa di guerre, motivi politici, accordi diplomatici. La modifica più dolorosa avvenne nel 1860 quando Vittorio Emanuele II cedette la Savoia e un bel tratto di costa ligure, da Mentone a Nizza, a Napoleone III per l'aiuto fornito nella seconda guerra d'indipendenza, ma soprattutto per tenerlo buono di fronte alle annessioni di Parma, Modena, Romagna e Toscana. Ancora oggi ci sono dispute di confine: la Francia considera tutta sua la vetta del Monte Bianco; l'Italia, usando il ragionevole e scientifico metro orografico dello spartiacque, reclama il versante sud da dove scendono le acque verso la pianura Padana e il Mare nostrum.

Torniamo alla «dolorosa» cessione di Nizza che fece incavolare il nizzardo Garibaldi contro Cavour («Ha venduto la mia patria, Nizza è francese come io sono un tartaro»). Oltre a costringere migliaia di nizzardi all'esodo in Liguria, a obbligare i rimasti a galicizzare la carta

d'identità e a cambiare sull'atlante i nomi di località che per secoli vi figuravano in italiano (Nizza-Nice; Mentone-Menton; Villafranca Marittima-Villefranche sur Mer; Roccabruna-Roquebrune Cap Martin), il trattato di Torino del 1860 permise ai nuovi padroni transalpini di francesizzare i piatti popolari e tipici dell'antica contea. L'insalata nizzarda, piatto povero e marinaio che piaceva tanto a Garibaldi per la sua semplicità (a quei tempi contava solo su tre ingredienti: acciughe, pomodori e olio d'oliva) divenne la salade niçoise. Oggi, definita dai manuali gastronomici d'Oltralpe «una specialità culinaria emblematica di Nice», è arricchita con uova sode, tonno, carciofi, peperoni, cipolle. La salade niçoise rimane comunque imparentata con il condigione (cundigiun in dialetto ligure) tipico della Riviera di Ponente, di Ventimiglia, Arma di Taggia, Oneglia, Finale Ligure... Anch'esso, nato povero con pochi ingredienti, acciughe, olio d'oliva, pomodori, basilico, è diventato una ricca insalata come quella francese: cipolle, olive, pomodori, peperoni, uova sode, tonno e, chi ha la fortuna di trovarli essendo un prodotto di nicchia, i «pelandroni d'Albenga», fagiolini «mangiatutto» molto apprezzati dai

buongustai per il sapore marcato e avvolgente.

Trattati a parte, c'è sempre stato, nelle zone di frontiera tra Italia e Francia, un intenso passaggio di uomini e di cibi. Lo dimostrano proprio i piatti di confine dell'una e dell'altra parte che riflettono, nonostante le divisioni politiche, la fusione culturale, comunitaria e il sapere gastronomico che non conosce frontiere nelle zone geografiche interconnesse come lo sono la Valle d'Aosta, il Piemonte, la Liguria, la Savoia e la Provenza. Ai tempi del De bello gallico, i legionari di Cesare introdussero le tecniche di panificazione e le «razioni k», il pasto militare, dei loro tempi: laridum, lardo, la dissetante posca, una bevanda fatta con acqua e aceto, il garum, condimento buono per tutti i cibi, legumi vari con i quali preparare varie puls, sorta di polentine premature. Secoli dopo, furono i contrabbandieri e i passeurs carichi di sale, caffè, tabacco e generi alimentari a percorrere sentieri infischiandosi delle frontiere. Scambi di cultura popolare, di riti e credenze, di gastronomia povera avvennero anche grazie ai pellegrini che percorrevano la Via Francigena, a pastori, vaccari, genti trans- e cis- alpine.

Nelle zone di frontiera, soprattutto nelle Alpi Liguri e tra la Valle di Susa, la Val Cenischia e la zona di Moncenisio (al di qua) e quella del Mont Cenis nella Savoie (al di là) i buoni piatti popolari non hanno mai badato ai confini. La fonduta di formaggio, spesso a base di fontina, è tipica della Valle d'Aosta, non c'è dubbio, ma la fondue savoyarde è sua sorella o una parente molto stretta: per gustare l'una o l'altra si intingono con ingordigia bocconi di pane nelle scodelle di formaggio fuso. Ancora: è nata prima la soupe grasse sabauda o la soupa grasa (pane di segale, in brodo con lardo, cipolla, toma) dell'Alta Val di Susa? Vogliamo mettere a confronto la bagna càuda, salsa piemontese che più piemontese non si può (è fatta con acciughe, aglio e olio d'oliva) con l'anchoïade provenzale che ha gli stessi ingredienti? Ma per favore... Meglio la bouillabaisse provenzale (zuppa di pesce, indispensabili lo scorfano, la gallinella di mare, la triglia e il grongo) o la ligure boiabessa, che sembra una parolaccia ma non lo è? In questo caso, onestamente, faccio pendere la bilancia verso Marsiglia.

Poi ci sono i finti piatti francesi. Vogliamo parlare del vitèl tonnè? Detto così sembra gallico, ma non lo è. Intanto, vitello in francese si dice veau e la parola tonnè è inutile cercarla sul Larousse perché non esiste. L'Accademia italiana della cucina, a tale proposito, considera il vitello tonnato un grande classico della tradizione culinaria piemontese, frutto di un'antica ricetta Saluzzese della metà dell'Ottocento. Sottolinea l'Accademia che «si serviva a Saluzzo un arrosto tonnato, delizioso,

so, che alla fine pretendeva un sugo d'arrosto denso; la carne è arricchita con tonno, pochi capperi, una acciuga e il tuorlo crudo di un uovo, si batteva questa salsa e la si stendeva tiepida sulle morbide fette d'arrosto». L'Accademia ha codificato la versione storica raccomandando: è assolutamente vietato usare la maionese.

Anche i marron glacés hanno un nome fuorviante. Non sono francesi. I marroni canditi si mangiavano già in tempi antichi. Ne parla Virgilio nelle Bucoliche. Erano castagne cotte nell'acqua e ricoperte di miele. Ma i marron glacée come li intendiamo adesso nacquero alla metà del Cinquecento nelle cucine del duca Carlo Emanuele I di Savoia. Il dolce è italianissimo. Il nome francese si spiega con il fatto che, alla corte sabauda, la lingua ufficiale era il francese. Va da sé che i francesi sostengono che i marron glacée sono una loro invenzione della fine del Seicento, Luigi XIV, il Re Sole, ne era ghiotto ma onestamente ammetteva che i migliori erano quelli dei pasticceri torinesi grazie alla qualità delle castagne piemontesi e allo zucchero di canna che arrivava da Venezia.

È molto interessante la storia del pain perdu, un dolce povero che nasce dal recupero del pane duro, vecchio, cioè perduto. Un panettiere francese, Pascale Suivre, che ha aperto nel veronese alcune boulangeries nelle quali sforna baguette, croissant, pain au chocolat, quiche, lo spiega così: «Era la merenda che la mamma mi preparava imbevendo di latte e uova il pane perdu che poi cuoceva in padella fino alla doratura». Ancora oggi le mamme francesi lo preparano e non c'è dubbio che sia un dolce tradizionale transalpino. Tanto è vero che, nei Paesi anglosassoni, lo chiamano french toast e, arricchito con zucchero, vaniglia, miele, frutta, sciroppo d'acero e altri sfiziosi ingredienti, è diffuso in tutto il mondo. Cosa c'entra l'Italia? Beh, se vogliamo ricostruire l'origine storica del pain perdu, troviamo le prime fonti a Roma, nel De re coquinaria di Apicio che suggeriva di immergere il pane raffermo nel latte, friggerlo e servirlo col miele. Una traccia moderna ci porta ai pani indorau o su pai indorau sardi. Il pani indorau è un piatto tipico della tradizione culinaria sarda, soprattutto di quella dell'Ogliastra e del Campidano. La ricetta appartiene alla civiltà contadina dell'isola, nata per riciclare il pane raffermo, duro. Si prepara con fette di pane, meglio se si usa il civraxiu, una pagnotta tipica di Sanluri, immerse nel latte e successivamente nell'uovo sbattuto. Quando le fette hanno assorbito l'uovo e il latte, si mettono a friggere assumendo il caratteristico colore indorato.

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



Il riso Arborio compie 80 anni ma si è quasi estinto nei campi

L'Arborio è stato selezionato nel 1946, esattamente 80 anni fa, ma si trova a un passo dall'estinzione nelle risaie. Una delle varietà storiche di riso che ha conteso al Carnaroli il primato di re dei risotti, è vittima di una usurpazione legalizzata che ha sostituito i similari alla varietà di cereale selezionata 80 anni or sono dall'agricoltore Domenico Marchetti. Non si tratta di una novità assoluta, purtroppo. Fra le varietà storiche del cereale bianco italiano, si sono già estinti nei campi il Roma e il Ribe. E il Carnaroli autentico, etichettato come Classico, rappresenta a malapena il 10% del riso che viene venduto con la denominazione Carnaroli (qui il link all'ultimo articolo che ho scritto sul tema). Per l'Arborio la situazione è ancora più critica e si riassume nei pochi numeri sull'ultima semina, quella avvenuta nel 2025. Su 19.335 ettari seminati a riso del gruppo Arborio (spiego fra poco cosa significhi "gruppo"), appena 119,5 ettari erano di Arborio autentico: lo 0,62%. Mentre il 99,38% della superficie – vale a dire oltre 19mila ettari – sono stati seminati con i similari dell'Arborio.

LA SCOMMESSA AUDACE DI MARCHETTI

Vale la pena ricordare che nel 1946, primo anno di vita dell'Arborio, se ne seminarono comunque 143 ettari. La sua selezione avvenne nel decennio in cui la tecnica di ibridazione manuale diede risultati sorprendenti, producendo varietà come il Vialone Nano (1937) e il Carnaroli (1945).

Domenico Marchetti non era un genetista di professione: aveva appreso i rudimenti del miglioramento genetico alla Stazione di Riscoltura di Vercelli, per poi avviare un'attività indipendente di selezione. La sua scommessa fu unire la varietà Vialone Nero — apprezzata per la qualità del granello — con la Lady Wright, introdotta dagli Stati Uniti nel 1925 e caratterizzata da un chicco allungato rispetto agli standard italiani dell'epoca. Dall'incrocio, dopo anni di sperimentazione, nacque nel 1946 una varietà dal chicco insolitamente grande, quasi «mostruoso» per gli standard del tempo, che Marchetti battezzò con il nome del suo paese natale.

Oltre all'Arborio, Marchetti lasciò un catalogo varietale di tutto rispetto: S. Domenico, Giovanni Marchetti, Arborio Precoce, Arborio Gigante, Pierina Marchetti e Rosa Marchetti, quest'ultima dedicata alla moglie e rilasciata nel 1972.

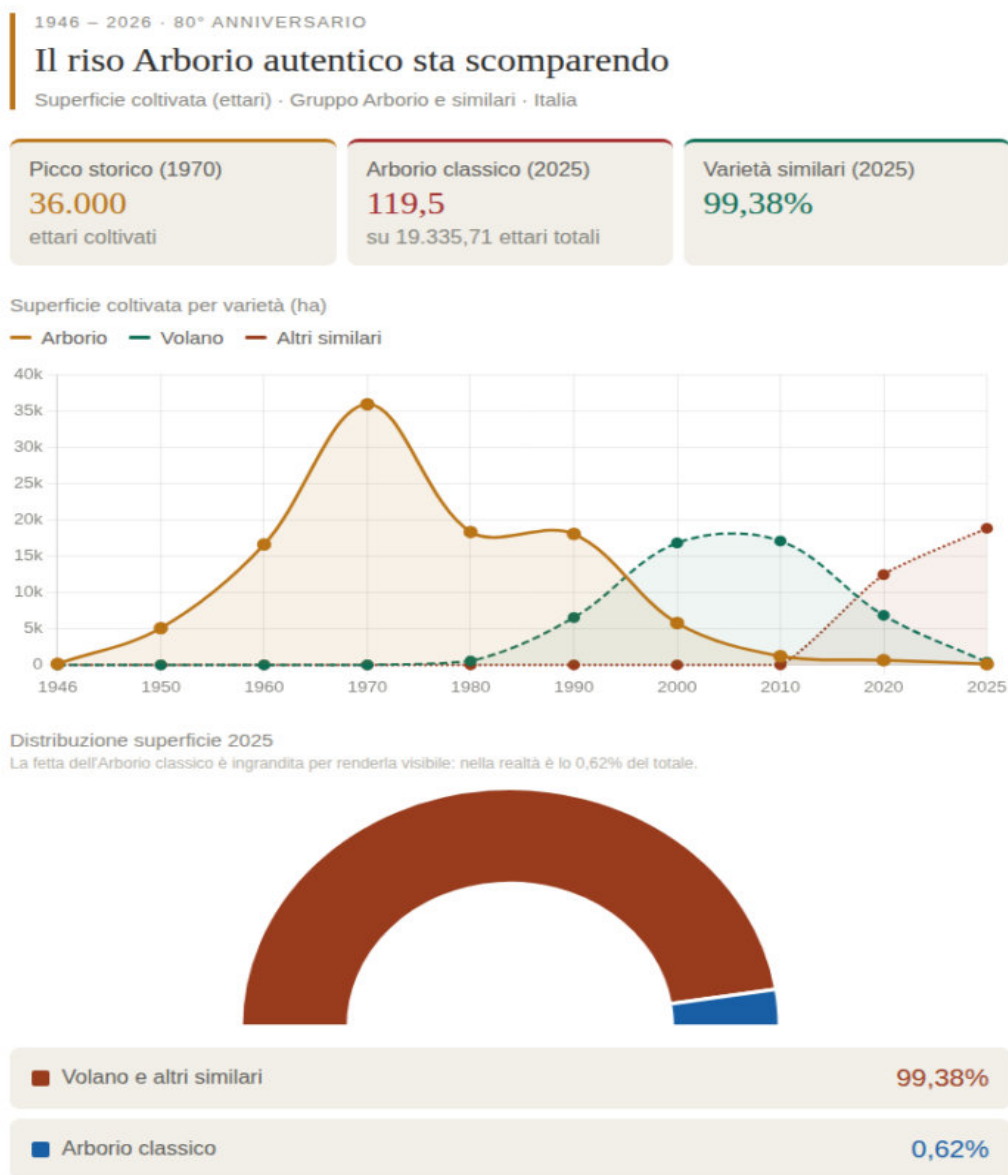
IL CHICCO GIGANTE

Quando mediatori e risieri videro i primi campioni di Arborio a Vercelli, nel 1946, molti rimasero increduli. All'epoca i risi erano mediamente piccoli. Vedere quel chicco così grande, totalmente fuori dall'ordinario per gli standard del tempo, generò scetticismo: molti pensavano che un chicco così grosso non si sarebbe mai cotto completamente o addirittura che si sarebbe rotto durante la fase di pilatura, il processo che rimuove la buccia esterna dal chicco grezzo per ottenere il riso lavorato. Marchetti dovette dimostrare sul campo che accadeva il contrario: quel chicco cuoceva bene, non si spezzava, e assorbiva il condimento come nessun altro. Il mercato alla fine gli diede ragione. L'accuratezza del lavoro svolto dal costituente nei lunghi anni della sperimentazione, garantì all'Arborio una stabilità genetica tale da renderlo dominante sul mercato per decenni.

I 20 SIMILARI

Un primato che appartiene tuttavia a un passato lontano, visto quel che sta accadendo nelle risaie, dove si interpreta un solo film: l'estinzione delle varietà storiche. Nel 2025 sono rimasti in tutta Italia solo sei coltivatori a seminare Arborio. Un numero ridicolo rispetto ai 36mila ettari seminati nel 1970 e soprattutto al picco storico di 40.600 ettari raggiunto nel 1969.

Ma innanzitutto facciamo chiarezza. I risi che vengono etichettati con la denominazione "Arborio" sono ben 21. Oltre all'Arborio autentico, quello selezionato da Marchetti negli anni



Totale gruppo: 19.335,71 ha · Fonte: Ente Nazionale Risi, 2025
Elaborazione: ilcasalingodivoghera.it · Il D.Lgs. 131/2017 consente di commercializzare tutte le varietà similari con il nome "Arborio". Solo il prodotto certificato porta la dicitura "Arborio Classico".

a cavallo dell'ultima guerra mondiale, si trovano in commercio pacchi contenenti una delle seguenti varietà: *Aleramo, Anteo CI, Bramante, CI100, CI388, CI510, Colonnello, Generale, Grifone, Incanto, Isabela, Lasjkk20, Merito Pv, Minosse, Mz181, Spazio, Telemaco, Volano, Volta, Vulcano*.

Questi 20 similari possono essere commercializzati soltanto con il nome della varietà storica, cioè Arborio, in forza del Decreto legislativo 131 del 2017 che ha declassato i nomi dei grandi risi della tradizione italiana (Arborio, Carnaroli, Roma, Ribe, Sant'Andrea) a mere denominazioni di vendita. Mentre la varietà in purezza viene etichettata come Arborio Classico. La vera beffa è che anche qualora un risicoltore decidesse di mettere in commercio l'Aleramo o il Volano con i loro veri nomi non potrebbe farlo: il decreto 131 ha istituito dei gruppi varietali fatti dalla varietà storica e dai suoi similari. Così, nel gruppo varietale dell'Arborio, tutti DEVONO (non POSSONO: DEVONO) essere venduti come Arborio, anche se non lo sono.

LA FALSIFICAZIONE PARTE DA LONTANO

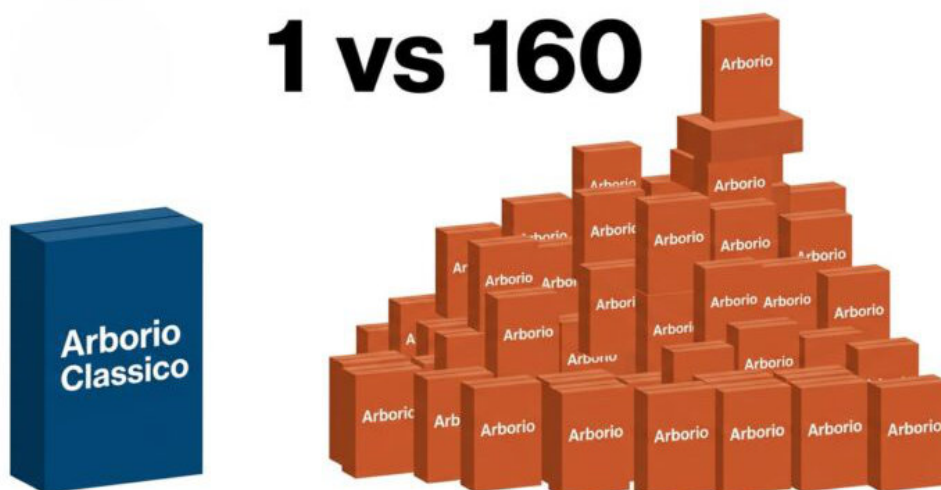
Ma a differenza del Carnaroli puro, il cui declino è abbastanza recente e si è verificato nell'ultimo decennio, il crepuscolo dell'Arborio puro è iniziato negli anni Settanta, quando proprio il Carnaroli cominciò a erodergli lo spazio sul mercato. Poi, nel decennio successivo, è arrivato il Volano, selezionato dalla Sis (Società italiana sementi) nel 1968, dall'incrocio di due varietà: l'St 401 e il Rizzotto. Il Volano, fino al 2017, si poteva trovare in commercio anche in pacchi etichettati proprio come Volano, anche se la gran parte della produzione era venduta come Arborio, in forza della prima legge di riforma del mercato interno approvata nel 1958 che istituì i gruppi varietali composti dal riso in purezza e dai suoi similari che potevano assumerne la denominazione. Attenzione al verbo: POTEVANO, non DOVEVANO, come accade dal 2017 in poi.

LA MOLTIPLICAZIONE DEI SIMILARI

Neppure il Volano, però, ha avuto vita lunga. A partire dal 2010 ha conosciuto un declino che lo ha condotto a pesare poco più della varietà che imitava. Nella campagna 2025 l'Arborio autentico è stato seminato su 119 ettari, il Volano su 349, soppiantato dalla imitazione denominata CL388, costituito nel 2018 niente meno che dall'Ente Nazionale Risi. Fra l'altro se dei similari si sa poco, del CL388 non si conoscono nemmeno i progenitori perché se ho interpretato correttamente i documenti che ho potuto consultare, sarebbero "linee di selezione" create in laboratorio dall'Ente Risi – in pratica dei prototipi – e mai battezzate con nomi commerciali propri. Nel 2025 il campione dei tarocchi dell'Arborio, parlo del CL388, proprio lui, è stato seminato su 14.161 ettari, contro i 349 ettari del Volano e i 119 dell'Arborio in purezza.

VINCONO I TAROCCHI 160-1

Se nei campi il riso creato da Domenico Marchetti è stato mortificato, declassato a semplice comparsa e sostituito dalle sue imitazioni, sui banconi dei supermercati si concretizza un vero e proprio cappotto. Per ogni pacco di riso contenente l'Arborio autentico, se ne trovano 160 che contengono i suoi doppioni, in prevalenza CL388. Tutti i pacchi sono etichettati come "Arborio". L'unico contenente la varietà storica come "Arborio Classico".



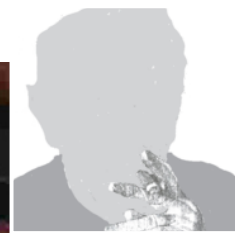
Il Carnaroli in purezza (Carnaroli Classico) non è facile da trovare, visto che appena un pacco su 10 lo contiene. L'Arborio è praticamente impossibile da scovare sui banconi della grande distribuzione. Non solo non si trova: semplicemente NON C'È. Quel poco di "Classico" che ancora si semina e si raccoglie entra nella Dop Riso di Baraggia Biellese e Vercellese o viene venduto direttamente dai produttori. Un finale vergognoso che non soltanto mortifica l'Arborio, la sua storia e il suo inventore, il Sciur Marchetti, ma viene pure ignorato negli eventi ufficiali dedicati al suo ottantesimo compleanno. D'altronde questa «ignoranza pre-meditata» che colpisce i rappresentanti di enti, istituzioni ad ogni livello, associazioni di categoria e politici, non mi meraviglia. È un film a cui ho già assistito con l'ottantesimo del Carnaroli, nel 2025, e che mi è valso l'esclusione dalla maggior parte degli eventi ufficiali.

L'ETICHETTATURA È UNA POTENTE BARRIERA COGNITIVA

Se la verità dev'essere celata, quelli come me – che la raccontano – devono essere tenuti il più lontano possibile dai palchi ufficiali delle ricorrenze. Banditi. Possibilmente tacitati. Senza contare, oltretutto, che la denominazione Classico – adottata dalla riforma del mercato interno nel 2017 per identificare le varietà autentiche – è quasi del tutto sconosciuta e incomprensibile al consumatore medio. Rappresenta in pratica una potente barriera cognitiva che rende difficile se non impossibile per la casalinga di Voghera decodificare le etichette del riso. Di fronte a un pacco che rechi la sola denominazione Arborio, quanti consumatori hanno la percezione che quella confezione contiene in realtà un similare, vale a dire un riso che con l'Arborio condivide solo forma e dimensione del chicco ma non la storia e il patrimonio genetico? Temo che la percentuale di chi riesce a decodificare l'etichettatura del riso assomigli da vicino allo 0,62% di Arborio autentico che ancora si semina.



Intervista del Cavalier De Gustibus



IL COTEQUINO

Galeotta fu, come scrisse il Manzoni, una degustazione guidata sui prodotti equini e relativi derivati. Qui incontrai Marco Porta, giovane macellaio triumplino (della Val Trompia) dalle idee ben chiare e grande innovatore in materia sia dal punto di vista commerciale che qualitativo. Estremamente incuriosito mi sono autoinvitato a visitare i luoghi ove espleta la sua attività per tentare di carpirne i segreti. Ben lieto del suo consenso dopo soli alcuni giorni non ho tardato a fargli visita in compagnia di Ugo Bonazza, incontrastato intenditore di salumi nonché dirigente dell'Onas, e dell'amico Diego Frassine, fine ricercatore dei sapori ormai quasi dimenticati.

Dopo esserci comodamente seduti nel retro del negozio iniziai a porgli alcune domande per capire la sua filosofia riguardo l'essere macellaio al giorno d'oggi e vista la differenza di età (potrebbe essere mio figlio se non nipote) mi sono permesso di dargli del tu.

Partiamo dall'inizio, tu nasci macellaio?

Ho sempre avuto una grande passione per il cibo e l'alimentazione indipendentemente dall'attività dei miei genitori. Da giovane ho frequentato la scuola alberghiera ed il mio sogno era quello di poter, un giorno, aprire una gastronomia. Da militare, nel Circolo Ufficiali di Merano facevo il cuoco. Tornato dal servizio di leva chiesi a mio padre di poter ampliare il ventaglio dei prodotti da offrire ai clienti affiancando alla tradizionale macelleria equina anche una gastronomia.

Presumo che il capo famiglia abbia acconsentito, ma i risultati quali sono stati?

Sin dall'inizio l'idea si rivelò ottima perché la gastronomia all'interno di una macelleria aiuta moltissimo.

Spiegati meglio.

Io, macellaio, non sono il ristoratore che acquista solo ed esclusivamente il taglio che gli serve; io se voglio vendere delle belle bistecche debbo comperare la carne in osso, intesa come tutto il cavallo. Questa ha degli indubbi vantaggi ma non fornisce solo tagli di prima scelta e faccio alcuni esempi: il muscolo per fare il brasato o lo stufato non lo compera più nessun, così il collo e il reale (9 kg); le costine non si possono cuocere ai ferri come quelle di maiale perché diventano dure e poi ci sono un'infinità di piccoli pezzi improponibili alla vendita se non trasformati. O questo punto interviene la gastronomia per proporre piatti già pronti per le tante massaie che non hanno il tempo, e in alcuni casi neanche la voglia, di cucinare. Alla fine, tra il fresco, il cotto e lo stagionato tutte le parti del cavallo vengono vendute.

La tua però è una macelleria un po' particolare

Non mi interessano i grandi numeri dovuti a prezzi bassi con media qualità, magari in concorrenza, persa in partenza, con la grande distribuzione. Non è la mia filosofia, a me interessa un lavoro di nicchia, un lavoro impostato più sulla qualità che sulla quantità. Mi rendo conto che debbo dare qualcosa di diverso al cliente se



voglio essere riconosciuto come qualcuno sul mercato. Infatti mi chiedo: perché la gente deve venire da me se non sono bravo in almeno una cosa e i miei prodotti non si distinguono dagli altri? Chi entra nella mia macelleria viene col preciso intento non tanto di acquistare semplice carne di cavallo, ma un prodotto come lo tratto io con le varie branche di specializzazione, sia nel fresco che nello stagionato. Per questo motivo produco e vendo la coppa di cavallo, la bresaola di cavallo, lo speck di cavallo, il costato stagionato di cavallo, l'anduja di cavallo, salami di cavallo, i nervetti di cavallo, le salicce di lingua, il cotequino. Tengo a precisare che nel mio negozio oltre la carne di cavallo puoi trovare solo gli insaccati di maiale e nessun altro tipo di carne sia bovina che da cortile.

Ma tutte queste specialità non sono solo farina del tuo sacco?

Ci mancherebbe altro, ho cercato di carpire le vecchie tradizioni ormai andate in disuso, ho una serie di vecchietti "autoctoni" che spesso e volentieri passano ad assaggiare e mi consigliano varianti o modifiche, nonché mi illustrano vecchi piatti della loro gioventù. Non è detto che nel mio caso qualsiasi consiglio vada bene, ma se sei umile puoi apprendere qualche cosa da tutti. Il confronto tiene la mente aperta altrimenti ti fossilizzi sul triste binario della monotonia, anche arrogante, che sostiene: così va bene perché hanno sempre fatto così.

Quando ti è venuta l'idea del Cotequino?

Quindici anni fa rivendevamo salami e salicce di maiale ma la qualità non mi soddisfaceva ed un giorno mi balenò l'idea di produrli in proprio. Non essendo particolarmente esperto nella specifica materia mi iscrissi al corso di norcini che si tiene tuttora nella vicina Rovato. Mi si aprì un mondo nuovo fatto di stimolanti conoscen-

ze. Dopo i salami e le salicce iniziai ad insaccare anche cotechini che si potevano vendere relativamente freschi non abbisognando di grande stagionatura. Visto che il prodotto aveva una buona richiesta pensai di sperimentare un nuovo prodotto: un cotechino con carne di cavallo. Dovetti tribolare alcuni mesi per trovare la giusta amalgama, ma poi i risultati appagarono i sacrifici ed il lavoro dedicato a questa idea. I clienti, all'inizio perplessi, divennero i veri propagatori del cotequino.

Cotequino appunto, non cotechino

Esatto, ho pensato di chiamarlo cotequino, per differenziarlo dal cotechino per la presenza di carne equina. All'inizio ci si scherzava sul nome, ma col tempo ho notato che qualcuno faceva il furbo con false pubblicità sui social ed allora ho pensato di registrarne il marchio.

Carne di cavallo e ...?

Non c'è grasso, solo la cotenna di maiale per circa il 50% e pancettone, carne di cavallo che difficilmente venderei quali il muscolo, il collo, le grance ed altri piccoli pezzi. La scelta di non metter il grasso è dovuta al fatto che lo stesso rende il salume più pesante da digerire e il cliente lo rifiuta. Poteva andare bene negli anni 80 ma ora il gusto è cambiato.

Cambiamento non solo nel gusto

Esatto, anche nel formato. Il salame grosso si vende solo a Natale. Oggi le famiglie sono mediamente composte da tre persone e acquistano salami sui 400 grammi che possano essere mangiati in una o due volte e non debbano "girare nel frigo" per settimane. Si vendono più cacciatorini perché vengono tagliati e consumati in giornata.



Sembra che tu non abbia paura della grossa distribuzione?

Assolutamente no, anzi da quando hanno aperto un supermercato nelle vicinanze ne ho tratto solo beneficio, perché richiama molta più gente e diverse persone, mai viste prima, si sono avvicinate per semplice curiosità e ora sono clienti abituali. La grossa spesa la fanno al Supermercato e per le specialità di nicchia scelgono noi.

I tuoi clienti in che ambito spaziano?

Prevalentemente i miei clienti sono locali, intesi non come compaesani ma valligiani. Una buona percentuale proviene non solo dalla provincia bresciana ma anche da quelle limitrofe. Mi sono pervenute richieste via Internet ma prefe-

risco il contatto umano ed anche per problemi organizzativi raramente posso soddisfarle. Servo alcuni ristoranti e sono molto attento al gradimento dei loro clienti.

Secondo alcune voci sembra che le macellerie equine siano in crisi?

Chi non si rinnova muore, negli anni Ottanta in Italia le macellerie equine erano 250.000 ed ora ne rimangono solo 80.000. Negli ultimi 10 anni ne hanno chiuso 5.000. Non parliamo poi delle oscure proposte avanzate da una tal Signora della quale non voglio fare neppure accenno per non venire querelato. Ma non roviniamoci la giornata e passiamo alle degustazioni.

Nel mentre degustiamo l'amico Ugo ci erudisce col profilo sensoriale del cotequino.

Vista (Aspetto)

- Colore: Rosato, con tendenza al rosso scuro insaccato in budello naturale.
- Aspetto della fetta: Deve apparire compatta, con una grana media in cui le parti magre e le poche parti grasse sono distribuite uniformemente.

Olfatto (Aroma)

- Intensità: Elevata e caratteristica.
- Note aromatiche: Prevalgono i sentori di carne cotta arricchiti da spezie pepe, chiodi di garofano, cannella.

Gusto e Sapore

- Gusto e Sapore: Gusto deciso, saporito con tendenza dolce e una componente minima di grasso che lascia una sensazione avvolgente al palato. Si percepiscono note di chiodo di garofano e macis.
- Persistenza: Alta, con un retrogusto speziato e grasso che permane a lungo sul palato.

Tatto in bocca (Texture)

- Consistenza: Grana media con poca resistenza alla masticazione.
- Grassezze e Untuosità: Sono i tratti distintivi del prodotto. La presenza della cotenna conferisce una tipica sensazione di pastosità e collosità (data dal collagene sciolto durante la cottura).
- Succosità: Elevata, grazie alla combinazione di grassi e umidità trattenuta durante la bollitura.

Al fine tornammo ai nostri lidi sazi nel gusto ed immensamente arricchiti nella conoscenza gastronomica del settore equino sia per quanto riguarda la macellazione che il relativo commercio. Grazie Marco.

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.

Miele al fiore di tarassaco con Grappa di moscato

Ingredienti:

- n. 200 fiori di tarassaco
- n. 3 fette di limone bio
- 600 cl di acqua
- 400 gr. di zucchero di canna
- n. 3 cucchiaini colmi di grappa di moscato

Preparazione:

Mettere i fiori in un pentolino con le fette di limone e l'acqua. Portare a ebollizione e proseguire la stessa per 3/4 minuti con il recipiente coperto. Lasciar raffreddare e mettere in frigorifero per 24 ore. Il giorno dopo versare il tutto in un torchietto e strizzare bene il contenuto. Filtrare il liquido con carta filtro e porlo in un pentolino antiaderente, aggiungere lo zucchero di canna e farlo sobbollire a fuoco lento, sempre mescolando, sino a quando si rapprendere. Siccome bisogna essere abbastanza esperti per capire quando inizia ad addensarsi senza dover esagerare nella cottura, si consiglia di spegnere il fuoco, lasciare raffreddare e verificare la viscosità da freddo. Nel caso risulti ancora liquido riprendere la procedura, anche un paio di volte.

Sul finire aggiungere la grappa e lasciare sul fuoco, sempre mescolando, sino ad ottenere il risultato desiderato.

Una volta raffreddato deve avere la stessa consistenza del miele. Mettere in vasetto di vetro precedentemente sterilizzato e deporre in dispensa. Durante la cottura la parte alcolica della grappa è del tutto evaporata e di conseguenza non è un prodotto alcolico. Si presta perfettamente ad abbinarsi sia con i formaggi che con il lardo.

Si consiglia di raccogliere i fiori nelle ore più calde che costituiscono il momento migliore della fioritura ed in ambienti lontano dalle strade e dall'inquinamento.





F.I.C.E.
FEDERAZIONE ITALIANA CIRCOLI
ENOGASTRONOMICI
Tel. 333 7909361
presidente@confraternitefice.it
www.confraternitefice.it



**Confraternita dei Cenacolari
dell'Antica Contea**

Tel. 345 2804417
dr.carmelo.iacono@gmail.com
cenacolariconfraternita@gmail.com
www.cenacolariragusa.it

43° RADUNO NAZIONALE F.I.C.E



22-25 ottobre 2026
Ragusa isola nell'isola
un percorso enogastronomico e culturale

Ogni Raduno nazionale della F.I.C.E. rappresenta molto più di un incontro tra confraternite: è il rinnovo di una comunità di persone unite dalla cultura della convivialità, dal rispetto delle tradizioni e dalla volontà di custodire e tramandare il patrimonio enogastronomico italiano. Ritrovarci a Ragusa, nel cuore di una terra straordinaria per storia, identità e ricchezza gastronomica, assume un significato particolare. La Sicilia iblea racconta, attraverso i suoi sapori, i suoi monumenti e la sua ospitalità, il valore autentico delle radici e della memoria, elementi che la nostra Federazione considera fondamentali per costruire il futuro della cultura conviviale italiana.

La F.I.C.E., da oltre quarant'anni, promuove il dialogo tra territori, la conoscenza delle tradizioni locali e la valorizzazione di quelle eccellenze che fanno della tavola italiana un patrimonio culturale riconosciuto nel mondo. Ogni confraternita aderente contribuisce, con la propria storia e la propria esperienza, a mantenere vivo questo grande mosaico di identità, usanze e saperi.

Il Raduno nazionale è dunque occasione di amicizia, confronto e crescita comune. È il momento in cui si rinsalda il senso di appartenenza alla nostra Federazione e si conferma l'impegno nel diffondere una cultura del gusto consapevole, rispettosa della storia dei territori e delle persone che la custodiscono.

Desidero rivolgere il più sincero ringraziamento alla Confraternita dei Cenacolari dell'Antica Contea per l'impegno, la passione e la cura con cui ha organizzato questo appuntamento, offrendo a tutti noi la possibilità di conoscere un territorio di straordinario fascino umano e culturale.

A tutti i partecipanti auguro giornate ricche di incontri, scoperte e autentica convivialità, nello spirito che da sempre anima la nostra Federazione.

**Il Presidente Nazionale F.I.C.E.
Marco Porzio**

La Confraternita dei Cenacolari della Antica Contea dà il benvenuto a tutti i partecipanti al Raduno Fice 2026.

Nel cuore della Sicilia del sudest, Ragusa, definita spesso come "Isola nell'isola", è un gioiello di rara bellezza dove il tempo sembra essersi fermato.

La città, Patrimonio Unesco dal 2000, incanta i visitatori con i suoi monumenti in stile barocco e l'atmosfera autentica di una terra tutta da scoprire.

Ci vantiamo di avere anche una grande tradizione enogastronomica perfetto connubio tra sapori contadini e raffinatezze aristocratiche: dai formaggi storici come il Ragusano DOP, ai nostri oli extravergine d'oliva d'eccellenza, fino ai vini che racchiudono il calore del sole siciliano. Certi di poter offrire il gusto di una sapienza tramandata con passione e rispetto per la materia prima, vi auguriamo giornate ricche di proficui scambi, di nuove scoperte e della gioia nel condividere la buona tavola. Questo, infatti, è il vero collante della nostra Federazione che ha lo scopo di diffondere e valorizzare la conoscenza del gusto enogastronomico tradizionale nelle sue componenti tecniche, storiche, di costume e di folclore sia sul territorio italiano che internazionale. Ragusa sarà all'altezza di questo compito.

**Il presidente della Confraternita
Carmelo Iacono**



**CAMERA DI COMMERCIO
DEL SUD EST SICILIA**





Giovedì 22 ottobre

Accoglienza e registrazione dei partecipanti presso **l'Acacia Resort 4*** a Marina di Ragusa, sistemazione nelle camere riservate.

Ore 17.00 Trasferimento con pullman G.T. da Acacia Resort a Ragusa Ibla.

Ore 18.00 **Auditorium San Vincenzo Ferreri**: cerimonia d'apertura del **43° Raduno Nazionale F.I.C.E.**
Saluto delle autorità.

"La civiltà dei Massari": conversazione a cura del Prof. Francesco Licitra.

Ore 20.30 **Agriturismo Monsoville**: Cena rustica di benvenuto a base di prodotti tipici.



Venerdì 23 ottobre

- Ore 09.00 **Punta Secca** “ La casa di Montalbano”.
- ore 10.00 **Comiso:** Itinerario artistico nel cuore di una antica città in gran parte settecentesca, che ha dato i natali a Salvatore Fiume, Gesualdo Bufalino, Giuseppe Micieli, Salvatore Adamo.
Sosta all’antica pescheria oggi centro culturale dedicato allo scrittore Bufalino.
Degustazione di dolci tipici.
- Ore 11.30 **Proseguimento per Villa Fegotto.**
- Ore 11.45 Presentazione delle eccellenze del territorio Ibleo.
- Ore 13.00 **Pranzo di degustazione.**
- Ore 14.30 Visita del complesso architettonico e degli ambienti di lavoro tipici di un’antica azienda agricola.
Rientro in hotel.
- Ore 20.00 **Trasferimento al Ristorante “Le Gramole”:** cena di benvenuto con ricette della tradizione gastronomica ragusana.
Rientro in hotel.

COMISO: Musa di Gesualdo Bufalino! È una vivace città del Ragusano, nel sud-est della Sicilia, con un patrimonio storico e architettonico, tra cui spiccano chiese barocche, palazzi nobiliari e piazze eleganti. Soprattutto nella produzione di vino e olio, la città unisce una forte tradizione agricola a una vita culturale dinamica, con eventi e manifestazioni.

Comiso è una meta ideale per chi vuole scoprire una Sicilia autentica, tra storia, arte e sapori tipici del territorio. A Bufalino, che ne è stato cantore in diverse opere, è dedicato un centro culturale inserito nella rinnovata struttura dell’antica pescheria.



Antica pescheria

Chiesa Madre



Casa Montalbano



Villa Fegotto





Sabato 24 ottobre

Ore 09.00 **Partenza per Scicli e a seguire, Modica:** città dall'architettura tardo barocca, dichiarate dall'UNESCO patrimonio dell'umanità.

Visita guidata dei principali monumenti con sosta al Museo del Cioccolato per gustare la specialità apprezzata in tutto il mondo.

Ore 13.00 **Trasferimento a Ragusa.**

Buffet a base di rustici siciliani e prodotti iblei.

Ore 15.00 Visita di Ibla in continuità con l'architettura tardo barocca e sede della Confraternita dei Cenacolari.

Rientro in hotel.

Ore 20.00 **Trasferimento al ristorante "Il Baglio":** cena di gala.



LA CUCINA TRADIZIONALE IBLEA

La nostra cucina è rustica, schietta e profondamente legata alla qualità delle materie prime.

La *scaccia* è la più tipica specialità dello "street food" dei ragusani.

È un'opera d'arte fatta di strati sottilissimi di pasta, sapientemente piegati su se stessi. Farina di grano duro, acqua, lievito e olio EVO per una sfoglia tirata così sottile da essere quasi trasparente.

Molteplici i condimenti : pomodoro e Ragusano DOP o con ricotta e salsiccia, con fave, spinaci o verdure varie. La cottura nel forno a legna...rigorosamente. Una variante natalizia è u "*sfuogghiu di ricotta*" con salsiccia fresca.



LA CUCINA TRADIZIONALE IBLEA

Sulle tavole delle feste impera il *Raviolo con ricotta*, dolce o salato, con sugo di maiale, ricetta registrata dalla Confraternita dei Cenacolari dell'antica Contea insieme allo "sfuogghiu". Poi l'*arancina con la "a"*: oltre alla classica al ragù con piselli e carote o al burro con prosciutto e mozzarella ci sono spesso varianti che celebrano i prodotti locali, come quelle alla "Norma" con melanzane fritte o al pistacchio o ai frutti di mare. Il *Ragusano Dop* non è un formaggio qualunque; è la storia della zootecnia siciliana. Prodotto con latte di vacca di razza Modicana, ha la forma a parallelepipedo. Il sapore è dolce delicato quando è giovane, diventa piccante, deciso e aromatico con la stagionatura. Si mangia a tocchetti, si grattugia sulla pasta o, nella sua versione più lussuosa, si gusta, dopo stagionatura di 24 mesi, a fette spesse 10 mm, fritte in padella con olio EVO, aglio, origano e aceto rosso (*all'Argintera*).



Domenica 25 ottobre

Ore 10.00 Santa Messa in Cattedrale.

Ore 11.00 Sfilata con i paludamenti fino a Piazza Libertà

Ore 11,30 Auditorium della Camera di Commercio. Chiamata delle confraternite e scambio dei doni. Cerimonia di chiusura e Presentazione del Raduno F.I.C.E. 2027

Ore 13,30 Pranzo dei saluti

Partenza per le località di provenienza.

I partecipanti avranno cura di fare il check out in hotel e di recuperare i bagagli in modo da essere pronti sul pullman alle 09.15 per il trasferimento a Ragusa.



Confraternita dei Cenacolari dell'Antica Contea

ESERCITIAMO IL CULTO DELLA BUONA TAVOLA



La confraternita si propone di ricercare e tramandare le ricette tipiche del territorio dell'ex Contea di Modica.

Nella propria sede, a Ragusa Ibla, possiede una ricca biblioteca tematica di enogastronomia composta da circa tremila volumi, che la famiglia di uno dei soci onorari, il compianto Colonnello Giuseppe Coria ha voluto mettere a disposizione della collettività.

Fondata nel 1983 da un gruppo di professionisti, appassionati di cucina e cultori della buona tavola è attualmente presieduta da Carmelo Iacono e, salvo rare occasioni, sono gli stessi soci a curare ai fornelli la realizzazione dei piatti che vengono proposti in occasione delle periodiche conviviali.

Il rispetto della stagionalità, delle tradizioni enogastronomiche legate alle ricorrenze, l'uso di prodotti a KM 0 e l'accurata ricerca storica di ricette legate alla tradizione contadina e nobiliare tipica del territorio Ibleo sono i cardini fondanti dell'attività della Confraternita che, però, non disdegna di tanto in tanto allettanti esplorazioni nel campo della cucina regionale italiana ed etnica.

Promuove l'inserimento di ricette tipiche della Tradizione Iblea nel "Registro dei Beni Immateriali della Sicilia" promosso dall'Assessorato Regionale ai Beni Culturali ed ha già registrato 2 ricette tipiche: *U Sfuogghiu ripieno di ricotta e salsiccia* ed i *Ravioli di ricotta* nella versione dolce e salata con stufato di maiale.



IL RITO DEL TÈ



Venerdì 27 febbraio presso il ristorante Il Borgo a Bagnaia il Club Enogastronomico Viterbese ha organizzato una conferenza con degustazione sul tè.

La dott.ssa Simona Sebastiani Murri, affermata esperta del settore, ha intrattenuto gli ospiti sulla bevanda più diffusa e utilizzata del mondo, dopo l'acqua.

La dott.ssa Sebastiani ha preso in considerazione l'uso del tè nel mondo orientale, dove d'altra parte è nato, con dapprima una disamina storica e la sua evoluzione e l'importanza commerciale che ha assunto comportando eventi bellici e leggi ad hoc per la sua disciplina.

Ha svelato agli ospiti la diffusione nella Terra e soprattutto la sua varietà e diversità di queste foglie che provengono dalla pianta "Camelia sinensis" i cui metodi di lavorazione differenziano le varie tipologie.

Una lezione in cui Simona ha affascinato i presenti per la dovizia di notizie a cui ha fatto seguito una preparazione del tè orientale, il modo di servirlo e degustare. Tre sono stati i tè serviti e accompagnati da piccoli assaggi, magistralmente preparati dalla cucina di Manuela e Marco del ristorante Il Borgo, secondo l'uso orientale.

Un pomeriggio di particolare interesse culturale in cui la dott.ssa Simona Sebastiani Murri ha aperto un nuovo mondo di conoscenza.

IL PRESIDENTE
Aldo Quadrani

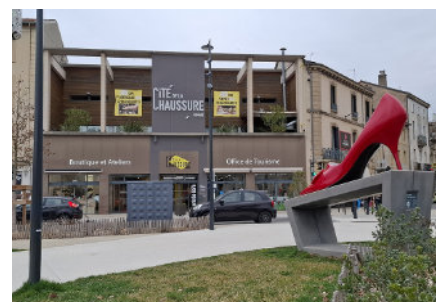




OSPITI DE LA POGNE DE ROMANS



Un suggestivo percorso tra le stazioni sciistiche delle Haut-Alpes, dalle lisce piste e dai cumuli di neve come panna montata, ai piedi delle più importanti salite del Tour de France (Izoard, Alpe d'Huez, Granonn, Galibier e Lautaret) ha permesso di raggiungere Romans, bella cittadina della Drome sulle rive del fiume Isère. Definita "Cité de la Chaussure", capitale storica della produzione di scarpe, dai grandi marchi a laboratori artigianali. Un museo all'aperto rende omaggio a questa grande tradizione di famosi calzolai, con un percorso pedonale alla ricerca di una serie di scarpe giganti che compongono la scenografia urbana.



Romans, non solo scarpe ma anche la Pogne, il dolce tradizionale preparato con pochissimi ingredienti quali farina, uova, burro e acqua di fiori d'arancio. E' una pasta lievitata a forma di corona che viene servita a volte accompagnata dall'Ile Flottante (una morbida crema pasticcera con quenelles d'albume). La nobile confrerie de la Pogne tutela e promuove questo dolce a partire dagli anni ottanta e persino un museo è stato dedicato a questa brioche, di cui si parla già nel medioevo ma che a quel tempo veniva preparata per la Santa Pasqua. La confraternita ha accolto i partecipanti al suo XXIII capitolo nella sala polivalente di Alixan e ha presentato i confratelli al suono di un sax che eseguiva la marcia trionfale dell'Aida. Alle intronizzazioni e alla nomina a Cavalieri d'Onore, tra cui Alberto Sebastiani, sono seguiti un buon aperitivo e un elegante e prelibato pasto accompagnato dai vini delle Cotes du Rhone.



Durante il soggiorno si è dedicato del tempo anche alla visita di Valence, la Valentia Julia fondata dai romani tra il 50 e il 30 aC sulla riva sinistra del Rodano. Tra i numerosi monumenti della città è molto amato l'ottocentesco chiosco della musica che ispirò Raimond Peynet. La leggenda romantica è datata 1942, quando il celebre disegnatore vide un giovane violoncellista suonare sotto il chiosco e sua unica spettatrice era una giovane ragazza. Nascono così, durante la guerra, gli innamorati di Peynet che diventano subito il simbolo di San Valentino (in Italia Valentino e Valentina).



XV CONVIVIVUM



Domenica otto marzo 2026 si è concluso il XV Convivium della "Confraternita del Pampascione Salentino".

È ormai tradizione, nel primo week end di marzo, animare il Salento con iniziative che richiamano l'attenzione degli aderenti alla F.I.C.E e di quanti sono attenti alle tradizioni ed alla valorizzazione dei nostri luoghi, ricchi di arte, storia e cultura eno-gastronomica.

La tre giorni ha avuto inizio con la visita del centro storico di Matino, incantevole borgo collinare a soli 12 Km da Gallipoli che vanta origini che affondano nell'Alto Medioevo. È famosa per le sue radici bizantine, i suggestivi frantoi ipogei e le leggende legate all'antico potere feudale.

Il centro storico è rimasto pressoché intatto. È un dedalo di vicoli tortuosi, cortili caratteristici, case imbiancate a calce e dodici edicole votive tutte da esplorare. Di particolare interesse la Chiesa di San Giorgio Martire, scelto dai matinesi come protettore per difendersi dagli attacchi dei saraceni, ed il Palazzo Marchesale, eretto intorno alla fine del XII secolo e ristrutturato radicalmente nella seconda metà del '500 dalla famiglia Del Tufo. Accompagnati dal Sindaco della città di Matino, Dott. Giorgio Salvatore Toma, oggi il Palazzo Marchesale, è sede del MACMA, Museo di arte contemporanea, ed è uno dei simboli della cittadina ed ospita eventi culturali. Nel corso della visita si è potuto ammirare anche la meravigliosa chiesa di "Santa Maria della Pietà", un gioiello seicentesco con le volte interamente affrescate, edificata tra il 1620 e il 1623 grazie alle donazioni di famiglie nobili locali.

Nella mattinata di sabato ci siamo trasferiti ad Avetrana, Comune dell'entroterra tarantino, per visitare l'azienda "Tonno Colimena" che si occupa della lavorazione e distribuzione di prodotti ittici e pesce fresco. La sua posizione è strategica: vicina ai porti di Taranto e Gallipoli da cui arriva il pesce azzurro ed il tonno lavorato dalle aziende locali. Il personale dell'azienda

ci ha accompagnato alla scoperta dei disciplinari di produzione del prodotto lavorato, partendo dalla nobile materia prima, e dai metodi di produzione a base di bagni con erbe mediterranee profumate, aceto bianco e limone. Un metodo gentile che lascia alla carne un sapore pieno e genuino, che i nostri ospiti hanno degustato ed apprezzato in corso di visita.

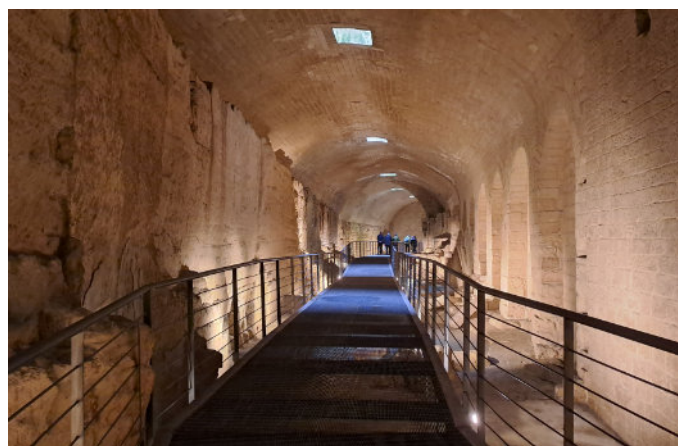
La giornata si è conclusa con una passeggiata nell'Area marina di Porto Cesareo. Istituita nel 1997, è famosa per il mare cristallino e le spiagge di sabbia fine. Rilevante è l'Isola dei Conigli, isolotto posto a pochi metri dalla costa. Quest'ultimo, praticamente incontaminato, attira numerosi turisti per la sua ubicazione. La spiaggia più celebre è quella delle Dune che è costituita da un cordone di dune costiere. La Torre Cesarea è uno dei simboli di questa marina. Si tratta di un'antica torre di avvistamento costruita per difendere la costa dalle incursioni dei pirati e dei turchi.

Abbiamo infine riservato l'ultima mattinata alla visita della città di Lecce con particolare attenzione al Castello Carlo V, il più grande ed importante monumento fortificato della Puglia. Questa visita consente di approfondire quelle fasi storiche, medievale e cinquecentesca, occultate dallo sviluppo urbanistico ed architettonico di età barocca ma fondamentali per lo sviluppo del nostro territorio. L'attuale fortezza è opera di Giangiacomo dell'Acaya nell'ambito del progetto di ristrutturazione difensiva del territorio promosso dall'Imperatore Carlo V nel XVI secolo.

Il castello, oltre ad ospitare mostre temporanee, contiene all'interno due importanti allestimenti: il Museo della Cartapesta, nell'area delle scuderie e, dove erano collocate le cucine, due fedeli plastici che ricostruiscono la storia del teatro e dell'anfiteatro di età romana presenti in città.

Il tour è stato ovviamente intervallato dalle proposte culinarie che i nostri fedelissimi partner ci hanno proposto. In questo percorso pa-

rallelo alla ricerca di nuove esperienze gastronomiche salentine siamo stati guidati dalla "Trattoria Nonno Pici" di Acaya, dall'azienda agrituristica "Casa Porcara" di Veglie, dal ristorante "Le Macare" e da "63 Osteria contemporanea" di Lecce. Inoltre, grazie alla collaborazione della cantina "Rosa del Golfo" di Alezio, abbiamo proposto una degustazione, curata dal Sommelier William Vitali, di alcuni vini eccellenti della nota cantina aletina. Anche quest' anno abbiamo cercato di imbastire un programma con aspetti inediti rispetto alle precedenti edizioni, con l'obiettivo di renderlo attrattivo grazie a nuovi contenuti. Ci auguriamo di aver soddisfatto le aspettative di partecipanti: il loro coinvolgimento rende possibile la costante ricerca di nuove esperienze così da crescere di anno in anno.



Confraternita degli Amici del Luadel - Pomponesco (Mantova)

Confraternita della Picaja - Solignano (Parma)

Confraternita della Spalla Cruda - San Secondo Parmense (Parma)

3° INTERCAPITOLO MN-PR-BS



Si è svolto in data 15 Marzo il **3° Intercapitolo delle Confraternite Mantovane-Parmensi-Bresciane** che ha visto quest'anno come esponenti ed organizzatori la "Confraternita della Spalla Cruda di San Secondo" Parmense (Pr) che ha fatto gli onori di casa, la "Confraternita degli amici del Lüadél" di Pomponesco (Mn) ed il "Gran Priorato del Lugana" di Desenzano (Bs).

Nonostante un altro importante convivio in Veneto molte sono state le persone presenti a questo Intercapitolo e 27 erano le Confraternite presenti a Fontanellato (Pr) ove si svolse il ritrovo presso il Salumificio Frati Carla con la degustazione di prodotti tipici e l'esibizione del "Maestro di Lama" Benedetto Colantuono con il taglio della spalla cruda in osso. Successivamente la visita al salumificio e dopo le foto di rito il trasferimento presso il Ristorante Mezzadri con aperitivo di benvenuto accompagnato dal vino bianco Lugana ed il pranzo conviviale. Pranzo iniziato con antipasto a base di Spalla Cruda di San Secondo unito al pane tipico di Pomponesco, il Lüadél (prodotto De.Co.). Il tutto è proseguito poi con i primi e come secondo piatto è stata servita la Picaja, prodotto dell'omonima Confraternita. Nel frattempo, sono state chiamate per un saluto e scambio doni le varie Confraternite convenute ed al termine la torta con i loghi delle Confraternite organizzatrici. Una piacevole giornata trascorsa all'insegna dell'amicizia e convivialità.



NEL CUORE DEL PROSECCO



Susegana, tra Conegliano e Valdobbiadene nel cuore delle "Colline del Prosecco - Patrimonio UNESCO"

Anche quest'anno la Congrega dei radici e fasioi di Susegana, in provincia di Treviso ha voluto organizzare un evento di grande richiamo, attirando la curiosità di moltissime confraternite italiane e straniere. Il Ventisettesimo Convivio della Congrega ha infatti riunito sotto lo stendardo della FICE, più di 60 confraternite, giunte da ogni parte d'Italia e dall'estero. Gli appuntamenti si sono susseguiti per 5 giorni, a partire dal venerdì, giornata caratterizzata dagli arrivi delle prime confraternite che, arrivando anche dal Portogallo, dalla Spagna e dall'Estonia hanno pensato bene di godersi qualche giorno di vacanza in più, nel paese più amato ed invidiato del mondo, l'Italia. Recuperati gli ospiti abbiamo dato il via agli incontri enoga-

stronomici al Ristorante da Brun a Rolle di Cison di Valmarino, con una cena a base di piatti tradizionali, salumi, sopressa nostrana, "muset" e le famose "polpettine" di Brun, oltre al tipico spiedo veneto e alla torta fatta in casa. Festeggiamenti particolari sono stati tributati da tutti i presenti alla serata alle Confraternite estere, con un brindisi di mezzanotte e, difficile da credere data la tarda ora, da uno spettacolo pirotecnico. La giornata di sabato è iniziata presto con una escursione in pullman tra le "Colline del Prosecco - Patrimonio Mondiale UNESCO" e un'affascinante visita guidata a Villa di Maser, una delle tante meravigliose ville palladiane presenti sul territorio, sede della più grande collezione di affreschi del

Veronese. A seguire gli ospiti sono stati accolti presso la Cantina Vigne Matte per il brindisi di benvenuto ovviamente a base di Prosecco. Il pranzo è stato cucinato e servito rigorosamente dai Confratelli della Congrega, in particolare il nostro "piatto unico" radici e fasioi con le frize preparato personalmente dal Gran Maestro, e a seguire, malinalino in porchetta tagliato al coltello, pere caramellate al Raboso e uvetta "spiritosa". Dopo una breve pausa di "riflessione" gli ospiti si sono ritrovati intorno ai tavoli per godere di una cena, sempre a base di piatti tipici, presso l'incantevole Agriturismo Paradiso sul Montello. Insaccati nostrani, giardiniera fatta in casa e verdure all'agrodolce, coniglio alle olive, anatra al forno e biscottini della Nonna. Domenica è stata la giornata dedicata alle celebrazioni, a partire dal tradizionale ritrovo presso le Cantine dei Conti Collalto di Susegana per assistere allo spettacolo dei tamburini e degli sbandieratori del gruppo Dama Castellana di Conegliano. Sfilata delle Confraternite in grande spolvero, con paludamenti e gonfaloni che hanno creato una scia di colore lungo le strade fino alla sede del Comune dove oltre ai saluti delle personalità politiche cittadine e del Presidente FICE Marco Porzio, sono stati intronizzati due



nuovi Confratelli. In una location fiabesca, arroccata sul colle che sovrasta il bellissimo borgo di Cison di Valmarino, si è svolto il pranzo principale. Castelbrando ha accolto gli oltre 350 ospiti con la consueta eleganza e con la sua cucina di alta scuola, che per l'occasione ha presentato il piatto della Congrega, gli ormai famosi "radici e fasioi", cucinati rigorosamente come il Gran Maestro Enrico Miozzo esige: con ingredienti di primissima scelta, con la cura e gli accorgimenti tramandati dalla tradizione e soprattutto con tanto cuore. Non solo un momento conviviale, ma la celebrazione del valore culturale che l'enogastronomia italiana sa esprimere, valore coltivato e tramandato alle future generazioni dalle Confraternite di tutto il mondo. La tradizionale presentazione delle Confraternite con la cerimonia dello scambio dei doni si è svolta nel salone delle armature, con ordine ed eleganza, nonostante il gran numero di rappresentanze e gli innumerevoli baci e commossi abbracci tra confratelli che ma-

gari non si vedevano da tanto. Il pranzo ha mantenuto le aspettative, coronato dalla tradizionale presentazione del dessert, lo Chateau Flambé, abbondantemente annaffiato con Moscato Fior d'Arancio. Anche la giornata di lunedì è iniziata presto con partenza dall'Hotel Astoria alla volta della ineguagliabile città di Venezia. Partenza del gruppo in vaporetto lungo il Canal Grande per ammirare "dall'acqua" i meravigliosi palazzi nobiliari, Cà d'Oro, Cà Pesaro, il mercato del pesce e Ponte dei Sospiri, fino all'arrivo in Piazza San Marco. Visitata la piazza e scattate le foto ricordo di rito, siamo ripartiti a piedi per il Ponte di Rialto e poi verso Campo San Rocco dove era stata organizzata una visita guidata alla Chiesa di San Rocco e alla Basilica dei Frari. Tornati in treno a Conegliano abbiamo cenato tutti insieme all'Oasi Campagnola, tra brindisi, canti e festeggiamenti durante i quali non sono mancati i ringraziamenti e gli elogi, soprattutto dei confratelli esteri, ancora abbagliati dalla bellezza di Venezia.

Martedì è stato il giorno delle ultime partenze e nel tentativo di offrire delle esperienze "da ricordare" abbiamo organizzato una visita al Museo del caffè dei Conti Caballini di Sassoferato, un interessante percorso attraverso la storia, il costume e la tecnologia, di quella che è la bevanda più consumata al mondo, concluso con una colazione a km zero... dal produttore al consumatore. Così si è concluso il Ventisettesimo Convivio della Congrega dei radici e fasioi di Susegana, un evento impegnativo, a volte faticoso ma sicuramente gratificante, caratterizzato da una grande allegria, una reale volontà di condividere esperienze e conoscenze ma soprattutto di sfruttare al massimo le meravigliose sensazioni che l'umanità è in grado di elargire. Amici vecchi e nuovi, che sicuramente incontreremo ancora, per condividere esperienze di cibo e di vino, per allargare i nostri orizzonti conoscendo tradizioni, credenze, usi, costumi, miti e forme artistiche di cui ogni paese è ricco.





VINI ARMENI



La cultura del vino ha origini antichissime

È stato presentato negli spazi della Cantina Giorgio Cecchetto a Tezze di Vazzola, il libro "Vini Armeni, la cultura del vino ha origini antichissime", con gli autori Manuela Da Cortà e Enrico Dal Bianco, presente l'editore Roberto Kellermann.

La presentazione è stata promossa dalla Confraternita del Raboso Piave e dall'Unione degli ex Allievi della Scuola Enologica di Conegliano che quest'anno celebra ben 150 anni di fondazione.

È stata anche un omaggio ed un ricordo affettuoso dell'enologo Giorgio Cecchetto, autentico protagonista del progetto

"Treviso per l'Armenia" che aveva un preciso interscambio culturale e professionale. A testimonianza di tutto ciò era presente una delegazione armena guidata dall'enologo Hrach Kaspar che fu proprio ospite della Cantina Cecchetto in uno stage vendemmiale nel 2011.

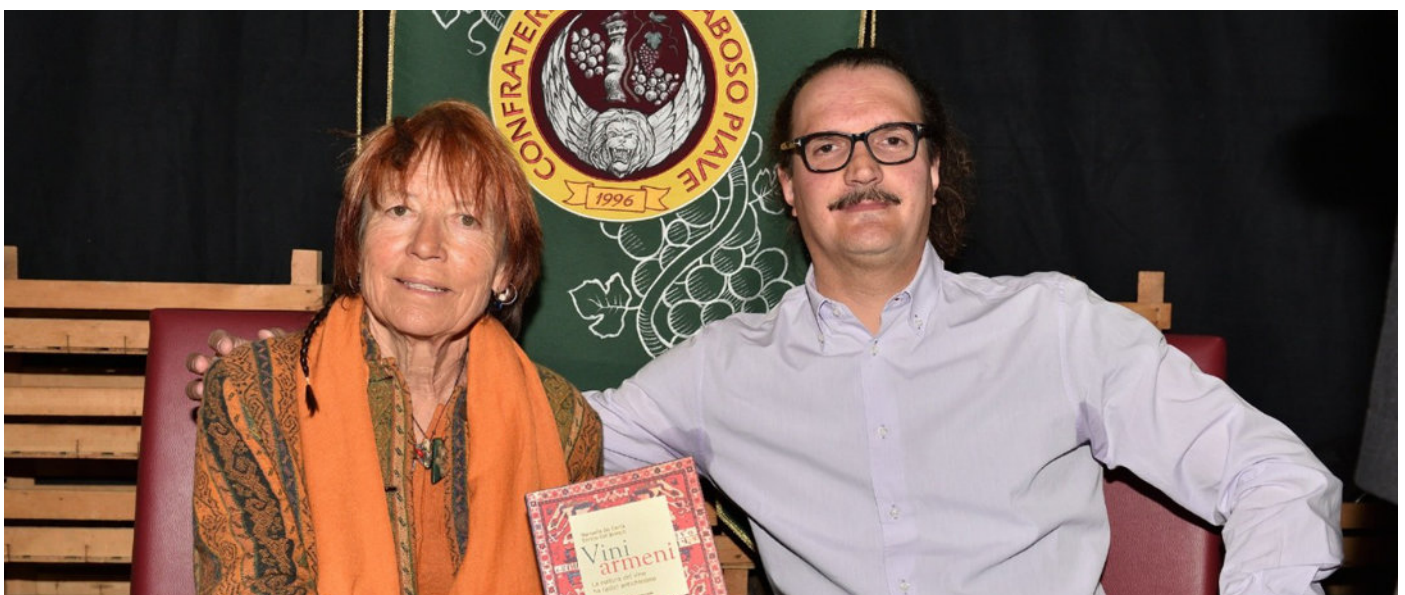
Fra gli ospiti, nella folta platea, c'erano: Abramo Modolo, assessore all'ambiente del Comune di Vazzola, Maria Scardellato sindaca di Oderzo, Mariagrazia Morgan presidente dell'Istituto Cerletti-Scuola Enologica di Conegliano, Ornella Santantonio per l'Unione Ex Allievi del Cerletti, Emilio Celotti presidente dell'Unione Ex Allievi del Cerletti, Gianni Maccari presidente della Confraternita del Raboso, Mario Barbieri past president della Confraternita del Raboso Piave, Fabio Bona presidente della Confraternita del Formaggio Piave, De Nadai Giuseppe in rappresentanza della Congrega dei Radici e Fasoi, Valerio Nadal presidente Condifesa TVBL.

La giornalista Annalisa Fregonese durante la presentazione ha dialogato con gli autori, rivelando così alcuni capitali del libro, ma non tutti per lasciare il resto alla curiosità dei lettori.

Manuela Da Cortà ha presentato l'architettura armena, il suo legame con il paesaggio e la storia. Enrico Dal Bianco ha spiegato quanto la cultura enologica in Armenia sia antichissima, grazie ai ritrovamenti avvenuti nel 2007 nella Grotta di Arenì, con reperti di seimila anni fa che hanno rivelato l'esistenza della prima cantina della storia. Egli ha illustrato pure le caratteristiche di vini Armeni.

A chiudere la presentazione c'è stato il commovente intervento di Hrach Kaspar della delegazione armena che ha rivelato come nel suo Paese sia tuttora presente un minuscolo vigneto di Raboso, e ne ha portato in dono alcune bottiglie. Emozionante il ricordo di Giorgio Cecchetto, con la moglie Cristina ed i figli che oggi portano avanti con brillante impegno l'eredità lasciata da quest'uomo che tanto si è speso per i nostri vini.

Annalisa Fregonese





24° CONVIVIO ANNUALE



Il 24° Convivio della Confraternita del Gorgonzola di Cameri si è svolto domenica 12 aprile 2026 nell'accogliente atmosfera di Romagnano Sesia.

La prima parte della giornata ha avuto inizio presso il Biscottificio Rossi, storica realtà del territorio novarese che ha accolto i partecipanti per la tradizionale colazione del Convivio annuale. In un ambiente ricco di profumi e di tradizione, i confratelli hanno potuto degustare le specialità artigianali del biscottificio accompagnate dai vini della Cantina Vigneti Valle Roncati e dal protagonista assoluto della giornata: il Gorgonzola.

I prodotti offerti in assaggio come ogni anno da IGOR Gorgonzola erano il pregiato Gorgonzola "Gran Riserva Leonardi" e il Gorgonzola Piccante che gli amici partecipanti hanno potuto degustare in purezza e in diversi abbinamenti che hanno saputo valorizzarne al meglio le caratteristiche. A conclusione della giornata, grazie alla generosità di IGOR, ogni partecipante ha inoltre ricevuto un omaggio contenente entrambe le varietà di gorgonzola.

Anche quest'anno la partecipazione al nostro Convivio annuale ha confermato il grande interesse che da sempre accompagna questo appuntamento. In rappresentanza di 66 confraternite, oltre ovviamente alla FICE, sono giunti da tutta Italia ben 325 confratelli.

La Chiamata delle Confraternite con lo scambio dei doni, che ha avuto luogo nel corso della mattinata, è stata come sempre un momento particolarmente partecipato e sentito. Attraverso questo gesto simbolico si rinnova ogni anno lo spirito di amicizia, conoscenza reciproca e valorizzazione delle tradizioni che accomuna il mondo delle Confraternite.

La parte istituzionale della giornata si è aperta con il saluto del Gran Casaro Marco Porzio e con la tradizionale intronizzazione dei nuovi soci della Confraternita.

La giornata è poi proseguita presso il Ristorante Farese dove siamo stati accolti dai proprietari e dal personale che da molti anni accompagnano la nostra attività. Lo chef e la sua brigata hanno proposto un menù interamente dedicato al Gorgonzola, valorizzandolo dall'antipasto al dolce attraverso preparazioni originali e rispettose della tradizione gastronomica del territorio. Tra le portate particolarmente apprezzate dai partecipanti il risotto al gorgonzola novarese e castagne al miele, gli gnocchi di patate viola con pesto di rucola, gorgonzola e pancetta e lo stracotto di vitello ristretto al vino bianco Colline Novaresi con crema di gorgonzola.

Ormai da molti anni il nostro Convivio annuale rappresenta un appuntamento molto sentito e partecipato dai confratelli provenienti da tutta Italia. Per noi è motivo di orgoglio poter condividere questa giornata con quanti ci onorano della loro presenza e della loro amicizia, contribuendo a mantenere vive le tradizioni enogastronomiche dei rispettivi territori.

Non possiamo che ringraziare il Biscottificio Rossi, IGOR Gorgonzola, la Cantina Vigneti Valle Roncati, il Ristorante Farese e tutti coloro che hanno collaborato alla riuscita della manifestazione. A tutti i confratelli presenti va il nostro più sincero grazie per l'affetto e la partecipazione che ogni anno continuano a dimostrare nei confronti della nostra Confraternita.



BOLLITO E SOSTENIBILITÀ



Domenica 22 marzo 2026, si è tenuto il quarantesimo convivio della Confraternita del bollito, della Fassona e della pera Madernassa. Il ritrovo è stato alle ore 10,30 presso il Palazzo Re Rebaudengo (Piazza Roma 1 – Guarene), dimora storica settecentesca sede del museo d'arte contemporanea della Fondazione Sandretto Re Rebaudengo. Ad accogliere le dame, i confratelli e tutti i partecipanti, un ricco buffet che fungeva sia da colazione che in seguito per l'aperitivo. A poca distanza, c'era il tavolo predisposto per la consegna dei bagnèt partecipanti al concorso.

Nel Salone dei convegni si è poi svolta la Tavola rotonda sulla "Sostenibilità ambientale degli allevamenti bovini estensivi e in protezione".

Si è parlato, insieme a docenti universitari e a specialisti del settore, di quelle che devono essere le regole di allevamento bovino in protezione ed estensivo, in prospettiva di generare un basso impatto ambientale. Con la partecipazione anche del pubblico, la questione ha sviscerato numerosi punti importanti che hanno smontato numerose notizie false riportate in articoli apparsi sia su internet che sui giornali. L'impatto ambientale generato dagli allevamenti di bovini, è sì esistente, ma non nelle dimensioni catastrofiche dipinte.

Si è poi passati all'Agriturismo Cascina Roero a Govone dove ci attendeva un ottimo bollito. Nei tempi morti del pranzo si è altresì provveduto alla premiazione del concorso dei bagnèt vinto da Irene Ghiglione, alla chiamata delle confraternite presenti e alla investitura di due nuovi confratelli.

Archiviata positivamente la giornata, ci si è messi subito al lavoro per i prossimi impegni. Il 10 aprile saremo in Umbria a Montecastrilli per un bellissimo gemellaggio con gli amici del Club Saperi da Sapere e a seguire i diversi appuntamenti per l'organizzazione del decimo Concorso "La Tradizione in Tavola" per le scuole alberghiere del nord Italia e infine a novembre per il convivio autunnale. Un arrivederci a tutti il 22 novembre.





CONVIVIO A GRAZZANO



Il 69° Capitolo dei Maestri Coppieri di Aleramo a Grazzano Badoglio

Continuano le prodi gesta dei "gemelli identici" Aleremo e Aleramo nelle allegre rappresentazioni interpretate dai Maestri Coppieri di Aleramo di Casale.

Intrecci amorosi e lunghe cavalcate nel nostro bel Monferrato, raccontate nella 69° edizione del loro Capitolo annuale che si è svolto domenica 19 aprile nel suggestivo borgo di Grazzano Badoglio.

Un panorama mozzafiato e un'accoglienza monferrina a 360 gradi con degustazione di prodotti tipici, dolci e salati, poi la visita guidata alla chiesa parrocchiale, antica abbazia fondata nel

X secolo dal marchese Aleramo; al suo interno, nella cappella della Madonna del Rosario, è conservata la tomba di Aleramo, prezioso patrimonio del Monferrato.

Poi il Gran Maestro Fabrizio Giampaoli ha porto i saluti ufficiali alle numerose Confraternite presenti e ai dieci nuovi Soci intronizzandi, iniziando però dal Sindaco di Grazzano, Mauro Rodini, eccellente padrone di casa.

Dopo la rappresentazione della storia del Monferrato in "modalità Coppieri", il folto gruppo si è trasferito al Ristorante "Il Bagatto" dove, dopo un aperitivo di benvenuto, è stato servito il pranzo, una sinfonia di piatti tradizionali: dalla carne cruda al bunét, passando per gli agnolotti alla monferrina.

Terminato il convivio, si è svolta la visita al Museo del Maresciallo Pietro Badoglio, ospitato nella casa natale del Maresciallo d'Italia, che volle destinare la sua abitazione, una volta ristrutturata, ad asilo infantile, destinato ad accogliere gratuitamente i piccoli del paese, ma si riservò alcuni locali che gli stesso destinò a museo coloniale.

Grazie ai Maestri Coppieri di Aleramo che ogni anno, con nuove storie e nuove "escursioni", sanno valorizzare il territorio del Monferrato coinvolgendo sempre in allegria tutti i partecipanti.



LA CUCINA VENETA CELEBRATA AL MONACO



Venezia ha celebrato i 37 anni dell'Associazione Culturale Europea Tavola Veneta Venexia con un evento all'Hotel Monaco & Grand Canal, dedicato alla valorizzazione della tradizione gastronomica veneta e veneziana. Fondata e ideata nel 1989 da Mariantonietta Vendramin Favero (che raccolse l'intuizione del sociologo Ullderico Bernardi), l'associazione nacque per preservare un patrimonio culinario che rischiava di scomparire, a causa dei cambiamenti sociali che avevano interrotto la trasmissione familiare delle ricette. Fin dall'inizio, l'obiettivo è stato diffondere la cultura della tavola veneta attraverso attività didattiche, eventi e una scuola di cucina itinerante, attenta anche agli aspetti storici e nutrizionali. La celebrazione si è aperta con una messa in Basilica ed è proseguita nelle sale dell'Hotel con una degustazione di piatti tipici, tra cui il "Risi e bisi del Doge". Tra gli ospiti, Franco Bosello, Guardian Grande della Scuola Grande di San Giovanni Evangelista, mentre sono stati ringraziati il direttore generale dell'hotel Enrico Mazzocco e il consiglio attuale: Lia Tonon, Flora De Bona, Elena Lintas, Esilvania Loat. In quasi quattro decenni, l'associazione ha promosso numerose iniziative culturali e pubblicato due libri di ricette tradotti in inglese. Il percorso ha avuto anche rilievo internazionale: nel 2025 Favero è stata nominata presidente per l'Italia del CEUCO e l'associazione ha ricevuto il premio "Aurum" per la sua lunga attività.





IL CUORE DEI BIGOI



LA CONFRATERNITA DEI BIGOI AL TORCIO: UN'ESPERIENZA UMANA E CULINARIA

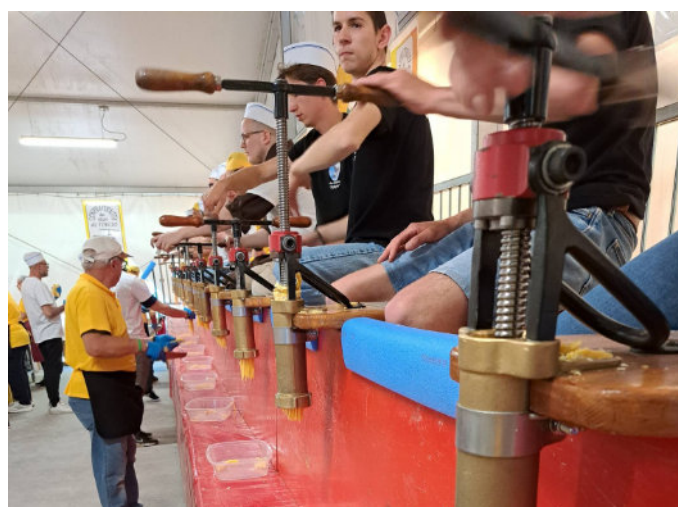
Non poteva esserci un nome più appropriato per la Confraternita dei Bigoi al torcio APS di Limena. Confraternita si ricollega perfettamente allo spirito con cui è nata questa Associazione, da un gruppo di famiglie e di amici che si è unito per organizzare una festa nel loro paese, Vaccarino, frazione di Piazzola sul Brenta - PD. L'intento era di creare un momento aperto alla comunità, ma che non fosse propriamente una "sagra", si pensava a qualcosa di diverso che desse valore alle antiche tradizioni culinarie del territorio, che proponesse qualcosa di genuino e originale. E cosa meglio di una pasta artigianale, antica e buona come i Bigoi, proposta nella sua ricetta originale con tanto di lavorazione al torcio? Nasce così nel 2004 la Confraternita dei Bigoi al torcio APS di Limena, caratterizzata da un cuore solidale,

che passa attraverso le tradizioni culinarie del territorio. Ai fondatori si sono uniti tanti volontari, che negli anni hanno dato la possibilità di organizzare eventi sempre più importanti, partendo nel 2005 proprio da Limena con la prima edizione della Festa dei Bigoi al torcio, che si tiene da allora ogni anno ad aprile, a cui si è aggiunto secondo evento annuale importante, Bigoi d'Autunno a Piazzola sul Brenta, a settembre, anche questa con un successo e coinvolgimento in continua crescita. Giusto per dare qualche numero l'edizione 2026 - 20esima - della Festa dei Bigoi al torcio, ha visto la collaborazione di oltre 300 tra collaboratori e volontari, che hanno prestato servizio nelle cinque serate, poi sono stati utilizzati decine di quintali di farina, migliaia e migliaia di uova rotte una ad una a mano. Conforta poi il fatto che tantissime sono state le presenze nelle giornate della manifestazione ad apprezzare e gustare questa eccellenza della tradizione veneta di un tempo. Numeri che confermano il lavoro fatto in questi anni ed il costante entusiasmo generale, che il Direttivo riesce a trasmettere a tutti i volontari, frutto di un ordine organizzativo attento e rodato nel tempo. Dalla prima manifestazione, messa a punto con risorse proprie, la Confraternita è riuscita anno dopo anno, a raccogliere fondi per aiutare tantissime realtà del territorio, fedele al motto "Insieme, per essere vicino agli altri". Ricordiamo che il ricavato di ogni festa viene indirizzato a progetti sociali o a sostegno di Associazioni Onlus. L'ultimo progetto importante, a cui la Confraternita dei Bigoi al torcio APS



ha contribuito, è stato, con un sostanzioso contributo permettere l'acquisto di un mezzo attrezzato per il trasporto di persone non autosufficienti, che hanno necessità di spostamenti per cure o interventi medici, donato al Centro Ricreativo Culturale per gli Anziani di Limena. I contributi di questi anni sono stati tantissimi e di varia natura, in particolare a sostegno di richieste di aiuto nel territorio. Nei giorni scorsi è stato inaugurato il recupero e la riqualificazione di un capitello votivo dedicato alla "Madonna della Strada" al quale siamo legati nel territorio e su questo intervento la Confraternita ha dato un forte sostegno. La Confraternita ha lavorato assiduamente negli anni curando le esigenze e regalando momenti di socialità e condivisione nei comuni dell'Alta Padovana, ma nello stesso tempo ha sempre cercato di tessere relazioni con l'esterno della propria Regione, questo grazie anche alla

F.I.C.E., di cui sono soci da tempo. Una realtà che unisce le confraternite d'Italia, che ha permesso di conoscere realtà nazionali, i loro prodotti e tradizioni, e hanno reso possibili scambi tra manifestazioni. Una rete che ha portato a far conoscere i Bigoi in tutta Italia, e all'estero, oltre che aver arricchito l'esperienza della Confraternita dei Bigoi al torcio. Difficile comunque far comprendere l'atmosfera che si vive alle Feste dei Bigoi. Si tratta di un'esperienza che accompagna dalla lavorazione della pasta al passaggio ai torci, guidati dagli instancabili volontari fino ad arrivare alla degustazione del piatto di pasta caldo, con sughi speciali che vanno dall'anatra al tradizionale ragù. Un'esperienza da vivere: per essere aggiornati basta seguire la Confraternita dei Bigoi al torcio APS di Limena sui social Facebook e Instagram o entrando nel loro sito www.bi-goialtorcio.it



CULTURA DEL BERE



PERSEGUIRE LA CULTURA DI UNA SANA ALIMENTAZIONE

“Il mondo del calice: cultura del bere responsabile fra tradizione e innovazione” Per il proprio sedicesimo convivio annuale, la Confraternita del Formaggio Piave Dop ha scelto di proporre un convegno centrato proprio sulla cultura del vino. A dibattere il tema – coordinati da Fabio Guerra - sono stati Elena Calore (Confraternita dello spritz) con un intervento su ‘Nascita ed evoluzione dello spritz, da vino allungato ad apericena’; Paolo Remini, produttore, ‘Il ruolo dei vitigni PIWI nella coltivazione moderna’; Mario Barbieri (Confraternita del Raboso) ‘Il Raboso di ieri e di oggi’ e Marika De Nardo, sommelier ‘Come bere: i vini nelle diverse situazioni conviviali’.

Le conclusioni sono state affidate a Daniele Peloso, vicepresidente della Confraternita del Formaggio Piave Dop, che ha trattato il tema ‘Aperitivo-pranzo-cena: il vino va sempre abbinato ad altri cibi’. Unanime l’apprezzamento espresso dai partecipanti per un’iniziativa che ha permesso di accrescere le conoscenze su temi di grande spessore, legati ad una sana alimentazione. L’incontro s’era aperto, nella prestigiosa cornice della Sala degli Stemmi, in cittadella, con il saluto del presidente della Confraternita, Fabio Bona, che aveva tracciato un breve profilo della storia della Confraternita; e del suo impegno finalizzato alla promozione della cultura agroalimentare del territorio.

Erano seguiti i saluti della sindaco di Feltre, Viviana Fusaro, e del senatore Luca De Carlo, presidente della 9^a Commissione permanente (Industria, commercio, turismo, agricoltura e produzione agroalimentare) al Senato e socio onorario della Confraternita. Entrambi hanno espresso vicinanza e apprezzamento per la Confraternita, la cui attività è sempre più connotata dall’impegno a promuovere una cultura capace di legare tradizione e correttezza alimentare.

Al termine del convegno, poi, c’è stata la cerimonia di intronizzazione dei nuovi confratelli. Hanno ricevuto il benvenuto ufficiale Martina Bertelle (padrino Piero Monestier), Nicholas Zanella (Piero Bassanello), Francesco Sagrillo (Paolo Zabot), Pier Luigi Ferrari (madrina Daniela Cingolani), Davide Capponi (padrino Silvano Cavallet).



L'incontro è proseguito a Croce d'Aune dove, nel corso del convivio, ci sono stati gli interventi di Matteo Titto, assessore comune Feltre, dell'assessore regionale Dario Bond, del direttore generale di Lattebusche, Michele Miotto e del presidente, Modesto De Cet. Anche in questa serie di interventi è stato posto l'accento sull'attività della Confraternita, definita eccellente motore di promozione culturale.

In chiusura di incontro, ad ognuna delle ventuno Confraternite presenti - arrivate dal Veneto, dalla Lombardia e dal Piemonte - come ricordo della giornata è stata consegnata una bottiglia di Verdiso in purezza, vino ottenuto dall'omonimo vitigno autoctono, coltivato sui colli di Refrontolo e nella fascia pedemontana - prodotto della cantina Toffoli (Luciano Toffoli è anche confratello della Piave). Nel ricevere il Verdiso, le Confraternite hanno portato i loro saluti. Nel suo intervento, Arnaldo Semprebon (Snodar), nella sua funzione di vicepresidente, ha anche portato il saluto della FICE nell'occasione da lui rappresentata assieme a Gianni Terzi (Confraternita del Cotechino magro) presidente del Collegio dei Probiviri. Queste le ventuno Confraternite presenti:

SERENISSIMA SIGNORIA DEI VINI DEL PIAVE
CONFRATERNITA POLENTA DI VIGASIO
CONFRATERNITA OSSI DI PORCO E CHAMPAGNE
CONFRATERNITA DEL FOLPO
CONFRATERNITA DEL TABAR
CONFRATERNITA DELLA PASTA FRESCA
CONGREGA RADICI E FASIOI
SNODAR
CONFRATERNITA DEL RADICCHIO ROSSO DI VERONA
CONFRATERNITA A.R.I.E.S. SPRITZ
CONFRATERNITA DEL RABOSO
CONFRATERNITA DELLA SOPPRESSA
IMPERIAL CASTELLANIA DI SUAVIA
CIRCOLO ENOLOGICO LEONICENO 'COLLI BERICI'
CONFRATERNITA DEL CAPITANIATO DE AGORT
ASSOCIAZIONE CULTURALE EUROPEA TAVOLA VENETA
CONFRATERNITA DEL COTECHINO MAGRO
CONFRATERNITA DELLA VITE E DEL VINO
CONFRATERNITA 'LA CAMINAZA'
CENACOLO DEI GOURMETS
CONFRATERNITA DEL BOLLITO DELLA FASSONA E DELLA PERA MADERNASSA.



LA CULTURA DEL RIPIENO



Viterbo, 27 aprile 2026

Il Club Enogastronomico Viterbese ha dedicato la conviviale del mese di Aprile ad un tema, spesso ricorrente sulle nostre tavole, che va dall' antipasto ai dolci e che si trova in tutto il mondo: la pasta ripiena.

La nostra gentile socia Rossella Orsini ha svolto una relazione su questo argomento frutto di un gesto molto semplice, un gesto essenziale ripetuto per secoli da mani diverse in luoghi lontani: avvolgere un ripieno dentro una sfoglia di acqua e farina.

La pasta ripiena è infatti uno di quei rari casi in cui un principio gastronomico è presente in decine di culture! Sappiamo che le sue origini sono in Estremo Oriente, infatti la testimonianza più antica degli Jiaozi cinesi risalgono all'epoca Han (206 aC), ma la pasta ripiena non resta confinata in Cina, i ritrovamenti archeologici, lungo le vie carovaniere, mostrano che essa veniva consumata dai viaggiatori. La ragione è semplice: avvolgere un ripieno dentro una sfoglia permette di conservare, proteggere il cibo e trasportarlo facilmente. Sono stati i mercanti, soldati, pellegrini e viaggiatori che hanno contribuito alla loro diffusione, adattando e reinterprestando le tecniche secondo le proprie esigenze. La Via della Seta non è stata solo un tracciato commerciale, è stata un corridoio culturale in cui la pasta ripiena ha viaggiato trasformandosi e adattandosi. Una leggenda vuole che Marco Polo abbia portato i ravioli dalla Cina, in realtà le prime attestazioni risalgono al XII secolo: i turtellos in area padana e francese. Probabilmente più tradizioni medievali, occidentali e orientali, hanno contribuito alla nascita della nostra pasta. È una delle gemme culinarie italiane e già nel XV secolo era presente nella maggior parte dei ricettari regionali: la codificazione regionale è infatti ciò che distingue l'Italia! Ogni territorio lavora l'impasto in modo diverso, costruendo un lessico familiare fatto di ricette tradizionali e rituali domestici, ogni territorio ha trasformato un'idea arrivata da lontano in una identità locale.

IL PRESIDENTE
Aldo Quadrani





CONVIVIALE DI APRILE



Si è svolta lo scorso 02 maggio 2026, presso la cornice verde del ristorante L' Antico Sapore di Rivolta d'Adda, la conviviale mensile di aprile della Confraternita del Tortello cremasco, che ha fatto il punto sul tesseramento.

Record di tessere per questo inizio 2026: una settantina gli associati alla confraternita che valorizza, difende e promuove il piatto più iconico della città e del territorio, il tortello cremasco.

Durante la serata, presieduta dal Gran Maestro Roberta Schira e dai membri del consiglio direttivo, i 60 confratelli presenti hanno potuto degustare i tortelli cremaschi realizzati secondo la ricetta tradizionale, conservata con cura dalla famiglia della titolare Erika Galbiati, in cui si concentrano tutti i sapori caratteristici tra il dolce e il salato, uniti da un particolare equilibrio.

Un piatto, presentato con eleganza, che è sempre molto apprezzato anche da visitatori e turisti.





FESTA DI PRIMAVERA



GRANDE SUCCESSO PER LA PRIMA EDIZIONE DELLA "FESTA DI PRIMAVERA" A ROCCA IMPERIALE!

Si è svolto l'1 e 2 maggio a Rocca Imperiale il 1° Capitolo della "Compagnia del Limone" - per l'occasione ribattezzato "Festa di Primavera" - che ha visto riunirsi nel borgo calabrese gli amici di diversi circoli, in particolare: la Confraternita del Capocollo di Martina Franca, la Confraternita del Pampascione salentino, la Confraternita della Pignata di Cariati, la Confraternita dei Zafarani cruschi del Pollino da Altomonte e la Confraternita della frittola calabrese "la Quadara".

Dopo l'accoglienza e la visita del maestoso Castello federiciano si è svolta una passeggiata tra i vicoli del centro storico, l'inedita location di un convegno itinerante che ha toccato i temi dell'agricoltura di qualità e dell'economia sostenibile. Presenti relatori importanti come Stefano Morelli in qualità di Direttore Generale della BCC - importante Istituto di credito del territorio - Annamaria Mele, Presidente Nazionale ANAPI Pesca, Lina Pecora in qualità di Dottore Agronomo calabrese e Alessandro Gagliardi Presidente Regionale dell'Ordine dei Dottori Agronomi e Forestali, Enzo Filardi cultore della gastronomia etnica e importante operatore del settore enogastronomico a Civita.

Al termine della passeggiata la "Compagnia del Limone" ha tenuto a battesimo i nuovi soci per l'anno 2026, ben 9 nuovi ingressi di appassionati e imprenditori che hanno deciso di sposare i valori fondanti del Circolo con entusiasmo e passione, insieme a loro vi è stata l'investitura dei "Piccoli Ambasciatori della Compagnia del Limone", i confratelli hanno accolto i propri figli nella Compagnia omaggiandoli del tradizionale collare che i bambini riempiranno di medagliette, simbolo di conoscenza di tradizioni diverse e di culture che meritano di essere preservate.

Al pranzo conviviale con il tradizionale scambio di doni ha fatto seguito la visita ad un'antica dimora storica di Rocca Imperiale che per la prima volta, eccezionalmente, ha aperto le porte del suo giardino al pubblico, in particolare ai confratelli nei loro mantelli colorati. Nella cornice incantata della location Gilda De Caro - consorella della Confraternita della Frittola Calabrese - attraverso la lettura di alcuni estratti del libro "Pubblica Biblioteca Scientifico-Letteraria Cosentina" di Luigi Gallo ha raccontato di come "La Civica è affare di tutti", porgendo in dono il testo alla Priora della Compagnia.



La serata si è conclusa in piazza con musica disco anni '70 e la spillatura di una birra artigianale al limone molto particolare dedicata all'evento: la Citrus Golden Ale, nata da una ricetta del Maestro Birraio Antonio Troilo – di Rocca Imperiale – e sapientemente preparata nel laboratorio di fermentazione dell'Istituto Tecnico Agrario "E. Majorana" di Corigliano-Rossano dai giovani studenti.

La seconda giornata ha visto i partecipanti immergersi, tra cultura, aneddoti e paesaggi, nella tradizione limonica locale attraverso una lunga passeggiata nei "Giardini dei Limoni", scoprendo dapprima l'antica "catusa" utilizzata per l'approvvigionamento dell'acqua, per poi seguire, nelle aziende agricole, tutta la filiera produttiva del limone dalla pianta al confezionamento.

Giornata significativa che ha visto la presenza del Distretto Rotary 2102 e del Club Rotary Rocca Imperiale Calabria Nord-Est in segno di amicizia e collaborazione, due valori che tra movimenti aggregativi come i nostri possono diventare ottimi strumenti di sviluppo sociale dei territori. Dopo l'omaggio al Santuario diocesano "Madonna della Nova" e l'investitura dei Soci Onorari 2026 ha fatto seguito il pranzo all'insegna dell'amicizia e della tradizione.

I festeggiamenti serali hanno chiuso la manifestazione con la celebrazione "teatrale" - a cura di APS "Insieme si Cresce" - del matrimonio tra il Limone, simbolo di Rocca Imperiale, e la Fragola del Metapontino: unione tra due eccellenze enogastronomiche.

A rendere ancora più significativo il momento è stato lo show-cooking del Gran Priore dei Zafarani cruschi del Pollino, lo chef Enzo Barbieri, che insieme allo Chef Antonio Franzè, hanno deliziato i presenti con un magnifico risotto fragola e limone, nato dall'unione di materie prime locali che esaltano e raccontano i territori.

La Compagnia del Limone, attraverso la Priora Clelia Le Rose e tutti i soci, ringrazia di cuore i Circoli Enogastronomici che con la loro presenza hanno reso indimenticabile questo 1° Capitolo e rinnova a tutta la grande famiglia FICE l'invito a visitare i nostri luoghi e a godere della genuina ospitalità di questo lembo di Calabria, bagnato dal Mar Ionio: perché insieme non celebriamo soltanto i prodotti della nostra terra, ma un'amicizia che lega territori e tradizioni diverse sotto il segno dell'eccellenza e della convivialità.





TRADIZIONI DA CONDIVIDERE



Il 9 maggio si è svolto il II Convivio della Confraternita del Tortellino di Valeggio sul Mincio, appuntamento che ha riunito ben 24 confraternite provenienti da diverse realtà italiane. La giornata si è aperta presso Palazzo Guarienti, dove è stato ufficialmente celebrato il gemellaggio tra la Confraternita del Tortellino di Valeggio sul Mincio e la Venerabile Compagnia dei Quochi.

Alla cerimonia hanno preso parte i presidenti delle due associazioni, Serena Parolini e Riccardo Bartoloni, insieme al governatore della Venerabile Compagnia Angelo Mazzi, valeggiano d'origine, al sindaco di Valeggio Alessandro Gardoni, al presidente FICE Marco Porzio e al nutrizionista biologo Nachia Zani.

Terminato il momento istituzionale, gli squilli delle chiarine hanno dato il via al corteo delle confraternite verso Parco Giardino Sigurtà, gentilmente concesso dal conte José Antonio Ruiz Berdejo y Sigurtà. Dopo la visita alla storica villa e ai celebri giardini, gli ospiti si sono trasferiti presso Ristorante Bue d'Oro per il tradizionale pranzo conviviale.

Il menù ha celebrato le eccellenze del territorio con il classico tortellino di Valeggio, i tortelli di zucca e il nuovo tortello al Custozza in sfoglia di Valeggio, recentemente presentato al pubblico. La giornata è stata arricchita dallo scambio di doni tra le confraternite, grazie anche al contributo dell'APATV – Associazione Pastifici di Valeggio – e da una lotteria che ha messo in palio bottiglie offerte dalle cantine locali e numerosi piatti della celebre cena "Nodo d'Amore" sul Ponte Visconteo.

Tra gli ospiti presenti anche lo chef Andrea Cesaro e Claudia Barbera, consigliere della Regione Veneto e membro della Commissione Agricoltura.

L'evento ha rappresentato un'importante occasione di incontro e condivisione, nel segno della convivialità, della tradizione gastronomica e della valorizzazione dei prodotti che rendono la cucina italiana conosciuta e apprezzata in tutto il mondo.





24° CONVIVIO



Domenica 20 maggio il Comune di Boca (NO) ha raccolto il 24°convivio della Confraternita "Vino Riso e Gorgonzola", un evento che ha visto protagoniste ben 12 Confraternite amiche provenienti da diverse regioni del nord Italia. La giornata si è svolta prima presso la cantina ROGIOTTO, con la consueta colazione di benvenuto con prodotti tipici del territorio e con la degustazione dei vini prodotti dall'omonima cantina, tra cui il rinomato Boca, seguito dalla visita della cantina. Il vino Boca è un doc principalmente prodotto da uve nebbiolo che devono costituire dal 70% al 90% della composizione; è apprezzato per il suo profilo aromatico complesso e per il suo sapore equilibrato. Ha un invecchiamento minimo di 36 mesi, di cui almeno 18 in legno per la versione standard e 46 mesi con 24 in legno per la versione riserva. Questo processo di invecchiamento costituisce a sviluppare note di frutta matura e una struttura tannica morbida. Il vino Boca si abbina a piatti di carne e formaggi stagionati. La sua versatilità lo rende un'ottima scelta per accompagnare una varietà di piatti tipici della cucina piemontese.

Il programma culturale prevedeva poi la visita del Santuario del Santissimo Crocifisso di Boca, opera maestosa in stile neoclassico progettata dall'architetto Alessandro Antonelli.

Altro momento clou è stato il pranzo presso l'Osteria "la Vecchia Sportiva" di Maggiore, preceduto dallo scambio dei doni con le confraternite ospitate. Durante il pranzo si è potuto gustare un menù del territorio ove protagonista oltre al gorgonzola è stata la "paniscia", tradizionale risotto ricco e cremoso emblema della cucina contadina novarese fatto con un brodo di verdure (verza, sedano, cipolle, porri) unite a fagioli borlotti, con vino rosso e con la presenza del caratteristico salame della duja.

La giornata, anche se bagnata dal cattivo tempo è stata serena e gioviiale ed è terminata con l'augurio di ritrovarsi il prossimo anno.





ALLA RICERCA DELLA RICETTA PERDUTA



Un grande successo per la riscoperta delle tradizioni culinarie locali si è consumato al Museo del Presente di Rende, dove la Sala Tokyo ha ospitato la conferenza conclusiva della terza edizione del progetto "Alla ricerca della ricetta perduta". L'iniziativa, ideata dall'APS Confraternita della Frittola Calabrese - La Quadara, ha coinvolto gli alunni delle scuole primarie di San Lucido e Rende - Commenda in un viaggio a ritroso nel tempo, volto a recuperare i piatti tipici del "menù dei nonni" selezionati da una commissione di esperti. All'evento ha preso parte la consigliera comunale di Rende con delega alla pubblica istruzione, Marinella Castiglione, che ha portato i saluti istituzionali del Sindaco. La dirigente scolastica della scuola primaria "Stancati" di Rende, la professoressa Simona Sansosti, ha sottolineato nel suo intervento l'alto valore formativo del progetto, incentrato sul dialogo intergenerazionale, sull'importanza della memoria storica e su una rinnovata attenzione all'educazione alimentare. Il legame profondo tra l'enogastronomia e le radici

culturali è stato l'argomento cardine della relazione del Professor Yuri Perfetti dell'Università della Calabria (UNICAL), il quale ha evidenziato come il cibo rappresenti lo specchio dell'identità e dei costumi di un popolo.

Sul fronte strettamente salutistico, il nutrizionista dottor Mario Sicilia ha messo a confronto le proprietà nutrizionali delle ricette del passato con i rischi della dieta moderna. I bambini odierni sono infatti sempre più esposti al consumo di alimenti industriali, eccessivamente elaborati e dannosi per l'organismo rispetto alla genuinità della cucina di un tempo.

Il presidente dell'associazione, Emilio Iantorno, ha esposto i dati raccolti durante i mesi di lavoro scolastico e ha svelato i piatti promossi dagli esperti. Per la cronaca, è stata premiata una ricetta per ogni classe partecipante; tra le preparazioni che hanno riconquistato la ribalta figurano: Il Pane Cuattu, Le Nepitelle, La zuppa di pane e cipolla, La grupariata.

Il momento della premiazione ha visto una scenografia d'eccezione: i riconoscimenti sono stati consegnati accanto a una grande "quadara" (il tradizionale calderone di rame), riempita per l'occasione con le oltre 300 ricette storiche collezionate nel corso delle tre edizioni del progetto.

La manifestazione si è chiusa in un clima di festa generale, animato dalle note del cantastorie Marco Moccia e dal canto corale dei piccoli studenti.

"Leggere sul volto dei partecipanti, bambini compresi, curiosità ed interesse per i piatti e per il modo di vivere della tradizione calabrese ci riempie d'orgoglio", ha concluso con soddisfazione il Priore Emilio Iantorno, confermando l'impegno del direttivo nel promuovere nuovi eventi gratuiti a beneficio del territorio e all'insegna della cittadinanza attiva. Il prossimo appuntamento sarà la premiazione a San Lucido presso la scuola primaria dove saranno svelate le ricette perdute del territorio.





Buslàn (Ciambella)

È un tipico dolce piacentino di fine pasto da accompagnarsi preferibilmente con un buon vino bianco.

Per dare una corretta forma al dolce si usavano un tempo, e ancora in alcune case dove le tradizioni sono dure a morire, i coperchi delle pentole di rame o alluminio, al centro dei quali ponevano uno scodellino rovesciato.

Ingredienti

400 g farina 00
180 g zucchero semolato
100 g burro morbido
50 g fecola
3 uova intere
1 tuorlo d'uovo

200 g latte
40 g granella di zucchero
1 bustina di lievito vanigliato
1 scorza limone grattugiata
1 pizzico di sale

Procedimento

Imburrare la forma per ciambella, cospargere i bordi di farina, eliminarne l'eccesso, e riporla in frigorifero.

Porre la farina in una ciotola e versarvi le uova, il burro (fuso in precedenza e lasciato raffreddare), lo zucchero, la fecola ed il resto degli ingredienti – esclusi il lievito ed il latte – e si amalgama tutto. A questo punto aggiungere il lievito e si amalgama di nuovo.

Per ultimo aggiungere il latte che serve per regolare la densità: l'impasto deve essere colabile e va mescolato più a lungo possibile con la frusta.

Si toglie infine la forma imburdata dal frigo si versa l'impasto in maniera uniforme, si copre la superficie con la granella di zucchero e si inforna nel forno caldo per 40 minuti a 170° (meglio se i primi cinque minuti si tiene più caldo per esempio a 200 gradi).



Frittata di Mondovì

Ingredienti per 4 persone

4 uova
2-3 patate
2-3 cipolle bianche
Olio evo e sale q.b.

Procedimento

Affettare sottili le patate e le cipolle. Con un filo di olio fare rosolare in padella il tutto a fuoco basso fino a raggiungere una cottura morbida, salare e amalgamare con quattro uova sbattute e cuocere in padella alta di 20 cm di diametro... la frittata deve risultare spessa almeno 2 cm.

Non aggiungere altro (parmigiano, pepe, niente...) è un piatto povero!

Si abbina bene con un'insalata di pomodori, il meglio sarebbe usarne, come una volta, della varietà Pearson ben maturi.





Umbria: viaggio nella storia

L'Umbria detta anche il "Cuore verde d'Italia" per la sua posizione geografica e la sua lussureggiante vegetazione, offre al visitatore un susseguirsi di emozioni di fronte alle opere artistiche e naturalistiche, presenti in tutti i suoi novantadue comuni regionali e nelle sue milietrecentonovantadue frazioni.

Ogni comune, ogni frazione comunale, ha una sua tangibile rappresentazione dell'evoluzione artistica, culturale e sociale, facendoci fare un viaggio a ritroso nel tempo che qui, in Umbria, sembra essersi fermato.

Etruschi, Romani e antiche civiltà, hanno lasciato un'impronta marcata dal loro passaggio, sia nelle strutture cittadine sia nelle opere d'arte e perché no, anche incidendo sull'alimentazione con l'introduzione di nuove colture o "ricette culinarie".

Il nostro viaggio ci porterà a conoscere "l'Umbria Minore"; minore non per importanza, ma per essere poco conosciuta essendo ai margini degli itinerari turistici più conosciuti come Assisi, Norcia, Cascia, Perugia ecc...

Montecastello di Vibio

Cittadina ubicata su un colle a quaranta chilometri da Perugia e a dieci chilometri da Todi.

L'aspetto più rilevante dal punto di vista monumentale di Montecastello di Vibio è certamente rappresentato dalla sua struttura urbanistica, che riproduce abbastanza fedelmente quella di un Castrum medievale.

La posizione dominante sulla valle del Tevere indusse a opere di fortificazione assai accurate che ancora oggi sono discretamente percepibili, come la cinta muraria (che si conserva in quasi tutto il suo perimetro con i torrioni) e una delle porte principali.

Oltre le abitazioni medioevali e rinascimentali, luoghi di culto (Chiesa di S. Illuminata e Chiesa dei SS. Filippo e Giacomo) e vestigia di epoca romana, a Montecastello di Vibio si può ammirare e visitare una vera e propria meraviglia architettonica: il teatro più piccolo del mondo, ovvero "Il Teatro della Concordia" sito nell'omonima piazza.

Il Teatro della Concordia, uno fra i più piccoli del mondo è tipologicamente unico, essendo un intelligente via di mezzo fra gli allestimenti teatrali cinquecenteschi in ambienti preesistenti e il tipico teatro all'italiana. Nulla si sa del nome del progettista, ma la perizia artistico-architettonica

dell'ignoto progettista sta nell'aver distribuito in uno spazio (angusto per delle rappresentazioni teatrali), vari locali di servizio: l'atrio d'ingresso, la platea, due ordini di palchi (undici logge per ogni ordine) il palcoscenico, il camerino per gli artisti, il magazzino per gli scenari e le attrezzature, il buffet e infine una sala per riunioni.

Altri particolari poi concorrono a farne un piccolo gioiello e una eccezione non tipologicamente classificabile, come può facilmente farsi per i restanti teatri umbri: le dimensioni dei tre principali spazi (atrio mq. 29, sala mq. 68 e scena mq. 50), la struttura dei palchi interamente lignea, la spazialità della platea che mantiene la forma rettangolare della sala negando la perimetrazione a ferro di cavallo, la poligonale ansata dei palchetti e la mancanza del loggione.

Nel 1982 si vide l'urgente bisogno di riparare l'intero immobile e un giovanissimo pittore di La Spezia, Luigi Allegretti, appena quattordicenne, affrescò il soffitto a volte e decorò i palchetti e il salone per le riunioni, posto al secondo piano, fatte negli anni precedenti dal padre Cesare, autore inoltre del telone e dei fondali.

Nel dopo guerra fece una breve esibizione nel teatrino, la giovanissima Gina Lollobrigida.

Il Pane fatto in casa

Per ottenere delle buone bruschette o crostini ed apprezzare appieno gli “antichi sapori” ci vuole del pane “casareccio”; per chi ha voglia e tempo di ripercorrere il cammino dei nostri avi, riportiamo qui di seguito la ricetta per preparare del fragrante e buon pane casereccio. Per fare il pane, e impastare una grande quantità di farina è necessario avere in casa un tavolo da lavoro molto grande. Un tempo si utilizzava la “Madia”, ancora oggi presente in molte abitazioni umbre: un mobile rettangolare, alto poco più di un metro con la parte superiore a forma di una cassa con il piano sollevabile e la parte inferiore costituita da due sportelli. Internamente a metà della parte bassa, viene fatta scorrere la tavola dove si metterà il pane per farlo lievitare e riporlo dopo cotto.

Mettete 5 Kg di farina a fontana in un angolo della parte superiore della madia. Ponete a bagno in mezzo litro d'acqua 150 gr. di pasta del pane già lievitata e seccata per un'ora. Sgretolate con la mano la pasta che si scioglierà facilmente. Scaldate appena il lievito e versatelo nel cono di farina impastandone una piccola quantità. La pasta deve risultare molto molle. Sbattetela bene con la mano e poi ricopritela con uno strato di farina.

Tracciate sopra con un dito due linee a forma di croce che serviranno per facilitare l'uscita del lievito. Secondo un'antica tradizione contadina, questo è un gesto per onorare Dio.

Chiudete la madia e dopo qualche ora (a secondo delle stagioni) la pasta avrà raddoppiato il suo volume. Scaldate lievemente l'acqua (per non rovinare la pasta già lievitata) e versatela piano nel composto lievitato, avendo cura di impastare a mano a mano tutta la farina, lavorandola a pugni chiusi per circa una decina di minuti, finché risulterà morbida. Tagliate il pastone così ottenuto, in tanti pezzi eguali, lasciando da parte circa 200 gr. di pasta che servirà per il lievito.

Lavorate la pasta, pezzo per pezzo sulla spianatoia (leggermente infarinata), dandogli la forma di un grosso sfilatino; allineate poi i pezzi sulla spianatoia bene infarinata.

Ricoprite la spianatoia con un telo e sopra ponete una fila alla volta, separandola l'una

dall'altra, con una piega del telo, i pani ottenuti. Tracciate sulla superficie di ogni fila, con un coltello appuntito, tre linee trasversali e ricoprite il pane con il telo. Nel periodo invernale ricopritelo con un panno di lana.

Riponete la tavola nella madia e, nel piano inferiore, mettete una pentola di acqua bollente per facilitare la lievitazione. Chiudete e, dopo 4-5 ore, il pane lievitato sarà pronto per essere infornato. Cuocete il pane, possibilmente nel forno a mattoni, per circa un'ora.

Con la piccole quantità di pasta che avete tenuto da parte formate con le mani un panino e mettetelo in un piatto piano precedentemente spolverizzato di sale fino, questo consentirà di mantenere morbido il lievito. Tagliate il panino in superficie a croce e mettetelo il piatto in un luogo caldo al riparo dell'aria per far lievitare la pasta. Il lievito lo potrete utilizzare per un successiva preparazione.

Bruschetta col pomodoro

Ingredienti: Pane a fette - aglio - olio extra vergine d'oliva - pomodoro fresco da insalata

Abbrustolite il pane. Spezzettate il pomodoro e conditelo con olio e sale.

Strofinatelo fette di pane con uno spicchio d'aglio, conditele con poco sale e poco olio e aggiungetevi sopra il pomodoro precedentemente preparato.



Minestre con battuto

Queste gustose minestre, se preparate con gli ingredienti nostrani, ci tramandano i sapori delle campagne umbre e costituiscono un piatto di indiscutibile valore nutrizionale.

Si preparano come una normale minestra unendo il "Battuto" al momento dell'ebollizione.

Il "**Battuto**" si ottiene riducendo in poltiglia, sul tagliere, due cucchiaini di lardo casereccio con uno spicchio di aglio ed una manciata di maggiorana.

Quando la cottura è ultimata, potete o "passare" la minestra o togliere le verdure. Insieme cuocete i quadrucci di pasta casereccia o la pastina già confezionata.

Vi proponiamo di seguito alcune tipiche ricette di minestre con il "Battuto".

Minestra con Battuto e con i Ceci

Ingredienti: battuto (realizzato con due cucchiaini di lardo mezzo spicchio d'aglio - due manciate di ceci - un mazzetto di rosmarino (legato) - un po' di pomodoro - un cucchiaino d'olio di oliva extra vergine - il tutto ridotto in poltiglia).

Fate bollire l'acqua e salatela. Aggiungete il battuto precedentemente preparato e, dopo circa 5 minuti di cottura unite i quadrucci e i ceci. Portate a termine la cottura e servite la minestra calda.

Minestra con Battuto e con i Fagioli

Ingredienti: battuto (realizzato facendo colorire nell'olio di oliva extra vergine - mezza cipolla tritata - un gambo di sedano tagliato a pezzettini - un po' di pomodoro) - una presa di sale e due manciate di fagioli già cotti.

Fate bollire una pentola d'acqua e salatela. Unite il battuto precedentemente preparato e dopo circa 10 minuti aggiungetevi i fagioli e i quadrucci (o la pastina). Quando la pasta è cotta servitela calda.

Minestra con Battuto alle Patate

Ingredienti: battuto (realizzato riducendo in poltiglia sul tagliere due cucchiaini di lardo - uno spicchio di aglio e una manciata di maggiorana) - due pomodori maturi - due patate tagliate a pezzetti (e sbucciate). Quadrucci o pastina - Olio extra vergine di oliva.

Fate bollire l'acqua e salatela. Unite il battuto, i pomodori, le patate e un filo d'olio. Quando il tutto risulterà cotto, aggiungete i quadrucci o la pastina e lasciate cuocere. Servite caldo.



ENOTURISMO

**Le cantine sarde si aggregano e fanno rete per promuovere l'enoturismo.
Una scelta di viaggio alla ricerca di vini di qualità e della loro storia.**

La Sardegna lancia la rete enoturistica, una sorta di percorso che dia la possibilità al visitatore di visitare in un unico viaggio più luoghi dedicati alla produzione del vino. Le cantine sarde ultimamente si sono trasformate in luoghi di accoglienza, con sale per ricevere gli ospiti, organizzare eventi, dove le botti oltre ad avere la funzione di conservare il vino sono anche oggetti d'arredo, belle da vedere. Spesso il visitatore è accompagnato dalla musica.

Il lancio della rete enoturistica è avvenuto al Vinitaly di Verona, dove il padiglione Sardegna ha avuto un grande successo. La rete identificata con l'acronimo Res è stata presentata da Luigi Cau che ne è anche il presidente. E' stato lui a sottolineare la necessità che l'offerta enoturistica debba parlare con un'unica voce. In questo modo può essere realizzata una promozione in Italia e all'estero diretta e valida per tutta le realtà presenti nell'isola.

L'obiettivo sposato anche dalla Regione Autonoma della Sardegna è anche quello di costruire un'offerta integrata, capace di attrarre visitatori anche fuori stagione. Non solo promozione del prodotto, dunque, ma costruzione di un sistema.

Un cambio di visione che punta a mettere insieme produzione, accoglienza e racconto del territorio. Il confronto con realtà già

strutturate ha rafforzato la direzione intrapresa: il turista, così come l'appassionato che gira il mondo per scoprire i vini dei diversi territori, non si accontenta più di una degustazione, ma desidera un'esperienza completa, di conoscenza e relazione con chi produce. Lo ha sottolineato anche Fausto Faggioli, della Confederazione Italiani nel Mondo. Una nuova visione che incrocia anche l'esigenza di adeguare la promozione dei territori e dell'enoturismo con le nuove tecnologie, l'IA in particolare. Una tecnologia avanzata che se ben utilizzata riesce ad indirizzare i consumatori verso la destinazione che desiderano, a personalizzare il viaggio – come ha sottolineato Chiara Astolfi – direttrice di Destinazione Romagna,

Il progetto RES si sviluppa come un circuito diffuso che attraversa tutta l'isola, dalle coste alle aree interne, valorizzando la diversità dei territori. Un modello ancora in ebra e che ha bisogno anche di professionisti preparati per questo sono stati organizzati già scambi internazionali: alcuni operatori hanno visitato la Rioja Alta, in Spagna, mentre è già prevista una tappa a Bordeaux, in Francia. Imparare da chi è già avanti nel sistema per creare nuove opportunità economiche per le imprese vitivinicole dell'Isola e contribuire alla destagionalizzazione dei flussi turistici.

Risotto al Cannonau e salsiccia fresca

Il risotto al Cannonau e salsiccia fresca è un primo piatto esaltatore dei sapori più autentici della Sardegna. Qui la versione di Daniele Demurtas.

Preparazione

Il primo passo per preparare un buon risotto è quello di mettere tutti gli ingredienti sul tavolo per essere pronti all'utilizzo. Iniziate anche a fare un buon brodo di verdure che vi aiuterà nella cottura.

Preparare il soffritto

Come tutti i grandi primi piatti sardi è essenziale preparare un buon soffritto: tagliuzzare la cipolla e farla soffriggere con olio e una noce di burro. Appena diventa dorata, aggiungere la salsiccia fresca (consiglio di usare solo la carne ed eliminare il classico involucro) e farla rosolare.

Tostare il riso Carnaroli

Dopo che il soffritto ha preso quel colore dorato e che il suo buon profumo abbia già invaso la cucina aggiungete il riso. Fatelo tostare qualche minuto, sino a poco prima che inizi ad attaccarsi.

Aggiungere il Cannonau

Per un buon risotto al Cannonau è essenziale scegliere un vino buono. Non utilizzate quindi vini rossi di scarsa qualità e dubbia provenienza.

La quantità di vino deve essere aggiunta non appena il riso tende ad attaccarsi alla padella. Andrà aggiunto pian piano per permettere all'alcol di evaporare.

Cuocere il riso con il brodo vegetale

Dopo che il Cannonau è stato assorbito, e prima che il riso si attacchi alla padella, aggiungete il brodo. Lasciate cuocere a fuoco lento sino a che il brodo non sia assorbito e che il riso risulti morbido.

Mantecare con burro e formaggio grattugiato

Quando il riso è pronto è necessario dare il tocco finale: la mantecatura con una noce di burro e del formaggio grattugiato (scegli quello che preferisci).



Ingredienti

400 gr di riso Carnaroli classico
400 ml di vino Cannonau
200 gr di salsiccia fresca
1 cipolla
2 noci di burro
Olio Extra-Vergine a piacere
Un pizzico di sale
Un pizzico di pepe
Pecorino o parmigiano a piacere
Brodo di verdure a piacere

Agnello in umido con uova e limone

Un piatto energetico, dal gusto unico che mantiene il sapore rustico della cucina della nonna

Ingredienti

600 gr di carne d'agnello - Olio EVO - 1 cipolla - q.b. sale
2 uova - 1/2 succo di limone - Sedano e Carote
1 bicchiere di Vermentino

Preparazione

Tagliate a pezzi la carne di agnello.

Mettete in un tegame un po' d'olio e fate rosolare un trito di cipolla, sedano e carote.

Aggiungete ora la carne fatela rosolare, salate e sfumate con il vino bianco Vermentino.

Fate cuocere a fuoco lento per 1/4 d'ora. A fine cottura aggiungete le uova sbattute e il succo del limone, mescolate il tutto e spegnete il fuoco non appena le uova diventano bianche.

Servite caldo.





La ricetta dell' *Acqua*

L'acqua, tanto indispensabile per la nostra vita quanto poco conosciuta e spesso sveltita da chi pensa che tanto "l'acqua è acqua" e che "tutte le acque sono uguali".

Parlare di acqua e delle sue caratteristiche qualitative è un argomento di estrema attualità che torna oggi di grande interesse non solo perché ci avviamo verso la bella stagione, dove fisiologicamente dovremo bere di più, ma anche perché, a causa dei numerosi casi di inquinamento ci chiediamo quale acqua bere ed in particolare come. La scelta spazia dalla classica bottiglia di acqua minerale naturale, oppure a quella del rubinetto depurata, trattata, sanificata e filtrata.

Quando parliamo di ACQUA MINERALE NATURALE significa che siamo in presenza di un'acqua con minerali disciolti che conferiscono le caratteristiche qualitative o qualità salienti alla stessa (Minerale) e che viene utilizzata o imbottigliata naturalmente senza subire trattamenti chimici che ne modifichino la sua natura (Naturale).

Un'acqua Minerale Naturale può definirsi tale soltanto quando:

- È di origine sotterranea e protetta.
- È batteriologicamente pura all'origine.
- Ha una composizione chimica e caratteristiche costanti.
- Ha possibili effetti favorevoli al mantenimento della salute.
- È imbottigliata all'origine in contenitori controllati e sicuri.
- È autorizzata dal Ministero della Salute che ne valuta gli studi chimici, clinici e farmacologici.



Questi elementi sono molto importanti per distinguere le Acque Minerali Naturali dalle cosiddette Acque potabili o Acque idonee al consumo umano che invece per legge hanno come unico requisito la potabilità all'uso e pertanto possono e molto più spesso devono subire trattamenti chimici o fisici di potabilizzazione e sanificazione per poter essere utilizzate. Per l'utente finale può essere difficile conoscere l'origine così come la composizione chimica delle acque potabili. Queste ultime, infatti, possono avere origine da falde sotterranee o molto più spesso possono essere di natura superficiale, derivando da fiumi o laghi.

In passato si poteva dire che le acque Minerali erano quelle delle bottiglie, mentre le acque potabili erano quelle del rubinetto. Oggi non più così poiché le, acque trattate del rubinetto possono essere imbottigliate in boccioni di plastica ma anche in eleganti bottiglie di vetro ed essere servite al Ristorante o a casa. Quindi quello dell'imbottigliamento non è più un criterio distintivo.

Classificazione dell'acqua minerali

In Italia le acque minerali vengono classificate secondo il criterio del residuo fisso a 180°.

È importante rimarcare la definizione di residuo fisso a 180° di un'acqua perché ancora oggi un'altissima percentuale di persone chiede di poter bere un'acqua Minerale con residuo fisso molto basso ma non sa preci-

samente cosa questo parametro significhi. Il residuo fisso o secco di un'acqua si misura facendo evaporare un litro d'acqua a 180° e pesando i minerali che con l'evaporazione sono tornati allo stato solido.

A seconda dei minerali residui, la normativa italiana distingue:

- Minimamente mineralizzata con residuo fisso inferiore a 50 mg/litro
- Oligominerale o Lievemente Mineralizzata con residuo fisso compreso tra 50 e 500 mg/litro
- Minerale con residuo fisso compreso tra 500 e 1500 mg/litro
- Ricca in Sali Minerali con residuo fisso superiore ai 1500 mg/litro

È bene sottolineare in modo categorico che il residuo fisso di un'acqua è un criterio quantitativo di classificazione non un criterio qualitativo. Ciò significa che non è importante tanto e solo quanti minerali sono disciolti in un litro di acqua ma soprattutto quali minerali sono presenti. Per conoscere le caratteristiche di un'acqua è quindi necessario indagarne l'origine e la composizione.

Per legge, le acque Minerali Naturali devono sempre riportare in etichetta gli "elementi chimici caratteristici" che sono espressi generalmente in Ioni (ad es. Calcio, Magnesio, Sodio ecc.) e misurati in mg/litro. Naturalmente in etichetta non viene riportata tutta l'analisi chimico-fisica effettuata dai labora-



tori Arpa ed Asl. Vengono infatti ricercati più di 100 parametri tra i quali i metalli pesanti (es. cadmio, mercurio, piombo, arsenico, cromo, ecc.) che nelle acque minerali naturali non possono e non devono esserci.

A seconda della sua provenienza geografica e della morfologia della falda, un'acqua contiene vari tipi di minerali, alcuni dei quali essenziali e desiderabili come:

- Calcio, che, come funzione fisiologica, un costituente delle ossa e dei denti, favorisce la coagulazione del sangue, la trasmissione nervosa e la contrattilità muscolare
- Magnesio, che è un attivatore di importanti reazioni chimiche (esempio: la sintesi di proteine, il metabolismo glicidico).
- Bicarbonato, presente nell'acqua minerale sotto forma di Idrocarbonato favorisce la digestione

Altri parametri sono invece considerati non desiderabili come:

- Sodio. Il Sodio è importante che sia bassissimo nell'acqua. Il sodio danneggia i tessuti venosi e crea ritenzione idrica. Le acque con bassissimo tenore di sodio solitamente sotto i 2 mg/lit consentono un'ottima diuresi e sono indicate nelle diete degli ipertesi.
- Cloruri. I cloruri (Cl) in abbinata con il sodio formano il famoso cloruro di sodio meglio noto come sale da cucina peraltro già presente normalmente nei cibi che assumiamo quotidianamente. Come per il sodio, è meglio che in un'acqua minerale i cloruri siano sotto i 2 mg/lit
- Nitrati. Il contenere pochi nitrati senza dubbio indice di grande purezza chimico-fisica. Cosa significa pochi nitrati? La legge dispone che il limite di nitrati, per le acque di rubinetto, debba essere inferiore a 50mg/l. La legge prevede che l'acqua minerale con un contenuto in nitrati di sotto dei 10 mg/l, sia indicata anche per i bambini. Il mio consiglio è di preferire un'acqua con un tenore di nitrati inferiore a 10mg/l

Nella lettura delle etichette bisogna prestare la massima attenzione e per questo citiamo l'esempio del sodio che è sintomatico. Essendo di moda le acque a basso contenuto di sodio, capita spesso che i produttori che non hanno un'acqua minerale di questo tipo, esprimano il sodio in grammi, anziché in milligrammi. In questo modo la sfilza di zeri derivanti dal cambio di unità di misura rassicura teoricamente il consumatore, ma in realtà lo inganna!

II PH

Oggi l'alcalinità è finalmente tornata ad essere considerata un parametro importante nell'acqua. Il PH è il parametro che esprime il grado di acidità o di alcalinità di un'acqua minerale. Un'acqua con PH maggiore di 7,00 si definisce alcalina, mentre con PH inferiore a 7,00 si definisce acida. Un'acqua minerale naturalmente alcalina svolge un'importante azione anti-acida fondamentale per il nostro metabolismo.

Dall'analisi della ricetta dell'acqua, ovvero dalle sue caratteristiche chimico-fisiche emerge un altro aspetto importante riportato in etichetta, quello delle qualità salienti, ovvero le proprietà favorevoli alla salute di quell'acqua minerale. Un'acqua minerale, oltre ad essere un buon dissetante, possiede, a seconda della sua tipologia, delle proprietà favorevoli alla salute che possono essere citate in etichetta, una volta approvate dal Ministero.

Per esempio, quando si dice che un'acqua "è indicata nelle diete povere di sodio" significa che, per coloro che soffrono di ipertensione, quel tipo di acqua è indicato. Un basso indice di sodio, ad esempio al di sotto dei due milligrammi/litro, infatti, può aiutare gli ipertesi (attenzione all'unità di misura utilizzata da produttori!)

La dicitura "può favorire le funzioni epatobiliari", identifica un'acqua indicata per il fegato e le vie biliari.

La dicitura Indicata nelle diete e nella preparazione di alimenti dei neonati significa che può essere usata senza problemi nella dieta dell'infante. Attenzione però che anche le acque che recano questa dicitura possono essere molto diverse tra loro dal punto di vista chimico. Di qui l'esigenza di conoscere bene certi valori riguardo ai minerali contenuti nell'acqua.



Dr.ssa Marisa Bruno
Medico Chirurgo - Direttore Sanitario
"Poliambulatorio Santa Giulia"
Esperta in Idrocolonterapia e Nutrizione



I CIBI CHE FANNO BENE AL CERVELLO

Sembra impossibile ma esistono alimenti che possono migliorare la memoria e le abilità cognitive.

Una recente ricerca, suggerisce che una alimentazione corretta ed un apporto calorico adeguato aiutano a mantenere integre le funzioni cognitive e a migliorare la memoria. Il cervello è composto da circa cento miliardi di cellule nervose: i neuroni. Queste cellule comunicano tra di loro per mezzo di ramificazioni chiamate dendriti, che aumentano di numero quando il cervello apprende nuove informazioni o affronta compiti insoliti.

I neuroni si formano nell'embrione e non vengono più rigenerati quando qualcuno di esso muore; dunque, dobbiamo avere cura di mantenerli sani e non farli morire prematuramente attraverso cattive abitudini.

Con il passare del tempo, il numero di neuroni si riduce e con esso anche l'efficienza delle abilità cognitive e intellettive. Una nuova ricerca suggerisce che è possibile rallentare questo procedimento tenendo in allenamento costante il cervello tramite la lettura di libri, la scrittura e la partecipazione alle attività che stimolano il cervello a qualsiasi età.

Il cervello è una centrale operativa che invia, riceve e interpreta i messaggi, attraverso una miriade di molecole, i neurotrasmettitori, che vengono captate e recepite da antenne presenti sulle cellule (i recettori). I segnali (ovvero i messaggi) si propagano da neurotrasmettitore a neurotrasmettitore

grazie a una complicata reazione elettrochimica. Per fare tutto ciò, il cervello "mangia" molto infatti consuma ben il 20% delle calorie ingerite ogni giorno.

Anche se una dieta vera e propria per rallentare l'invecchiamento del nostro cervello non esiste, ci sono degli alimenti che possono rivelarsi utili per potenziare concentrazione ed attenzione, rafforzare la memoria ed incrementare la lucidità mentale.

È consigliabile scegliere cibi ricchi di sostanze con effetti neuroprotettivi che migliorano i segnali tra le cellule neuronali. I dominanti incontrastati di queste sostanze sono gli acidi grassi buoni, ovvero gli omega 3 ed omega 6.

Questi acidi grassi sono detti essenziali poiché, considerata l'impossibilità dell'organismo di sintetizzarli, devono obbligatoriamente essere introdotti con la dieta. Essi hanno una potente azione antinfiammatoria, abbassano i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue, servono per il buon funzionamento del cervello in quanto aiutano nella formazione della struttura delle cellule e servono per mantenere le membrane flessibili influenzando le capacità cognitive in genere.

Secondo alcuni studi, se assunti durante la gravidanza, addirittura migliorerebbero l'intelligenza del feto.

I cibi migliori per nutrire la mente sono dunque quelli ricchi di omega 3 tra cui il pesce dei mari freddi come il salmone, lo sgombero e il pesce azzurro.

Buone fonti sono i semi di lino, l'olio di semi di soia, i semi di zucca, l'olio di noci e i semi di soia. Bassi livelli di questi acidi grassi sono stati collegati ad un rischio più elevato di sviluppare la malattia di Alzheimer e la perdita di memoria.

Come tutto il resto nel vostro corpo, il cervello non può funzionare senza energia; la capacità di concentrazione e di mettere a fuoco necessita della costante fornitura di energia sotto forma di glucosio nel sangue al cervello.

Si può ottenere questo, scegliendo cereali integrali con un basso indice glicemico che rilasciano lentamente il glucosio nel sangue tenendovi mentalmente vigili per tutta la giornata.

Optare quindi per alimenti integrali come la crusca, il pane, i cereali, l'orzo e le germe di grano. Le noci sono fonti eccezionali di omega 3 e contengono Vitamina E, un nutriente essenziale per prevenire la demenza senile.

Un gruppo di ricercatori di Boston ha dimostrato che la barbabietola è in grado di mantenere le sinapsi del cervello e aumentare la velocità dei nostri ragionamenti. Non solo le barbabietole, ma anche le uova, in particolare quelle provenienti da allevamenti biologici, aiuterebbero il cervello a lavorare più velocemente.

È stato dimostrato che il curry sia in grado di

proteggere i neuroni dalle malattie neurodegenerative. A conferma di ciò, in India, c'è un'incidenza di malattia di Alzheimer e Parkinson circa 7 volte minore rispetto agli USA.

Le prugne secche contengono molti elementi antiossidanti che rallentano il processo di degenerazione delle cellule cerebrali, così come i frutti di bosco consumati freschi.

Altro ottimo alimento è il thè verde: grazie alle sue spiccate capacità antiossidanti, contrasta i radicali liberi, che sono i maggiori responsabili della degenerazione neuronale. Il the verde è un valido aiuto per la concentrazione e per combattere la fatica mentale. Anche i broccoli migliorano la funzione cognitiva e le prestazioni del cervello e sembra che proteggano dalla malattia di Alzheimer ed altre forme di demenza.

Anche se le ricerche che correlano la dieta con le malattie neurodegenerative sono ancora all'inizio, ci sono alcune importanti relazioni tra le sostanze nutritive e la salute del cervello che vale la pena esplorare.

Pertanto, nel caso in cui si segua una dieta sbilanciata per qualsiasi motivo, si può prendere in considerazione di assumere un multivitaminico o un complesso minerale oppure un integratore di acidi grassi omega 3 per contribuire a compensare alcuni degli elementi essenziali.





CIBO D'ESTATE

Si sprecano i suggerimenti su come alimentarsi nel periodo estivo. Criteri ormai abbastanza noti e di buon senso e che tuttavia vale la pena richiamare. E ci rifacciamo a quanto riportato dal portale del Ministero della Salute che propone una sorta di decalogo per un corretto stile alimentare nel periodo estivo.

Il decalogo

Bere almeno due litri (otto bicchieri) di acqua al giorno.

In estate si perdono minerali con l'aumento della sudorazione e della traspirazione. Per gli anziani particolarmente importante bere, indipendentemente dallo stimolo della sete. I bambini devono bere di più. Moderare il consumo di bevande con zuccheri aggiunti. Limitare il consumo di bevande moderatamente alcoliche come vino e birra.

Rispettare quotidianamente il numero e gli orari dei pasti, soprattutto la prima colazione, che deve essere privilegiata rispetto agli altri pasti.

La prima colazione è il pasto più importante della giornata, arriva dopo il periodo di digiuno più lungo nell'arco delle 24 ore e fornisce il "carburante" per tutta la giornata. Non consumare un'adeguata prima colazione, inoltre, predispone ad una maggiore assunzione di calorie nelle ore successive.

Aumentare il consumo di frutta e verdura di stagione e yogurt.

Mangiare frutta e verdure fresche di stagione (400 gr. almeno al giorno). Preferire lo yogurt senza zuccheri aggiunti. Insieme alla

frutta, può diventare un ottimo spuntino. Non trascurare la frutta secca (mandorle, noci), ricca di grassi "buoni", minerali e fibre, ma non esagerare, perché apporta calorie.

Preparare i piatti con fantasia, variando gli alimenti anche nei colori.

Il colore degli alimenti è dato dalle sostanze ad azione antiossidante (vitamine, polifenoli, minerali): più si variano i colori, più completa è la loro assunzione.

Moderare il consumo di piatti elaborati e ricchi di grassi.

Con il caldo, l'organismo consuma meno energia. È consigliabile, quindi, moderare l'apporto calorico, preferendo una cottura in grado di mantenere inalterato l'apporto di minerali e vitamine, diminuendo anche la quantità di sale da aggiungere durante la preparazione. Condire con olio d'oliva a crudo.

Privilegiare cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi in acqua e completare il pasto con la frutta.

Questa regola va seguita in particolare quando si consuma il pranzo "al sacco", non esagerando con gli spuntini salati o zuccherati.

Evitare pasti completi con primo, secondo e contorno quando, durante soggiorni in albergo o in viaggio, più facile che si consumi al ristorante sia il pranzo che la cena.

Optare in una delle due occasioni per piatti unici bilanciati che possono fornire i nutrienti di un intero pasto. Alcuni degli abbinamenti possibili sono pasta con legumi e/o verdure, carne/pesce/uova con verdure.

Consumare poco sale e preferire sale iodato.

La carenza di iodio è ancora un problema: la tiroide condiziona molte funzioni dell'organismo ed ha bisogno del giusto introito giornaliero, garantito dal consumo di soli 5 gr. di sale iodato. Per gli ipertesi può essere utile consumare sale iposodico o asodico.

Rispettare le modalità di conservazione degli alimenti.

Mantenere la catena del freddo per gli alimenti che lo richiedono (borsa termica per il pic-nic). Ricordare che cibi conservati a lungo in frigorifero rischiano un peggioramento nutrizionale e/o una contaminazione da microrganismi. Sono indicazioni che valgono come criteri generali ma che devono essere applicate con discernimento e correlate allo stato di salute generale, all'età, a condizioni particolari, come nel caso di donne in periodo di gravidanza, o per persone di terza età. Quando vi sono esigenze ed obiettivi di miglioramento personali è necessario passare da una generica adozione di buone pratiche a programmi personali di miglioramento, particolarmente opportuni quando le condizioni ambientali, come nei periodi molto caldi, possono nascondere delle insidie.

L'alimentazione intuitiva e l'ascolto del proprio corpo

Non sempre i segnali che arrivano dal nostro corpo sono chiari e soprattutto siamo in grado di comprenderli e di adottare comportamenti appropriati.

Vale la pena ribadirlo perché in passato, si è affermata una sorta di rivolta contro la schiavitù delle diete che si riconosceva nell'etichetta **Intuitive Eating**, coniata nel 1995 dalle nutrizioniste Evelyn Tribole ed Elise Resch. Il loro approccio basato sull'ascolto del proprio corpo, prevede sostanzialmente di mangiare quando si ha davvero fame, di smettere quando si è sazi e di non sottostare a particolari diktat, se non quello di svolgere pasti il più possibile sani.

Da allora molti passi in avanti sono stati fatti e soprattutto, grazie all'approccio interdisciplinare del "**mindful eating**" si è reso evidente che non esiste la 'fame', ma una serie

straordinaria di stimoli che portano alla sensazione di fame e in cui l'ascolto è sicuramente il primo passo da compiere, ma non è detto che questo passo sia facile e che si possa compiere da soli.

Vi è una **fame fisiologica**: la sensazione fisica che può essere soddisfatta mangiando cibi nutrienti per sostenere il corpo.

La **fame emotiva**, che si riferisce all'abitudine di ricorrere al cibo per fronteggiare emozioni negative come stress, tristezza o noia ed è spesso un modo per cercare conforto o distrarsi dagli stati emotivi spiacevoli.

La **fame sociale** che si manifesta quando si è influenzati dall'ambiente sociale o dalle situazioni sociali, come mangiare in compagnia di altre persone o partecipare a occasioni speciali.

La **fame cognitiva**, associata a pensieri, ricordi o idee legati al cibo che può essere scatenata da pensieri riguardanti cibi specifici, pianificazione dei pasti o ricordi di esperienze alimentari passate. L'elenco potrebbe essere molto più lungo e articolato, ma basta per mostrare come molto spesso il nostro rapporto col cibo non possa essere ridotto ad un semplice bilancio calorico, ma che il ricorso allo specialista della nutrizione sia soprattutto l'occasione per uno sguardo esterno, un interlocutore col quale dialogare e verificare se il percorso di benessere intrapreso stia dando i risultati attesi o richieda un qualche aggiustamento.



Tratto da:

VINI&CUCINA
BRESCIANA

Prof. Riccardo Raddino
Professore associato
Sez. Malattie Cardiovascolari

Paese che vai, cucina che trovi

È ormai un concetto noto e diffusamente accettato che la dieta sia uno dei principali fattori di rischio modificabili per le malattie cardiovascolari; essa subisce notevoli variazioni nelle diverse regioni del mondo, per cui è sempre stato molto difficile chiarire l'effettiva associazione tra l'incidenza delle malattie del cuore e le diverse abitudini alimentari.

Recentemente è stato pubblicato uno studio su una prestigiosa rivista medica internazionale, *Circulation*, che ha affrontato proprio la spinosa questione della relazione tra diversi patterns dietetici e insorgenza di infarto cardiaco.

Sono stati presi in considerazione oltre quindicimila pazienti, tra sani e malati, appartenenti a 52 paesi diversi e sono stati individuati tre patterns di dieta:

- "orientale" (ad elevato contenuto di tofu, soia ed altre salse)
- "occidentale" (ricca in fritti, snack salati, carne e uova)
- "prudente" (a base di frutta e verdura).

Dall'analisi dei dati è emerso che la dieta "prudente" è associata ad una riduzione del rischio di infarto miocardico del 30% in tutte le regioni del mondo considerate, a conferma di quanto già descritto da altri studi circa il ruolo protettivo che frutta e verdura hanno nei confronti di diabete mellito, malattie cardiovascolari, cancro e mortalità.

La dieta di tipo occidentale ha registrato un incremento del 35% del rischio di infarto miocardico acuto, in quanto l'introito di cibi grassi e salati è direttamente correlato con l'aumento dei valori di pressione arteriosa e dei livelli ematici di colesterolo e trigliceridi, noti fattori di rischio cardiovascolare.

Per la dieta orientale invece non è stata dimostrata alcuna associazione significativa con l'incidenza di infarto miocardico.

Dunque, emerge in modo inequivocabile come alimentarsi in maniera sana e con cibi ricchi in fibre e vegetali aiuti a

stare meglio e, ancora una volta, la "antica e saporita" dieta mediterranea fornisce utili insegnamenti ed implicazioni anche terapeutiche nel campo della protezione cardiovascolare.

L'aglio, uno degli alimenti base per tale dieta, considerato da sempre come un semplice condimento è dotato di importanti proprietà antiossidanti che possono essere utilizzate nella prevenzione dell'aterosclerosi, nella protezione dell'endotelio vascolare e nella cura dell'ipertensione arteriosa. Probabilmente queste proprietà non erano note nell'antico Egitto, tuttavia già nella Bibbia si cita l'aglio come alimento degli egizi per le sue capacità tonificanti ed antibatteriche; presso gli antichi greci gli atleti lo mangiavano prima delle gare olimpiche.

Nel nostro paese se ne consumano ben 50 milioni di Kg all'anno, circa 1 Kg a persona; i coreani confezionano salse a base di aglio (Kimchi) da spalmare sul pesce; in Inghilterra una trasmissione della Bbc ha recentemente decantato le virtù dell'aglio a tal punto da considerarlo come un'alternativa naturale al Viagra; in ogni caso l'interesse suscitato dalla trasmissione "La verità sul cibo" ha avuto un effetto esplosivo sulle vendite di aglio in Gran Bretagna che sono salite fino al 32%. Non solo per l'aglio, ma anche per gli altri componenti (olio d'oliva, pomodoro, vino rosso, pasta, pesce) la dieta mediterranea esce vittoriosa dal confronto indiretto con le nuove abitudini dietetiche dei giovani occidentali. Il consumo dei cibi grassi e salati dei fast-food ha un impatto deleterio che tende sempre di più a sfociare nell'obesità sia giovanile che dell'adulto, grande piaga dei paesi sviluppati, ormai diventata una "questione di sanità pubblica".

Alcuni governi, allarmati dalla crescita della spesa sanitaria legata all'obesità, hanno optato per scelte drastiche, l'Alabama per esempio ha concesso dodici mesi di tempo ai dipendenti statali per scendere al di sotto della soglia dell'obesità grave;

per chi non raggiunge l'obiettivo potrebbe profilarsi la possibilità di pagare una tassa di 25 dollari al mese. Non di meno alcuni anni fa il governo spagnolo ha dichiarato guerra ai maxihamburger perché violavano il codice antiobesità. Già da tempo l'obesità non soddisfa più neppure nelle manifestazioni artistiche, tanto che alcuni critici, anche famosi, non condividevano l'ostinazione di Botero nel continuare a produrre sculture ed immagini pittoriche simili a bambolotti gonfiabili.

A proposito di abitudini alimentari, un dato interessante emerge da alcuni studi condotti sugli Inuit. Questa popolazione eschimese dell'Artico si nutre quasi esclusivamente di pesce azzurro ricco di acidi grassi polinsaturi (più il pesce vive in acque gelide e più è alto il contenuto di omega 3) ed in questo modo risulta essere protetta dalle malattie cardiovascolari; infatti, in questa popolazione non esistono l'ipertensione arteriosa, il diabete mellito, né l'ipercolesterolemia e quindi questi soggetti non sviluppano l'infarto miocardico.

Non solo il cibo è correlato alle malattie cardiovascolari, anche l'alcool è spesso chiamato in causa come responsabile di patologie del cuore, quale per esempio la cardiomiopatia dilatativa su base alcolica o la morte cardiaca improvvisa dei forti bevitori associata sempre più frequentemente all'abuso di sostanze stupefacenti. D'altra parte però numerosi studi sono stati condotti sulle proprietà benefiche del buon vino che, se bevuto in moderata quantità, garantisce un apporto di sostanze positive, quali i polifenoli, che aiutano a combattere i tanto temuti radicali liberi dell'ossigeno.

Oltre alla dieta e al consumo di alcool, va anche ricordato che uno stile di vita sano con l'astensione dal fumo di sigaretta e la pratica di esercizio fisico quotidiano possono aiutare a ridurre il rischio di malattia cardiovascolare.

NUOVA
ENOFICE