

Palinsesto



SCU UNPLI MARCHE



Circolare di collegamento

*Chi vô verdura fresca all'orto,
chi vô lo pescio caro, vaca al porto!*

*Chi vuole la verdura fresca vada nell'orto,
chi vuole pagare tanto il pesce vada al porto*

3/2022

Indice

- 1** Mangiar di "magro"
- 2** Brodetto di Porto Recanati
- 3** I gioielli del territorio:
Lo zafferano selvatico del Monte Conero
- 4** Un simbolo gastronomico:
Lo stoccafisso all'anconitana
- 5** Stoccafisso all'anconitana
- 6** Oltre alle spine c'è di più
- 10** Sardoncini allo scottadito
- 11** Le erbe marchigiane,
alla scoperta dei "Paccasassi"
- 13** Spaghetti con i moscioli selvatici
di Portonovo e Paccasassi
- 14** I gioielli del territorio: I moscioli di Portonovo
- 16** Moscioli alla marinara
- 17** La scelta vegetariana
- 20** Ragù di lenticchie rosse decorticate
- 21** La polenta, il piatto dei poveri
- 23** La festa della polenta di San Costanzo
- 24** Polenta: ricetta ed ingredienti
- 25** La sapa, un prodotto dalla tradizione secolare
- 26** La polenta: curiosità e modi di dire
- 27** I Frascarelli o "riso corco"
- 29** Dal latte al formaggio
- 38** Una prelibatezza dal cuore della montagna:
il pecorino dei monti Sibillini
- 40** Formaggio, vino
e buona compagnia, gli abbinamenti in tavola
- 41** I gioielli del territorio: La cipolla di Suasa
- 44** Crostata di cipolle e Zuppa di cipolle
- 45** Leguminaria:
il valore dei piatti poveri della cucina marchigiana
- 47** Cicerchia di Serra de' Conti
- 49** Zuppa di cicerchie e
Spaghetti di farro, cicerchia e guanciale

Palinsesto
SGU UNPLI MARCHE
Circolare di collegamento



MANGIAR DI “MAGRO”

A cura di Maurizio Pangrazi, OLP Pro Loco Felix Civitas Lauretana APS

Con il mercoledì delle ceneri ha inizio la quaresima, il periodo di preparazione alla Pasqua che è la solennità più importante del cristianesimo. La religione storicamente ha ispirato e condizionato molti aspetti della nostra società, ancora oggi il retaggio storico connesso alla ciclicità del calendario religioso cristiano è molto presente nella nostra realtà.

In tutte le popolazioni legate alle religioni del “libro”, ebrei, cristiani e mussulmani, vige l’uso di un periodo di digiuno prima di un evento importante. Lo “*yom kippur*” la “quaresima”, il “*ramadam*”, hanno regole diverse ma sono una sorta di purificazione non solo a livello spirituale ma anche a livello corporale.

La quaresima, come dice il termine, dura quaranta giorni, dal mercoledì delle ceneri al venerdì santo escluse le domeniche. Questo periodo si ispira all’esperienza fatta da Gesù nel deserto in meditazione e astinenza prima di iniziare la vita pubblica.

Il digiuno e l’astinenza, radicato sulle Sacre Scritture sul modello di Cristo, si perpetuano nella tradizione della Chiesa lungo i secoli. La rinuncia al cibo caratterizza l’esperienza degli eremiti, fra i quali i Padri del deserto del IV secolo, i monaci. Non diversamente si comportarono gli ordini mendicanti del medioevo e personaggi dell’età moderna come l’arcivescovo di Milano Carlo Borromeo (1538-1584).



In conclusione si può affermare che questo *modus vivendi* è entrato nella tradizione sia di chi rispetta le regole per scelta che per chi vive nello stesso contesto senza condividerne i valori religiosi. Per assurdo, quello che per alcuni è una privazione dettata da un costume, per la collettività diviene un arricchimento della tradizione enogastronomica. Il panorama dei manicaretti si migliora con una scelta di pietanze diverse e una variazione del menù quotidiano che consente un più ricco apporto di nutrienti importanti per la nostra salute. Ecco che

nelle nostre tavole compaiono piatti di tipo vegetariano, l’uso di legumi straordinari, pietanze che contemplano l’utilizzo di pesce (di preferenza non “nobile” come il pescato del Mare Adriatico cioè pesce azzurro), così come le uova usate per produrre frittate e affini, e non ultimo per importanza un tagliere ricchissimo di formaggi proveniente dalla tradizione casearia che contempla l’uso del latte vaccino, ovino e caprino. Possiamo dire che abbiamo tutti fatto di necessità virtù.

BRODETTO DI PORTO RECANATI

Ingredienti:

- 1 kg e 500 g di pesce misto: merluzzi, palombi, cicale, coda di rospo, seppie, sogliole e triglie
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 1 cipolla
- zafferanella
- brodo di pesce
- olio
- sale e pepe
- fettine di pane abbrustolite



Procedimento:

Eviscerate il pesce. In una grande e larga casseruola scaldate abbondante olio, insaporitevi la cipolla tritata finemente, quando è diventata trasparente aggiungete le seppie tagliate a listarelle e lasciatele leggermente dorare a fiamma dolce. Quindi ricopritele a filo con il brodo di pesce, aggiungete la zafferanella diluita in poco brodo caldo, salate, pepate e portate lentamente a cottura in 20 minuti. In un'altra grande casseruola, avendo cura di lasciare per ultimi quelli più teneri, sistemate a strati tutti gli altri pesci leggermente infarinati e fra uno strato e l'altro sistemate le seppie ben sgocciolate dal loro brodo. Quindi aggiungete vino e acqua in pari quantità e portate a cottura a fuoco vivo in 15-18 minuti circa muovendo ogni tanto la pentola, ma senza mescolare per evitare di rompere i pesci. A fine cottura disponete le fette di pane abbrustolite nelle singole fondine e su queste distribuite con delicatezza il brodetto di pesce.

I GIOIELLI DEL TERRITORIO: LO ZAFFERANO SELVATICO DEL MONTE CONERO

Arthamus tinctorius: noto con i nomi comuni di Cartamo, Zafferanella o Zafferanone, è una pianta appartenente alla famiglia delle Asteracee più conosciute come Compositae.



Pianta spontanea e infestante, cresce selvatica sia in climi continentali che caldi o costieri; viene anche coltivata, per estrarre l'olio di cartamo (dai semi) e, dai fiori, la cartamina: un colorante per cibi dall'aroma e dal sapore che ricorda un po' quelli dello zafferano.

Il termine Cartamo deriva dall'arabo "kortum", e dall'ebraico "kartam", il suo significato è colore.

Il Parco del Monte Conero è uno dei territori dove questa qualità è presente.

Le pendici del Monte Conero detto "Monte d'Ancona" hanno fornito il colore e uno dei sapori al brodetto di Porto Recanati tanto che La Zafferanella è conosciuta localmente

anche come Zafferano selvatico del Monte Conero o, per via dell'uso su questo piatto tipico, come Cartamo di Recanati.

Il bel colore giallo del Brodetto di Porto Recanati dovuto alla presenza della Zafferanella è identificato in gergo dialettale tipico "occhiu de gallu".



UN SIMBOLO GASTRONOMICO: LO STOCCAFISSE ALL'ANCONITANA



A cura di Mauro Graziani, Pro Loco di Ancona

La scoperta di questo pesce risale al lontano 1400. Un commerciante veneziano in uno dei suoi lunghi viaggi via mare per l'interscambio di merci, a causa di una fortissima tempesta, perse la nave e si salvò con pochi uomini dell'equipaggio a bordo di una lancia di salvataggio. Approdarono stremati ed affamati, dopo vari giorni, nell'arcipelago norvegese delle isole *Lofoten*. Combattendo con il freddo e sfamandosi con il pesce che riuscivano a pescare, finalmente i pescatori delle isole li intercettarono e diedero loro asilo nelle loro case.

Fu proprio qui che conobbero lo Stoccafisso. Impararono i metodi che avevano i norvegesi per conservarlo, essiccandolo appeso a rastrelliere da loro create. Così quando ripartirono si portarono dietro, alla volta di Venezia, il pesce essiccato. Giunti

a destinazione venne distribuito negli altri porti italiani tra i quali anche Ancona.

Col tempo divenne un piatto molto usato da tante famiglie povere, era una cena gustosa e alla portata di tutti.

Ad oggi c'è da rilevare che il costo dello stocco è molto lievitato ed è diventata una cena fra le più prelibate.

In Ancona, in nome di questo piatto, nel 1997 è stata fondata "l'accademia dello stoccafisso all'anconitana" che annovera molti soci aderenti che hanno sempre più pubblicizzato questo piatto nel mondo.

Nello specifico va ricordato che tra i ristoranti più famosi, abbiamo quelli che si trovano nella nostra riviera del Conero, con i più noti chef che si cimentano nel cucinare il "re stocco".

STOCCAFISSO ALL'ANCONITANA

Ingredienti:

- 1 kg di stoccafisso già stato in ammollo
- 80 gr di acciughe sotto sale
- carote, sedano e cipolla
- 500 gr patate
- 400 gr pomodorini maturi
- vino bianco
- olive
- prezzemolo
- rosmarino
- latte
- olio EVO
- pepe, sale q.b.



Procedimento:

Asciugare lo stocco, farne dei pezzi abbastanza grandi e metterli in una terrina con il latte (ben coperti) per circa 3 ore. Nel frattempo tritare finemente tutti gli odori e le acciughe ben lavate. A parte creare una emulsione di olio, pepe sale e aceto. Aggiungere il trito precedente e mescolare. In un tegame mettere i pezzi di stoccafisso con la pelle a contatto del fondo, unire il trito, aggiungere olive, pomodorini tagliati a metà. Le patate sopra a spicchi medi, olio abbondante.

Cuocere a fiamma allegra per circa 10 minuti, aggiungere il vino, poi a fiamma bassa, cuocere per altre 3 ore coprendo con un coperchio. Non ci sono segreti...uno forse: lo stocco deve essere di prima qualità. C'è chi mette un brodino di stocco, ricavato dalla bollitura degli scarti, all'inizio della cottura.

Buon appetito!



OLTRE ALLE SPINE C'È DI PIÙ

A cura di Serena Biondi, volontaria della Pro Loco Felix Civitas Lauretana APS

*“All'ombra dell'ultimo sole / S'era assopito un pescatore
E aveva un solco lungo il viso / Come una specie di sorriso
Il pescatore”, Fabrizio De André*

Ci avete mai fatto caso che le Marche sono l'unica regione d'Italia ad avere un nome al plurale? Questo perché il loro è un panorama piuttosto vario: dalle cime innevate degli Appennini con i suoi pittoreschi Monti Sibillini; alle colline, le quali comprendono il 69% del territorio; fino ad arrivare alle spiagge dell'Adriatico. Ed è proprio di quest'ultimo che parleremo nell'articolo!

Lungo circa 800 km e largo mediamente 150 km, il Mare Adriatico ricopre una superficie di 132.000 km² e raggiunge fino a 300 metri di profondità nella parte settentrionale e 1.222 m più a sud. Nelle Marche in particolare, esso ricopre circa 173 km ed ha un andamento principalmente rettilineo, con lunghe spiagge sabbiose o ghiaiose. In generale, pur se non accade sempre, la funzione economica più importante di un mare è quella commerciale. Ora, la funzione commerciale dell'Adriatico è ovviamente andata mutando nel corso dei secoli e ad oggi questa funzione è quasi del tutto spenta e i traffici tra il mondo orientale e quello occidentale non si svolgono più attraverso i nostri mari o, almeno, le navi che esercitano tali commerci solcano il Mediterraneo senza neppure sostare nei nostri porti. Ma è proprio qui che troviamo un'alta percentuale di pesce azzurro!



Il monte Conero visto dal lungomare di Porto Recanti.

Pesci azzurri: perché si chiamano così

Il nome di “pesce azzurro”, la cui zona tipica di pesca è il Mare Adriatico, è di uso comune e non corrisponde ad una definizione scientifica di specie. Si definiscono tali quei pesci dalla colorazione dorsale blu scuro - ma spesso è presente anche un po' di verde - e ventrale argentea e generalmente sono di piccole dimensioni. Possono essere considerati azzurri anche molti pesci che per dimensioni e forme non hanno nulla in comune con gli azzurri: gli esempi più conosciuti sono la sardina e l'alice. Il nome dunque serve a differenziare questa categoria dall'altra importante tipologia di pesci del Mediterraneo chiamata “pesce bianco”, la quale comprende branzino, orata, saraghi, ombrina, etc.

Caratteristiche

Fanno parte di questa gustosa categoria di pesci le varietà caratterizzate da:

- facile reperibilità nel Mar Mediterraneo
- dorso nei riflessi del colore blu scuro-argenteo, ventre bianco-argenteo
- taglia medio/piccola
- buon rapporto qualità/prezzo
- assenza di squame

Proprietà benefiche e nutritive

Il pesce azzurro è un pesce buono: un piccolo e gustoso concentrato di sostanze preziose per il nostro organismo e mangiarlo con regolarità è dunque un importante toccasana per la salute. Questo perché è un alimento ricco di acidi grassi buoni – gli Omega 3 -, che riducono il livello di trigliceridi nel sangue e prevengono attacchi di cuore o ictus proprio grazie all'alto contenuto di “colesterolo buono”.

L'assunzione di questi acidi grassi evita il rischio di trombi e coaguli e mantiene il sangue fluido. Il pesce azzurro aiuta quindi anche a prevenire l'aterosclerosi, infiammazione cronica delle arterie causata da un alto livello di colesterolo nel sangue, evitando così danni vascolari.

Inoltre il pesce in generale - e in particolare il pesce azzurro - è un'eccellente fonte di proteine: una porzione di 100 grammi della maggior parte dei pesci fornisce circa 20 grammi di proteine, circa un terzo della razione giornaliera consigliata.

Come se non bastasse, il pesce azzurro è anche un alimento dietetico: contiene non più di 120 calorie per 100 grammi (solo lo sgombrone contiene 170). Inoltre, questi acidi grassi non si trasformano in adipese, aiutando così a mantenere la linea. Il pesce azzurro è così un ottimo sostituto di carne e legumi perché ricco di proteine.

Infine, è un ottimo alleato per la salute delle ossa: contiene calcio e ne potenzia l'assorbimento grazie alla vitamina D. Per questo aiuta a prevenire l'osteoporosi ed è quindi indicato soprattutto per le donne in pre e post menopausa.

Come capire se il pesce azzurro è fresco

Imparate a riconoscerne la freschezza del prodotto: l'occhio deve essere vivido e dal colore brillante, la superficie deve essere tra il verde e il blu, le branchie di un rosso vivo e il ventre intatto e gonfio. Se invece il pesce risulta opaco, flaccido e con l'occhio velato, oltre ad avere un cattivo odore, è meglio non acquistarlo. Se comprate il pesce a tranci, assicuratevi che la carne aderisca perfettamente alla lisca.





Al centro Stefano Dezmalinovich con la sua piccola "Giacomina", barchetta per la pesca a retina – Porto Recanati (MC).

Pesce azzurro dell'Adriatico: tra tradizione e specialità culinarie.

Il pesce azzurro, tipico pescato delle acque dell'Adriatico, è ciò che ha portato lustro ai borghi di marinai, ma era già un alimento molto rinomato fin dall'antichità! A farne uso infatti erano già gli antichi Romani: facendo un passo indietro nella storia troveremo sgombri, sardine e acciughe impiegati per produrre la più famosa salsa degli antichi romani, il *garum*.

L'uso del pesce azzurro nelle salse è continuato nei secoli a venire, con un ruolo di primo piano nell'alimentazione delle popolazioni costiere. Dal settecento, grazie alla diffusione della tecnica di conservazione sott'olio tramandata fino ai nostri giorni, entra a pieno titolo anche sulle tavole dell'entroterra italiano.

Tra i banchi della pescheria. Vediamo ora le differenti specie di pesce azzurro:

Acciuga o Alice - piccole, sottili, affusolate e di colore argento sui fianchi e sul ventre, sono tra i pesci più comuni. Vengono pescate pressoché tutto l'anno tramite reti da traino e da circuizione.

Pesce spada - è una specie conosciuta fin dall'antichità grazie al suo caratteristico sviluppo della mascella superiore che si prolunga fino a formare una spada. Uno dei pregi del pesce spada è la sua carne soda, bianca e delicata e priva di lisce e spine.

Sardina azzurra/verdastra sul dorso ed argentea sui fianchi, si pesca tutto l'anno. La sua freschezza si deduce dall'occhio che deve essere "vivo" e dai colori brillanti. Ha carni molto gustose sia fresche che conservate, in particolar modo quelle dell'Adriatico che, avendo una maggiore quantità di cibo a disposizione sono più grasse e si prestano meglio ad essere cucinate alla griglia.

Sgombro- ha il corpo affusolato, idrodinamico, di colore azzurro metallico sul dorso e ha carni bianche e delicate, molto apprezzate sia fresche che sotto sale.

Papalino o Saraghina nell'Adriatico è molto conosciuto con il nome di Saraghina. Le sue carni sono ottime se cucinate entro 24 ore dalla pesca.

Tonno – è un pesce migratore di mare aperto. Al momento dell'acquisto controllate la grandezza del pesce, perché se supera i 40kg si tratta certamente di tonno rosso. La parte ventrale è più ricca di grasso e ha una consistenza più morbida rispetto alla parte dorsale; i muscoli rossi invece hanno un sapore più forte.

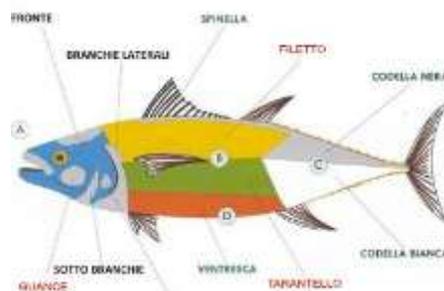
Tra le specie che più frequentemente troviamo in Adriatico riconosciamo anche:

Sogliola è un pesce piatto di forma ovale e dalla testa piccola, la parte superiore è di colore bruno con macchie diffuse e tende ad armonizzarsi facilmente con il fondale dove vive. Le nostre sogliole sono molto pregiate poiché grazie ad una alimentazione ricca hanno carni molto morbide e saporite.

Spigola dorso scuro, ventre bianco e fianchi argentei, viene pescato in modo particolare nell'alto Adriatico. Le spigole hanno un'alimentazione naturale e sono catturate quando tornano al mare per la riproduzione.

Triglia il tipico colore rosso vivo lo distingue dagli altri pesci, è un pesce molto ricercato soprattutto per preparare il "brodetto alla cervese".

Cefalo un pesce dal corpo affusolato e dal colore grigio scuro con riflessi azzurro verde. Le sue carni sono molto apprezzate e tra i modi migliori di cucinarlo ricordiamo la griglia ed il forno.



Fonte: fascicoli del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali - Dipartimento delle politiche di mercato, Direzione Generale per la pesca e l'acquacoltura.

SARDONCINI ALLO SCOTTADITO

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di sarde oppure alici
- olio evo q.b.
- sale pepe
- prezzemolo
- uno spicchio di aglio

Pulire le sarde o le alici eliminando la testa tirando giù per togliere anche l'intestino. Lavarle sotto acqua corrente e tamponarle con carta cucina per eliminare l'acqua in eccesso.

In una ciotola aggiungere l'aglio e il prezzemolo tritati finemente, unire un bel po' di pangrattato, condire con qualche cucchiaino di olio evo e regolare di sale e pepe. Mescolare bene per ottenere un composto umido e aggiungere altro olio se necessario. Versare la panatura su un foglio di carta forno e passarci le alici o sarde aiutandosi con le mani per far aderire meglio.

Sistemarli su di una griglia, condire con un filo di olio evo e arrostiti per circa 15 minuti avendo cura di girarli spesso.

Per la cottura in forno dei sardoncini scottadito: adagiare il pesce su di una placca rivestita con carta forno, condirli con olio e cuocerli in forno già caldo a 180/200°C sino a doratura da ambo i lati.

Servire i sardoncini scottadito caldissimi e croccantissimi.



Ricetta di Giallo Zafferano (<https://blog.giallozafferano.it/loti64/sardoncini-scottadito-al-forno/>)

LE ERBE MARCHIGIANE, ALLA SCOPERTA DEI “PACCASASSI”

A cura di Greta Cingolani, Pro Loco Felix Civitas Lauretana APS

Il *Crithmum maritimum* è il nome scientifico per definire il finocchio marino selvatico che cresce spontaneamente nelle zone litoranee come la Riviera del Conero, dove è considerato una



specie davvero preziosa e di conseguenza protetta. In realtà se veniste nella provincia d'Ancona sentireste nominare questi piccoli vegetali con il termine Paccasassi, questo per via di alcune delle loro caratteristiche che li contraddistinguono. Essi sono resistenti e forti, in grado di svilupparsi e infiltrarsi tra le crepe delle rocce quasi a volerle spaccare per l'appunto. Sono dei vegetali alofiti, ossia come abbiamo già accennato si sviluppano rigogliosi vicino il mare, con dei fusti molto robusti e ramificati lunghi tra i 30 cm e 60 cm.

Le foglie sono piccole e carnose, tinte di un verde brillante e disposte su un lungo picciolo, mentre i fiori virano dal bianco al giallo e fioriscono da luglio a

settembre. Questa specie aromatica richiama l'odore del finocchio, del limone e anche della carota con un gusto leggermente amaro e piccante. Da anni il gruppo di lavoro della docente Arianna Vignini, ricercatrice dell'Università Politecnica delle Marche, sta conducendo un metodico studio sulle proprietà gustative ed olfattive di questo prodotto che è gelosamente custodito dalle rocce marittime. Inoltre la fondazione *Slow Food* Ancona Conero ne vieta la raccolta, promuovendo la tutela delle biodiversità.

I Paccasassi fanno parte della tradizione culinaria marchigiana fin dal Quattrocento, quando per i marinai era una fonte di nutrimento e di prevenzione allo Scorbuto, una malattia causata dalla carenza di vitamina C. Sulle barche infatti non mancavano mai i vasetti con la conserva di questa erba aromatica sott'olio, una pratica che si è conservata fino ai giorni nostri grazie ad una giovane azienda che ha portato quest'antica tradizione oltre i confini anconetani. Nel 2013 due tecnologi alimentari chiamati Francesco Velieri e Luca Galeazzi hanno fondato la Rinci, una nota azienda di Castelfidardo, alla quale poi si è aggregato anche Alessandro Babbini. I tre hanno avviato una coltivazione di Paccasassi in alcuni terreni del comune di Camerano, all'interno dell'area del Parco del Conero, diventando così noti anche in Austria, Svizzera, Francia, Germania, Stati Uniti e Inghilterra. Insomma essi sono un vero e proprio orgoglio per il territorio grazie al gusto inconfondibile, all'aroma pungente, alle proprietà benefiche e alla loro versatilità in cucina. Basti pensare che nell'Ottocento perfino Shakespeare li menzionò nella sua opera *Re Lear*!

Questa specie vanta mille virtù nutrizionali essendo ricca di vitamine, di carotenoidi e flavonoidi, ma anche di polifenoli e acidi grassi omega-3, non a caso anche in epoca romana era

considerata un vero e proprio toccasana per la salute. Lo storico Plinio era solito denominarla *Batide* e documentò chiaramente come pestandola ancora cruda, fosse un efficace rimedio contro la Gotta e contro altre problematiche. Di seguito la traduzione di un estratto:

*“Il Critmo, è assai lodato da Ippocrate. Si tratta di una di quelle erbe selvatiche che vengono mangiate ed è sicuramente questa che secondo il Callimaco viene servita dalla contadina Ecale a Teseo. Il suo aspetto è quello dell’Elatè da giardino, il gambo è unico e alto un palmo, il seme piccante, è odoroso come quello della Libanotide (*Cachiris libanotis*) ed è arrotondato: quando è secco, lo si frantuma.*

Internamente contiene un nocciolo candido che alcuni chiamano Cacri. Le foglie, grasse, biancheggiano come quelle dell’Olivo, ma sono più spesse e di sapore salato; le radici hanno lo spessore di un dito e sono in numero di 3 o 4. Nasce nelle zone sassose vicine al mare. Si mangia crudo, conservato in aceto di vino, oppure cotto. Ha un gusto aromatico e gradevole. Lo si conserva anche in salamoia. Viene utilizzato soprattutto per l’insufficienza urinaria, ponendo le foglie, il gambo o la radice nel vino. Migliora anche il colorito corporeo. Il suo decotto scioglie il corpo (...) in pozione nel vino fa bene ma è più efficace se si aggiunge del Dauco; è utile anche per la milza. Lo si prende in pozione contro i serpenti”.



Se da un lato abbiamo aspetti positivi per la salute, dall’altro i Paccasassi hanno anche un gusto davvero delizioso che si sposa bene con tantissimi alimenti e riescono a stimolare la creatività in cucina. Sono infatti ottimi assaggiandoli sotto conserva con l’olio extra vergine d’oliva (anche quest’ultimo non va buttato!), si abbinano perfettamente ai salumi (come la Mortadella e il Ciauscolo), alla pizza e ai formaggi. Sempre ad Ancona è nata la produzione di insaccati aromatizzati con il finocchio marino, sfiziosità che va a ruba nel mercato. L’

idea è venuta a Luca Giampaolini, imprenditore marchigiano, che grazie a questa gustosa invenzione è arrivato a produrre ben 800 chili di salumi l’anno... insomma un vero successo!

«L’idea mi è venuta – racconta – quando avevo l’enoteca e proponevo i Paccasassi dei vasetti in abbinamento ai salumi. Essendo esperto di analisi sensoriale non ero convinto di abbinare l’olio vegetale del vasetto con il grasso animale dei salumi perché non legano tra loro. Così ho inventato i salumi farciti con questo finocchio marino che non incontrano l’olio. Da lì è partita l’avventura e oggi siamo quasi a mille chili di produzione e una ottima copertura del territorio non solo ad Ancona ma anche fuori. Senigallia, Loreto, Genga, Fano ce lo chiedono e siamo pronti anche per andare fuori regione. Chi li assaggia non può non fare il bis».

Essendo il loro habitat naturale il mare, ovviamente non può mancare anche la degustazione con il pesce, partendo dai tipici *moscioli* di Portonovo e dalle acciughe nostrane per arrivare a preparazioni più sofisticate come le tartare di tonno e di salmone. Lungo la costa adriatica ci sono alcuni ristoranti che oltre ad un panorama mozzafiato sul Conero, offrono anche delle proposte culinarie di questa profumatissima erba abbinata al pescato giornaliero. La ricetta che vi propongo io esalta proprio questo tipo di accostamento, un primo piatto davvero gustoso che vi consiglio di assaggiare.

SPAGHETTI CON MOSCIOLI SELVATICI DI PORTONOVO E PACCASASSI

Un classico della tradizione culinaria anconetana sono gli spaghetti ai *moscioli* e Paccasassi. La ricetta è di Simone Baleani, chef del Ristorante Il Molo di Portonovo, tratta dal libro "Pescatori, cuochi, contadini" di Antonio Attorre, Franco Frezzotti e Lodovica Lancianese.

Ingredienti per 4 persone:

- polpa di *moscioli* 200 gr
- pomodoro a pezzettoni 200 gr
- paccasassi 50 gr
- spaghetti 350 gr
- olio extravergine di oliva 150 ml
- cipolla tritata 20 gr
- un cucchiaino di prezzemolo tritato
- peperoncino



Procedimento:

Cuocere a vapore i *moscioli* già puliti nella parte esterna. Una volta cotti, staccare i molluschi dai gusci e passarli al coltello grossolanamente. Soffriggere la cipolla tritata nell'olio d'oliva e aggiungere il peperoncino, successivamente unire la polpa di *moscioli* e dopo 5 minuti i pomodori a pezzettoni. Cuocere per altri 15 minuti, unire il prezzemolo tritato, il pepe e aggiustare di sale. Cuocere i paccasassi al vapore e passarli al coltello. Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata e scolarli al dente. Ripassare poi gli spaghetti in padella con la salsa di *moscioli*, unire il prezzemolo e parte dei paccasassi. Impiattare avendo cura di aggiungere il restante condimento sopra la pasta.

I GIOIELLI DEL TERRITORIO: I MOSCIOLI DI PORTONOVO

A cura di Elena Castagnani, Pro Loco Felix Civitas Lauretana APS

Uno dei prodotti considerati fiori all'occhiello della Riviera del Conero sono i *moscioli* di Portonovo. Questo particolare mitile può essere pescato nella zona dell'anconetano che va da Pietralacroce a Portonovo, fino alla spiaggia dei Sassi Neri a Sirolo, immediatamente sotto il Monte Conero. La zona è caratterizzata da una scogliera rocciosa, ambiente perfetto per la vita e la riproduzione di questa cozza che vive indisturbata e gode di questo splendido ambiente incontaminato. Qual è quindi la differenza tra la cozza e il *mosciolo*? Quest'ultimo è selvatico e non viene allevato bensì direttamente pescato proprio in queste zone ed è per questo che gli anconetani ne vanno così fieri. Difatti il *mosciolo* è diventato uno dei prodotti più apprezzati dalla gente locale e dai turisti. La sua naturalezza contribuisce a dargli un sapore più particolare, selvatico e genuino rispetto ad una cozza cresciuta negli allevamenti. Inoltre è ricco di nutrienti molto importanti per il nostro organismo tra cui l'Omega3. Il colore cambia tra i generi: il maschio presenta un colore bianco-giallastro mentre nelle femmine è rosso-arancione.

Per quanto riguarda la pesca dei *moscioli*, ad occuparsene è la Cooperativa "Il Mosciolo Selvatico di Portonovo" che effettua una pesca limitata, mirata alla riproduzione naturale e alla salvaguardia della vita della specie. La pesca va da maggio ad ottobre e viene praticata con un particolare bastone munito di ramponi di ferro. Alcuni subacquei professionisti a 5-10 metri di profondità muniti di questo bastone, strappano i *moscioli* dalla scogliera. Una volta pescati vengono suddivisi in sacchetti pronti alla vendita. Possono essere acquistati nelle varie pescherie dislocate tra Ancona, Sirolo e Numana oppure nella sede di Portonovo Pesca nella Baia di Portonovo o al porto di Numana.





Dal 2004 il *mosciolo* è diventato presidio *Slow Food*, al fine di valorizzarlo e proteggerlo dall'estinzione. Ogni anno in estate, nell'ultimo weekend di giugno, il Consorzio della baia di Portonovo insieme alla Cooperativa Portonovo Pesca in collaborazione col Comune di Ancona dedicano al *mosciolo* Mosciolando. La manifestazione dura quattro giorni durante i quali non solo si possono degustare piatti a base di *moscioli* ma si può anche partecipare a convegni che trattano e approfondiscono temi sulla biologia marina e sul mare. Nell'ultimo giorno della festa si svolge il Palio di Portonovo ovvero una gara fra le frazioni del Poggio di Portonovo. Il tutto si conclude con grandi festeggiamenti al Poggio al fine di suggellare e onorare l'antico legame tra mare e campagna e quindi tra contadini e pescatori.

Il *mosciolo* si presta ad essere cucinato in vari modi in quanto può essere tranquillamente servito sia caldo che freddo: spaghetti coi *moscioli*, *moscioli* arrosto, impepata di moscioli.

Difatti possono essere serviti come antipasto, come primo e addirittura come secondo. Anche se la mia ricetta preferita e a parere mio più gustosa, è quella dei moscioli alla marinara.



Slow Food[®]
Ancona e Conero

MOSCIOLI ALLA MARINARA



I moscioli alla marinara sono uno degli antipasti più ambiti che si possono trovare in tutti i ristoranti della Riviera del Conero. Solitamente vengono serviti in una padella larga. Essendo un prodotto selvatico, bisogna lavorarlo bene prima di cucinarlo.

“Lèv’je ‘l stupàcio, ràschieli bè’na muchia e làveli a longo”

Ingredienti:

- 1,5 kg di moscioli;
- 1 limone preferibilmente non trattato;
- uno o due spicchi d'aglio;
- 3 cucchiaini di olio evo;
- un ciuffo di prezzemolo;
- pepe q.b. (alcuni utilizzano il peperoncino).

Procedimento



Inizialmente bisogna lavare i moscioli in maniera molto accurata. Togliete lo stoppino, raschiateli da primo con un coltello, poi uno ad uno con una paglietta di acciaio e lavateli più volte. Togliete anche metà del guscio se volete. Mettete sul fuoco una pentola abbastanza capiente dai bordi alti insieme a olio, pepe o peperoncino tritato, spicchi

d'aglio (sempre a fettine) e far soffriggere. Dopo aver preparato il soffritto, aggiungete i moscioli puliti e coprite la pentola con un coperchio. Intanto che i moscioli cominciano ad aprirsi (di solito ci vogliono circa 5 minuti) tagliate il limone a fette e versatelo nella pentola con il prezzemolo tritato. I moscioli sono già abbastanza salati di loro quindi non occorre aggiungere il sale altrimenti il piatto risulterà troppo sapido. Una volta insaporito il tutto, servirlo nella tipica padella larga. Eventualmente si possono aggiungere delle fette di pane bruscato ai lati della padella.

LA SCELTA VEGETARIANA

A cura di Emanuela Astuti, Pro Loco Felix Civitas Lauretana APS

Secondo l'ultimo rapporto *Eurispes*, all'incirca il 7% della popolazione italiana è vegetariana. Questa percentuale raggiunge quasi la soglia del 9% se sommiamo anche chi ha scelto l'alimentazione vegana. Negli ultimi anni, per moda oppure per una aumentata consapevolezza, un numero sempre maggiore di persone ha deciso di privarsi del consumo di carne animale. La più diffusa tra le varie motivazioni è quella etica: l'amore a 360° e il rispetto per la vita degli animali spingono l'individuo verso una ritrovata umanità.

Altri sono spinti dalla salute e dal desiderio di cura del proprio corpo: è ormai dimostrato da parecchi studi che l'abuso di determinati cibi di origine animale porta a un rischio maggiore per la salute dell'uomo, aumentando la possibilità di contrarre malattie gravi o causare un peggioramento delle stesse.

In ultimo, a spingere verso quella che si può definire una vera e propria presa di posizione, il



cercare di proteggere l'ambiente già pesantemente messo a dura prova dagli effetti del cambiamento climatico, originato anche dal legame con il cibo nella forma di allevamenti e agricoltura di tipo intensivo e collegato alla deforestazione del territorio.

Nonostante il vegetarianismo e il veganismo siano considerate scelte dettate dalla società moderna, che vanno a interrompere una lunga tradizione di allevamento di animali da reddito e della nutrizione attraverso la loro carne, le prime testimonianze di alimentazione vegetale risalgono a secoli fa.

Gli uomini sono onnivori, è chiaro, ma questo non significa che la loro alimentazione non possa adattarsi alle esigenze del momento storico in cui vivono: durante la preistoria, quando

l'alimentazione era vegetale per necessità, frutta, erba e radici erano il pasto che nutriva l'individuo. Questo finché non vennero introdotte le prime forme di caccia per procacciarsi il cibo, che non garantiva in ogni caso una fonte certa di nutrimento come avvenne, invece, solo con l'avvento degli allevamenti, dell'agricoltura e con la selezione delle specie.

Durante il Medioevo la fascia bassa della popolazione si nutriva degli ortaggi disponibili oltre che di cipolle, porri e aglio; il consumo di carne era limitato a carni salate e fermentate o prodotti conservati, non avendo la possibilità di disporre giornalmente di carni fresche così come avveniva per i nobili. I legumi come piselli, fave, cicerchia e ceci, le verdure e i cereali come miglio, segale, orzo e frumento erano considerati alla base dell'alimentazione contadina e monastica.

Da questo momento, alcuni si pongono delle domande e iniziano a ripensare al proprio rapporto con gli animali.

È il caso del filosofo greco Pitagora che, secondo alcune testimonianze giunte a noi oggi, in particolare nei versi della *Metamorfosi* di Ovidio, è stato uno tra i primi a rifiutarsi di nutrirsi di carne animale, complice il suo credere nella reincarnazione delle anime in corpi umani e animali, la metempsicosi, oltre che nella convinzione che l'anima degli umani e degli animali fossero equiparabili.

Con il termine "pitagorico" vengono definiti i vegetariani fino a metà '800, quando in Inghilterra fu creata la *Vegetarian Society* e il primo movimento vegetariano che, successivamente, portò all'ideazione dell'*International Vegetarian Union*. Nasce quindi il termine vegetariano da "vegetable" (vegetale) e "unit-arian".

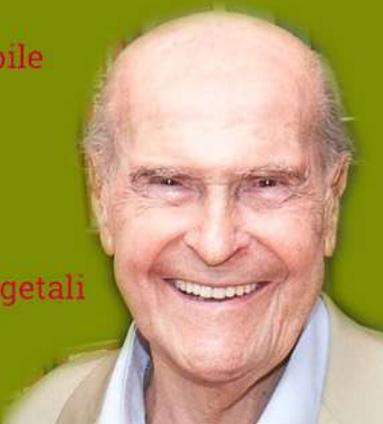
Dopo Pitagora, prima Plutarco con la sua opposizione all'uccisione degli animali, poi Porfirio con il suo trattato "sull'astinenza dalle carni degli animali" si unirono alla lista di intellettuali che aderirono al vegetarianismo.

Come nei pitagorici, anche nell'orfismo, movimento religioso greco dedicato a Orfeo, si sceglie l'alimentazione vegetariana collegato, anche in questo caso, alla metempsicosi.

Un'altra importante figura storica che ricordiamo per le sue scoperte e che si crede fosse vegetariana è Leonardo da Vinci; a lui è attribuita la frase "verrà il tempo in cui l'uomo non dovrà più uccidere per mangiare, ed anche l'uccisione di un solo animale sarà considerato un grave delitto".

In ambito religioso, la Chiesa cristiana non ha mai considerato di buon occhio il vegetarianismo ma un suo noto esponente, San Francesco di Paola, eremita calabrese, lo aveva adottato come stile di vita. Egli faceva uso quotidiano dell'alimentazione di magro prescritta dalla Chiesa per il periodo di Quaresima: niente carne o derivati del latte ma legumi, cereali e frutta, concedendosi il pesce solo in caso di malattia. S. Francesco di Paola fu il fondatore dell'ordine dei Minimi e il Minimo padre Gaspare Delle Piane, nel 1880, crea addirittura un ricettario: una raccolta di ricette che rispondono alla sua ricerca di vita essenziale e di rispetto per la natura e i suoi abitanti.

"La carne non è indispensabile alla nostra alimentazione, neppure durante lo svezzamento: le proteine necessarie al nostro organismo, si trovano anche in molti vegetali come i legumi."



Lasciando l'occidente, se andiamo a sbirciare in India, troveremo uno stato dove, tradizionalmente, circa il 31% della popolazione è vegetariana. Il vegetarianismo qui origina nei fondamenti di induismo, jainismo e buddismo. Alla base troviamo l'"*ahimsa*", il principio di non violenza, all'origine dell'etica indù e affermato successivamente con il jainismo. Mahatma Gandhi,

leader del movimento per la libertà e l'indipendenza dell'India, era vegetariano e cercò di vivere esercitando meno violenza possibile sulla natura che lo circondava.

Si annoverano altri nomi come: Lev Tolstoy che scrisse "perché sono vegetariano", Voltaire che affrontò questo argomento in diverse sue opere tra cui il "Dialogo del cappone e della pollastra" o gli "Elementi della filosofia di Newton" e infine proprio Isaac Newton.

Tornando a tempi più recenti, nella società moderna italiana troviamo illustri vegetariani come l'astrofisica Margherita Hack, il medico oncologo Umberto Veronesi o il cantautore e compositore Franco Battiato. A livello internazionale troviamo Paul McCartney o i campioni olimpionici Carl Lewis e Lizzie Deignan.

Ogni anno dal 1977, il 1° ottobre è la Giornata Mondiale Vegetariana, il *World Vegetarian Day*, mentre dal 2014 gennaio è il mese del *Veganuary*, dalla fusione di *Vegan* e *January*, un movimento nato nel Regno Unito ed esteso globalmente che spinge le persone a provare l'alimentazione vegetale e vegana per tutto il primo mese dell'anno. Criticato o meno, aumentano le moltissime persone che decidono di provare e addirittura molte aziende, della filiera agroalimentare e non, fanno uscire i prodotti della linea vegana proprio in questo mese. A dispetto di quello che si crede, molte ricette tradizionali sono naturalmente vegetariane o vegane.

Se i piatti vegani sono più difficili, ma non impossibili, da trovare invece la nostra tradizione è piena di ricette vegetariane. Pensiamo ai piatti italiani per eccellenza: gli spaghetti al pomodoro o la pizza margherita, per esempio, oppure la classica ribollita toscana o pasta e fagioli e pasta e ceci.

In questo elenco di ricette troviamo anche la parmigiana o la caponata di melanzane, insomma, l'essere vegetariano non è poi così lontano dalla tradizione culinaria nostrana!

Una delle mie ricette preferite è il ragù di lenticchie rosse decorticate, un piatto gustoso che non si allontana troppo dal nostro territorio e dalla nostra storia.



RAGÙ DI LENTICCHIE ROSSE DECORTICATE

Ingredienti:

- 200 gr di lenticchie rosse
- 400 gr di passata di pomodoro
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- origano e/o basilico
- olio extravergine di oliva



Procedimento:

Tritate la cipolla e tagliate a dadini la carota e il sedano, fateli stufare in una casseruola insieme a 2 cucchiaini d'olio. Una volta ammorbiditi, unite le lenticchie sciacquate e ben scolate e mescolate per farle insaporire. Aggiungete la passata di pomodoro e 500 ml circa d'acqua. Coprite e lasciate sobbollire a fuoco lento per circa mezz'ora, o comunque fin quando le lenticchie si saranno disfatte e il liquido di cottura asciugato in modo da avere la consistenza di un ragù abbastanza denso. Mentre aspettate che il ragù sia pronto, mettete sul fuoco una pentola con l'acqua per la pasta. Aspettate che raggiunga il bollore e buttate la pasta che preferite. Intanto controllate la cottura del ragù, spegnete il fuoco, aggiungete un po' d'origano e aggiustate di sale. Una volta scolata la pasta, aggiungetela alla casseruola con il ragù e mescolate. Alla fine potete guarnire con del basilico. Il ragù è pronto, buon appetito!

LA POLENTA, IL PIATTO DEI POVERI

A cura di Maurizio Pangrazi, OLP Pro Loco Felix Civitas Lauretana APS



Mentre scrivo stanno scorrendo “*i giorni della merla*” che sono, secondo la tradizione folkloristica, i giorni più freddi dell’anno e nella cronologia del calendario corrispondono al 29, 30 e 31 gennaio.

Sarà tradizione folkloristica, che nulla ha a che fare con la scienza, ma il freddo è pungente e l’idea di un cibo che dia calore si fa strada nelle mie voglie. La polenta è ciò che serve in queste occasioni.

Quando si parla di polenta si è tentati di collocare l’alimento più verso il nord del Bel Paese che nel centro sud ma non è così, in tutta l’Italia questo antico nutrimento è stato il cibo di sostentamento per le fasce di popolazione più povera per secoli.

Il sapore della polenta essendo di facile abbinamento con tutti i cibi ha permesso di creare tantissimi piatti nutrienti e poco costosi tanto da sostituire spesso anche il pane di farina bianca.

Ancor prima della scoperta delle Americhe e quindi della conoscenza del mais, era uso

alimentarsi con polente a base di farro, segale, grano saraceno, orzo e così via. A partire dal XVII secolo inizia la diffusione del mais nella nostra penisola.

Nelle case il paiolo di rame sempre sul focolare era qualcosa di indispensabile un elemento della cucina sempre pronto e di uso quotidiano. La polenta veniva servita sulla “*Spianatora*” una tavola di legno dove si riversava la polenta che nelle Marche e in genere nel centro Italia risulta essere più liquida rispetto a come di uso a nord d’Italia

Una serie di vicissitudini storiche fra il XVIII e XIX secolo hanno portato la popolazione del nostro Paese in ristrettezze economiche talmente gravi che molti arrivarono a consumare solo polenta. Per questo motivo si sviluppò la “*pellagra*”, che si diffuse, in particolare nel settentrione.

Gli studi su questa malattia si erano concentrati sul mais come responsabile ma in realtà la malattia era dovuta alla carenza

di sostanze nutritive differenziate necessarie all'organismo.

La povertà per la maggior parte delle persone era tale al punto che spesso la polenta era l'unico piatto servito durante il giorno: a pranzo, a cena a mo' di bruschetta sulla graticola e a colazione del giorno seguente, magari sotto forma di "cresciole".

Tra le pagine che ho scorso dedicate a questo tema, mi ha colpito il testo che riporto di seguito. Queste poche righe rendono fin troppo bene l'idea di quanto la povertà fosse realmente dura:

"A mezzogiorno come a cena passavano quasi sempre polenta, da insaporire

strofinandola a turno contro un'acciuga che pendeva per un filo dalla travata; l'acciuga non aveva già più nessuna figura d'acciuga e noi andavamo avanti a strofinare ancora qualche giorno, e chi strofinava più dell'onesto, fosse ben stata Ginotta che doveva sposarsi tra poco, Tobia lo picchiava attraverso la tavola, picchiava con una mano mentre con l'altra fermava l'acciuga che ballava al filo.

(Beppe Fenoglio – La Malora).

La polenta ha avuto un ruolo importante nell'alimentazione dei nostri avi e non poteva mancare una festa dedicata. Ci hanno pensato a San Costanzo!



LA FESTA DELLA POLENTA DI SAN COSTANZO

A cura di Francesco Fragomeno, Formatore UNPLI Marche del Servizio Civile Universale

Nata più di duecento anni fa la “*Sagra Polentara*” o Sagra della Polenta o meglio conosciuta nei secoli Festa della Polenta si svolge, per tradizione, nella prima domenica di Quaresima a cura dei Polentari della Pro Loco di San Costanzo. Originariamente la Festa della Polenta era stata promossa ed allestita dai “carrettieri” del posto e con gran partecipazione dei paesani e dei campagnoli.

La sagra Polentara, a partire dagli anni '70 si svolge anche durante l'estate di solito nell'ultimo weekend di luglio per promuovere il paese e le sue bellezze storiche ed architettoniche alla gran massa dei bagnanti della riviera adriatica oltre che all'assaggio di un prelibato piatto della tradizione contadina.



La tradizione vuole che in questi oltre duecento anni la segretissima ricetta ed esecuzione della polenta, con il suo straordinario ragù di carni bovine e suine, non sia mai cambiata a parte l'uso della materia prima, anche perché il capo-cuoco, destinatario nella preparazione del ragù, ereditariamente “passava” l'antica tradizionale originale ricetta, al provetto cuoco che lui stesso istruiva in cucina.

Una sorta di segreto prezioso che tra i vari cuochi e cuccinieri addetti in cucina non dovevano far trapelare all'esterno anche per dare un valore quasi esoterico al loro “sapere”. Ma anche la cottura della polenta ha ancora i suoi segreti: l'acqua, il sale, il bollore e l'inizio della cottura con lo spaglio della polenta “fioretto” di mais, anche se sotto gli occhi attenti e curiosi degli astanti a scoprirne la segretezza.

Sin dall'origine della sua storia la Festa della Polenta veniva preparata con le materie prime (granturco, carni bovine e suine, ortaggi (gli odori)) prodotti localmente ed anche il “mulinar Nino” assieme al figlio Bertino erano impegnati per giorni alla macinatura, col suo molino a pietra, del mais locale per farne farina di polenta.

La tradizione, ancor oggi vuole, che la cottura della polenta avvenga in ampi caldai di rame immessi in “fornacelle” di mattoni e creta, il *certan* (una argilla locale), con il fuoco vivo prodotto da fascine provenienti dai boschi locali.

La fumante polenta, gustata a cucchiaio perché soffice quasi come una crema, viene servita agli avventori su un vassoio di cartone ricoperto da un foglio di carta oleata e condita con il prelibato ragù ed una copiosa pioggia di grana reggiano.

POLENTA: LA RICETTA ED INGREDIENTI

- polenta di granturco “fioretto”
- acqua e sale
- vino bianco
- macinato di carni suine e bovine e un bell’osso bovino
- ortaggi (sedano, cipolla carote, pomodori pelati)
- olio extravergine di oliva
- concentrato di pomodoro
- spezie: pepe, chiodi di garofano, noce moscata
- brodo di carne
- grana reggiano grattato



La preparazione:

per il ragù: battuto di ortaggi (carota, sedano, cipolla) che si mettono a rosolare ed insaporire in un’ampia casseruola, si aggiunge la carne macinata di suino e bovino rosolandola adeguatamente ed aggiungendo, a fine cottura, del vino bianco a sfumare, quindi si aggiunge il pomodoro passato ed il concentrato di pomodoro preventivamente omogenizzato con acqua calda.

In apposite “calze-filtro” si inseriscono chiodi di garofano e pepe nero in grani, calze che vengono immerse a galleggiare sulla superficie del ragù cotto a fuoco basso, si aggiunge una grattata di noce moscata e pepe nero macinato e, di volta in volta, brodo ben caldo per non abbassare la temperatura di cottura del ragù.

per il brodo: in capienti marmitte viene preparato il brodo di carne di manzo con aggiunta classica di ortaggi (sedano, cipolla, carote) ed aggiunta di sale grosso.

La cottura della polenta avviene in ampi caldai di rame immessi nelle “fornacelle”, poi a cottura completata, verificata con un particolare procedimento attraverso l’uso di un piatto di ceramica ove si immette una piccola quantità di polenta, immediatamente si inclina il piatto: se la polenta scivola significa che ha necessità di un’ulteriore bollire, se resta ferma ha raggiunto la perfetta cottura, in tale caso il capo-cuoco addetto ammette all’ultimo passaggio: la “stesa” della polenta su ampie “panare” in legno massello per essere poi guarnite ed arricchite con il ragù ed una abbondante pioggia di reggiano grattato.

LA SAPA, UN PRODOTTO DALLA TRADIZIONE SECOLARE

A cura di Greta Cingolani, Pro Loco Felix Civitas Lauretana APS



La Sapa è una deliziosa specialità marchigiana, è incerto se il nome derivi dal sostantivo latino *sàpor* (sapore) o dal verbo *sapior* (avere sapore). Ad ogni modo si tratta di uno sciroppo molto dolce ricavato dal mosto di uva sia bianca che rossa, famoso per il sapore zuccherino esaltato da note di caramello e di miele, con una consistenza soffice e vellutata ottenuta grazie a una lunga preparazione. Il mosto, infatti, deve bollire in un calderone di rame per almeno 10 ore fino alla riduzione di due terzi del proprio volume. Per non farlo attaccare al fondo della pentola si utilizzano le noci che, ondeggiando, impediscono il deposito sulla superficie del paiolo. In questo modo si crea

un composto di frutta ricco di zuccheri naturali che gli conferiscono un sapore originale e inconfondibile, con una densità che varia in base ai tempi di cottura, mentre il colore può alterarsi a seconda delle varietà di uva impiegate. La Sapa possiede, inoltre, preziose proprietà terapeutiche molto apprezzate anche in passato, non a caso era un ingrediente noto già in epoca romana, come testimoniato da alcuni scritti di Plinio il Vecchio e del cuoco Marco Gavio Apicio. Troviamo traccia di questo prodotto anche nei secoli successivi, ad esempio nell'opera *La Scienza in Cucina e l'Arte del Mangiar Bene* dello scrittore Pellegrino Artusi, dove è palese il suo apprezzamento per il sapore dolce e speciale di quello che definisce "sciroppo d'uva":

«La sapa, ch'altro non è se non un sciroppo d'uva, può servire in cucina a diversi usi poiché ha un gusto speciale che si addice in alcuni piatti. È poi sempre gradita ai bambini che nell'inverno, con essa e colla neve di fresco caduta, possono improvvisar dei sorbetti.»

(Pellegrino Artusi, *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, 1895)

Il sapore prelibato della Sapa si abbina perfettamente al gelato, alla frutta e ai dolci come i Cavallucci marchigiani. Essi sono delle leccornie tradizionali a forma di cornetto, farciti con un preparato a base di frutta secca e candita bagnato nel famoso sciroppo d'uva. Per chi ama il contrasto dei sapori, non può non provarla anche nei piatti salati come condimento per la polenta, oppure anche abbinata a carni saporite come la salsiccia. Insomma, questo prodotto ha davvero mille sfaccettature, basti pensare che può anche essere diluito per essere meno concentrato e consumato come una bevanda! Le origini di questa specialità sono estremamente remote ed oggi questa longeva preparazione fa ancora parte della tradizione gastronomica locale, meritandosi l'inserimento nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT).



“La pulenta / presto tira e presto ‘lenta“.

Il detto popolare indica la sensazione di sazietà che dà il mangiare la polenta che, purtroppo, svanisce velocemente.

Giacomo Leopardi, nello Zibaldone, parla della polenta; tra i vecchi detti popolari che si usavano ai suoi tempi a Recanati, troviamo questo:

“I contadi’ fatica e mai non lenta / E ‘l miglior pasto suo è la polenta“!

“nsapà“ o *“insapare“* forma dialettale che sta ad indicare l’intingere la polenta nella sapa.

Uno dei modi di condire la polenta era proprio quello di scavare un buco al centro della polenta stesa sulla *“spianatora“* e colmarlo di sapa. I commensali staccavano piccoli pezzi di polenta e la intingevano *“nsapandoli“* in quel condimento prima di mangiarli.

La polenta era il *“piatto unico“* causa l’indigenza, di molte famiglie e quindi, per evitare almeno la monotonia, il modo di consumarla variava. L’uso ordinario, nelle Marche era di cucinarla piuttosto morbida, tipo crema. Altro modo era il polentone, polenta molto compatta, come in uso nel nord d’Italia. Quando il polentone si dice *“rencoato“*, significa che la polenta viene tagliata a fette e ripassata il giorno dopo al forno, condita come una specie di lasagna.

Un antesignano degli snack odierni. Quando capitava di esagerare nella preparazione del pasto quotidiano e avanzava un po’ di polenta invece di buttarla, cosa impensabile, si producevano delle gustosissime frittelle dolci e croccanti.

Un modo per assaporare un gusto antico è quello di condire la polenta con salsiccia e sapa.

I FRASCARELLI O "RISO CORCO"

A cura di Daniela Rinaldi. Da <http://www.atavoladadaniela.it/frascarelli-marchigiani/>



Frascarelli marchigiani, il piatto povero della tradizione contadina marchigiana. Non solo polenta con la farina di mais si mangiava nei casolari delle campagne marchigiane ma anche la polenta bianca meglio nota come "Frascarelli".

Le vergare utilizzando la farina che avevano a disposizione e con le "Frasche", quei ramoscelli con le foglie che prendevano dall'orto, inumidivano con l'acqua la farina e poi davano inizio alla preparazione del piatto. Niente di elaborato solo passare le dita sulla tavola mescolando farina inumidita.

In passato, questa pietanza, veniva data alle puerpere, le mamme che allattavano, e secondo una credenza popolare, era considerata un valido aiuto per stimolare la produzione del latte e quindi ne mangiavano in abbondanza.

I "Frascarelli" sono una sorta di polenta bianca arricchita in alcuni casi anche di riso. Fino a non molti decenni fa i frascarelli si condividevano esclusivamente con il ragù 'finto', ovvero, senza carne, fatto con la salsa di pomodoro o i pelati, un trito di sedano, carote e cipolla, olio, vino e varie erbe aromatiche. Oggi lo potremmo chiamare ragù vegano. In rare occasioni qualcuno aggiungeva un pezzetto di lardo o di gambetto di prosciutto per dare più sapore e magari anche la sapa, il mosto cotto per tantissime ore, una sorta di glassa di mosto.

Ingredienti per 4 persone:

- farina "0" 200 g
- riso 200 g
- acqua q.b.
- Ingredienti per il condimento:
- salsicce 4 da sbriciolare in padella con olio evo oppure
- polpa di maiale tritata e passata di pomodoro

Preparazione:

Versare la farina sulla spianatoia, aprirla bene con le mani e spruzzare gocce di acqua con l'aiuto delle dita bagnate, e formare così i frascarelli che non sono altro che farina raggrumata.

Con un tarocco, mescolare la farina, raccoglierla e metterla su un colino a trama fine e setacciare per togliere la farina in eccesso. I grumi che resteranno nel colino saranno i vostri frascarelli. Continuare così fino a che avrete finito la farina.

Riempire una capace casseruola con acqua, salarla e portarla a bollore.

Aggiungere il riso e cuocerlo per 13 minuti. Trascorso il tempo unire al riso i frascarelli che avete preparato, cuocere ancora per 10 minuti. Per il condimento, se avete scelto le salsicce allora dovranno essere sbriciolate in una padella e rosolate con un filo di olio evo, altrimenti preparare in anticipo il vostro ragù. Io amo i frascarelli in bianco con la salsiccia ed aggiungo della sapa (mosto cotto ridotto) per dare un gusto ancora più sapido.



Ringraziamo La nostra amica e socia Daniela Rinaldi che ci consente di attingere dal suo sito web a tavola da Daniela, un vero e proprio scrigno di notizie e di saggezza culinaria.

A cura di Emanuela Astuti, Pro Loco Felix Civitas Lauretana APS



Il latte è un alimento primario per l'essere umano da millenni: prodotto dalle vacche, dalle capre, dalle pecore, dalle bufale e perfino dalle asine allevate dall'uomo. Presto venne scoperto che era un elemento prezioso, non solo perché importante nell'alimentazione umana, ma anche essenziale nella produzione del formaggio insieme al burro, alla panna e allo yogurt che nascono, però, grazie a tecniche diverse. Secondo la definizione legislativa riportata dall'art. 32 del R.D.L. 15/10/25 si definisce formaggio, o cacio, un prodotto che deriva dal "latte (intero, parzialmente o

totalmente scremato) o dalla crema in seguito a una coagulazione acida o presamica, anche facendo uso di fermenti e sale da cucina". Il termine deriva dal latino "*formos*", che indicava il paniere di vimini dove veniva lasciato il latte cagliato affinché ottenesse una forma. Da qui, i romani lo chiamavano "forma", i francesi "fromage" e, infine, noi italiani lo abbiamo definito con il termine "formaggio". Un elemento imprescindibile per la sua creazione è il caglio. Secondo la tradizione, la prima volta che nella storia si è parlato di formaggio, è avvenuto per caso: un mercante, attraversando il deserto, si portò dietro del latte, conservato in una bisaccia ricavata dallo stomaco di una pecora. Gli enzimi al suo interno, insieme al caldo e al movimento, favorirono la sua nascita. Insieme al caglio, il latte ha un ruolo primario nella produzione del formaggio. Come già detto il latte è prodotto da diversi animali, quando incontriamo la dicitura "latte" da sola viene sottinteso che si tratti di latte vaccino. Esso si suddivide in tre diverse tipologie: intero, quando presenta una percentuale di grassi superiore a 3,8%; parzialmente scremato, quando la percentuale è tra l'1,5% e l'1,8% e scremato, quando i grassi sono meno dello 0,5%. È essenziale che, una volta destinato alla caseificazione, debba possedere un alto residuo secco e che non vi sia traccia di antibiotici che comprometterebbero il processo di produzione di batteri lattici.

Passiamo ora alla mungitura.

La mungitura consente l'estrazione del latte contenuto nella mammella; è un'operazione molto delicata che, inizialmente, avveniva a mano ma che dall'800 subì un'evoluzione per permettere ai casari di mungere più agevolmente l'animale: si inserivano dei tubicini di legno nei capezzoli dell'animale, questi strumenti, che possiamo definire i primi mezzi moderni per facilitare la mungitura erano chiamati cateteri di mungitura. Durante

l'estrazione, diversi fattori sono determinanti per ottenere un latte di qualità come l'uso di una razza adatta che sia in grado di produrre una grande quantità di latte in poco tempo che possieda quindi una buona attitudine alla mungitura; una serie di fattori ormonali e nervosi favoriscono o meno l'estrazione del latte: troppo rumore nella stalla può infastidire l'animale e impedirgli di produrre l'ossitocina: un ormone che facilita lo svuotamento della



ghiandola mammaria. Se l'ossitocina non viene stimolata nel modo giusto, se l'animale è maltrattato o sente dolore, se è troppo eccitato o, viceversa, spaventato, bisognerà fare più forza per prelevare il liquido e ne verrà prodotto in minore quantità. La mungitura perciò deve avvenire in un luogo tranquillo che rispetti il benessere dell'animale. Prima di questa operazione, che avviene seguendo delle rigorose norme igieniche, è necessario effettuare la pulizia dei capezzoli con acqua tiepida e un panno pulito (uno per ogni animale per evitare di favorire la trasmissione di infezioni) e massaggiare delicatamente la mammella. A mano si sprema il capezzolo per far fuoriuscire le prime gocce di latte e per verificare che non sia in corso una mastite, in

La conservazione del latte

Il latte crudo nella mammella è sterile, appena viene munto sarà contaminato sia dai batteri presenti sulle mani della persona che esegue la mungitura sia da quelli presenti sull'animale. È importante che la carica microbica del latte

tal caso la mungitura non può avvenire. La mungitura può essere manuale o automatica: quella manuale è praticata solo in stalle dove sono presenti meno di 10 animali, si afferra il capezzolo tra pollice e indice esercitando pressione mentre quella automatica simula la poppata grazie a diversi tipi di macchine che si attaccano alla mammella. Il latte solitamente viene estratto due volte al giorno, ogni 12 ore, la quantità varia non solo a seconda dell'animale (la vacca arriva a produrre in media 20 litri al giorno mentre la capra tra i 2,5 ai 7 litri al giorno) ma dipende anche dal tipo di razza (per esempio la Frisona è la razza bovina più usata perché garantisce 8.500 litri di latte l'anno).

non venga modificata causando un rapido deterioramento del liquido. La temperatura di 37° che possiede subito dopo essere stato munto, permette una proliferazione batterica utile al latte ma per essere messo in

commercio, secondo l'obbligo legislativo, deve essere raffreddato a 4°C per la sua salvaguardia e impedire il deterioramento delle parti grasse. Il latte crudo viene solamente raffreddato e filtrato perché la sua è una filiera corta e raggiunge il consumatore nella stessa giornata di mungitura (per essere consumato entro massimo 48 ore). Questo tipo di latte è caratterizzato da un gusto più intenso rispetto a quello pastorizzato dato che non è stato alterato da trattamenti termici ma deve essere necessariamente bollito prima del consumo. L'ebollizione domestica causa una riduzione del valore nutritivo di questo alimento così come la sua esposizione all'aria o al sole; con i moderni trattamenti termici di pastorizzazione e sterilizzazione, invece,

questa perdita avviene meno. La pastorizzazione avviene esponendo il latte crudo ad un'elevata temperatura per breve tempo (15 secondi a +71,7°C). Secondo la normativa vigente si ottengono: latte fresco pastorizzato di alta qualità, latte fresco pastorizzato, latte fresco pastorizzato microfiltrato, latte pastorizzato e latte pastorizzato a temperatura elevata e ESL (*Extended Shelf-Life*, estesa durata di conservazione). La sterilizzazione consiste nel riscaldamento continuo del latte crudo (ad almeno 135°C per un secondo minimo) o a temperature più basse (116-120°C) per più tempo (20 minuti). Il latte sterilizzato può essere: a lunga conservazione UHT (*Ultra-high Temperature*) e a lunga conservazione.

La caseificazione



Il processo di produzione del formaggio inizia con il versamento del latte (crudo o pastorizzato) all'interno di una vasca a caldaia a cui viene aggiunto lo starter microbico (composto da batteri lattici) e il caglio. Il latte mantiene una carica batterica utile alla fermentazione della pasta durante tutte le fasi di caseificazione. Il casaro può voler aumentare questa carica batterica aggiungendo dei fermenti lattici come il lattoinnesto, che deriva dal latte crudo termizzato e lasciato

maturare, (nel caso voglia ottenere un formaggio a pasta dura o semidura) o il sieroinnesto, ottenuto dal siero residuo di una lavorazione e lasciato a maturare, (per formaggi a pasta dura), nel caso di latte pastorizzato possono essere aggiunti anche fermenti lattici liofilizzati o congelati. Questi elementi aiutano l'acidificazione del latte e ne favoriscono la fermentazione naturale che caratterizza il formaggio. Una volta aggiunti il latte coagula e si trasforma in gelatina ottenendo così la cagliata. Il caglio è di origine animale, viene estratto dal cagliolo, il quarto stomaco dei lattanti (ovini, suini o caprini) perché questi animali, essendo cuccioli, non hanno ancora ingerito erba. Non esiste solo il caglio animale, i coagulanti possono anche essere vegetali, estratti da piante come fico, papaya o cardo, microbici o fungini. Agiscono come l'equivalente animale ma in maniera più leggera, in genere sono meno usati ma trovano spazio nella produzione casearia del centro e del sud Italia. La cagliata si forma grazie alle caseine del latte che assimilano i globuli di grasso e l'acqua nel reticolo caseinico. La trasformazione, prima in pasta poi in formaggio, avviene con lo spurgo dell'acqua contenuta con attrezzi taglienti come lo spino o la lira che consentono la perdita necessaria di siero.



La pasta viene messa dentro fuscelle in giunco o in plastica o in fascere di legno o teflon: se si vuole un formaggio a pasta molle, deve stufare al caldo-umido mentre per ottenere un formaggio a pasta dura o semi-dura la pasta viene pressata con pesi o presse meccaniche. Al termine avviene la salatura che interessa tutti i formaggi in diversa misura. Questa fase è importante perché migliora il gusto del formaggio, esaltandone la sapidità, favorisce la formazione della crosta sulla sua superficie nonché la perdita

dell'acqua ancora presente nella pasta infine il sale inibisce la presenza dei batteri cattivi in favore di quelli utili. Questo processo può avvenire: a secco (cospargendo la superficie della forma di sale), in salamoia (immergendo la forma in una soluzione di sale tra il 15% e il 25% a 4°-5° per i formaggi a pasta molle o tra i 10° e i 18° per gli altri tipi) o per impasto quando l'impasto della cagliata viene aperto e vi si aggiunge il sale più volte. Esistono due tipi di coagulazione: quella di cui abbiamo appena parlato che è detta presamica (la più utilizzata nel territorio italiano, che avviene aggiungendo il caglio) e la coagulazione acida. È necessario aprire una piccola parentesi dedicata ai formaggi a coagulazione acida (o lattica) ai quali non vengono aggiunti caglio o coagulanti perché sarà la stessa acidità del latte, lasciato in piccoli contenitori, a favorire la coagulazione naturale in circa 16-48 ore a una temperatura tra i 22° e i 48°. Questo tipo di coagulazione è detta fragile, adatta alla pasta da modellare, spalmabile o da confezionare in vaschette, non è soggetta a una vera e propria rottura della cagliata ma i contenitori vengono messi sotto sopra nelle fuscelle forate permettendo uno spurgo lento della cagliata "fragile". La maturazione avviene in poco tempo essendo questi formaggi freschi da consumare nel breve periodo. Si ottengono formaggi acidi o bianchi come il mascarpone o il caciocotta campano.

La stagionatura



Quasi tutti i tipi di formaggio devono subire un processo di maturazione che sia per poche ore o alcuni giorni. Questo per permettere che avvengano mutazioni fisiche, organolettiche e microbiologiche e che, quindi, cambino gli odori e i sapori. La stagionatura, cioè il processo di invecchiamento del formaggio, permette la trasformazione chimica della pasta in formaggio grazie all'azione diretta dei

batteri sul lattosio ma anche grazie al modo in cui viene trattata la sua superficie esterna ad esempio con il lavaggio della crosta con salamoia. Questo processo è influenzato dal tipo di caglio utilizzato, dall'ambiente in cui la forma è lasciata a maturare, dalla temperatura e perfino dalla quantità di acqua di cui è composto. Per esempio nei formaggi a pasta molle dove l'acqua supera il 45% del peso ne impedisce una lunga maturazione invece nelle paste dure dove l'acqua è presente anche sotto il 30% la stagionatura può prolungarsi per anni.

Le diverse tipologie

In base alla consistenza finale della pasta il formaggio si può suddividere in: pasta molle (es. mozzarella); pasta semidura (es. pecorino toscano) o pasta dura (es. Grana).

A seconda del grado di maturazione può essere: a maturazione rapida (non più di 30 giorni); a maturazione media (da 1 a 6 mesi); a maturazione lenta (più di 6 mesi).

Necessita di essere citata in questa categoria la tipologia dei formaggi affumicati durante la stagionatura (es. pecorino o provolone).

In base alla temperatura della cagliata si divide in: pasta cruda (es. robiola); pasta semicotta (es. Fontina); pasta cotta (es. Montasio).

Secondo la quantità di grassi contenuta possiamo parlare di: formaggi magri (grassi sotto il 20%); formaggi semigrassi (grassi tra il 20% e il 48%); formaggi grassi (grassi superiori al 48%).

Inoltre i formaggi si possono suddividere in base al tipo di latte di cui sono formati: vaccino, ovino, caprino, di bufala o misto di vacca-pecora, vacca-capra, vacca-pecora-capra, pecora-capra in diverse proporzioni.

Ulteriori categorie in cui i formaggi, come altri alimenti, sono classificabili sono:

DOP - Denominazione di Origine Protetta che appartiene agli alimenti le cui caratteristiche qualitative dipendono essenzialmente o esclusivamente dal territorio in cui sono stati prodotti

I.G.P. – Indicazione geografica protetta, indica un marchio d'origine attribuito dall'Unione europea ai prodotti agricoli e alimentari con una determinata qualità, reputazione o ulteriore caratteristica dipendente dall'origine geografica di provenienza

PAT – prodotti agroalimentari tradizionali

Razze da latte, da carne o a duplice attitudine



Le razze bovine si classificano in base alla loro attitudine: razze a semplice attitudine (da latte

o da carne); razze a duplice attitudine (producono sia carne che latte); razze a triplice attitudine (producono latte, carne e sono utilizzate come animali da lavoro). L'allevamento del 70% di bovini da latte si concentra in Pianura Padana, in Lombardia, Emilia Romagna, Veneto e Piemonte, con un numero di animali che tende a diminuire mentre la quantità di latte prodotto è sempre la stessa. Questo avviene perché negli allevamenti si usano razze migliorate,

caratterizzate cioè da miglioramenti genetici che le rendono più resistenti e produttive. Tutto ciò ha creato una diminuzione del numero di razze da latte autoctone regionali, ormai meno cercate. La Frisona italiana (o Pezzata nera), la Bruna italiana e la Pezzata rossa italiana sono le più usate. Alcune delle razze autoctone alpine messe in secondo piano dal loro impiego massivo sono: la Valdostana, la Grigia Alpina e la Rendena. La razza peculiare delle Marche è invece la Marchigiana. L'alimentazione influenza, ovviamente, la qualità del latte con cui verrà prodotto il formaggio: fieno, cereali come avena e orzo, verdure come rape e barbabietole. Sale per evitare carenze di minerali e soprattutto acqua che la mucca consuma in grandi quantità. Viene dato per scontato ma la mucca non produce latte automaticamente, questo avviene solo in seguito la gravidanza e alla nascita del vitello. L'ingravidamento avviene tra i 45 e gli 80 giorni dalla fine della gravidanza, si aspetta che l'utero torni allo stato precedente alla gravidanza. Una volta iniziato il periodo di calore, che dura circa 24 ore, deve essere fecondata 12 ore dopo l'inizio. Solitamente si sceglie la fecondazione artificiale, altrimenti quella di tipo naturale è consigliata solo se nell'allevamento sono presenti pochi esemplari femmine che vengono portate in un allevamento dove è presente il toro (che viene

scelto con attenzione). La produttività della vacca aumenta dal secondo parto per poi raggiungere il picco massimo dopo il quinto e una volta arrivata all'ottava gravidanza, inizia a diminuire. Normalmente la vacca è considerata vecchia dopo dieci gravidanze ma alcune restano produttive anche fino a 13 o 15 anni. La durata della vita della mucca sarebbe dai 20 anni ai 40, negli allevamenti odierni però viene avviata al macello tra i 5 e gli 8 anni in media, una volta persa la produttività.

Tra le razze di capre più usate in Italia si trova la "Camosciata delle Alpi", abita in particolar modo i territori di Piemonte e Trentino-Alto Adige ed è in grado di produrre dai 300 ai 900 litri di latte all'anno, sempre alpina la "Saanen" in grado di produrre fino a 1000 litri l'anno di latte oppure la Maltese, di tipo mediterraneo che produce fino a 600 litri di latte. Andando in Puglia, si trova la Jonica che, in seguito ad un miglioramento genetico, produce 350 litri di lattazione oppure la Garganica da cui si ottengono 100 litri di latte annuale. L'allevamento di capre prevede la presenza di un maschio della capra ogni 20-25 femmine per permetterne la riproduzione. I capretti sono pronti dagli otto mesi mentre le capre devono raggiungere i due anni di età ma possono riprodursi tutto l'anno in stagioni climatiche favorevoli, altrimenti avviene tra settembre e aprile. La sua gestazione dura sui 5 mesi, una volta dato alla luce il capretto,



questo deve mangiare il colostro entro le prime 6 ore, in modo di generare anticorpi da quelli della madre. L'allevatore potrà decidere se farlo restare insieme alla madre o separarli. La capra è un ruminante come ovini e bovini ma possiede una maggiore capacità di adattamento al territorio, è in grado di raggiungere il cibo difficile da recuperare e di mangiare quello meno appetibile. Pascolano da inizio primavera a inizio autunno, l'alimentazione è diversa se l'allevamento è da latte o da carne. Quello da latte risponde ad una domanda più alta e richiede una maggiore nutrizione. Le capre amano il fieno, il frumento e il grano, si alimentano anche di erbe miste o di leguminose come germogli e fiori.

La razza ovina da latte più diffusa nel centro Italia è quella sarda, è un tipo rustico e molto produttivo, che ha subito molti miglioramenti genetici. È in grado di produrre tra i 120 e i 180 litri di latte l'anno. Insieme a questa, la "Massese" o "pecora nera" per via del suo manto, altrettanto produttiva, arriva a 100-140 litri di lattazione o la "Delle Langhe", fornisce una buona quantità di latte (150-180 litri) e ha una buona attitudine da carne. Tra le razze a duplice attitudine troviamo invece la Sopravissana, che produce una lana di buona qualità e carne del peso di 9-10kg o la Gentile

di Puglia che dona ugualmente una buona lana e carne di qualità. Le greggi una volta venivano allevate seguendo il nomadismo, cioè si spostavano continuamente non seguendo percorsi precisi, attraverso itinerari occasionali. Oggi questa modalità è quasi rara, è stata sostituita dalla transumanza dove in aree geografiche specifiche le greggi migrano periodicamente in modo da sfruttare al meglio il foraggio del territorio o da allevamenti stanziali in cui gli ovini risiedono in modo stabile dentro recinti o ricoveri. L'allevamento degli ovini solitamente avviene al pascolo, a rotazione. Questo metodo prevede la suddivisione della terra in diversi appezzamenti, in ognuno il gregge pascola tra i quattro e i sette giorni per sfruttare al massimo la produttività del manto erboso. Lo spostamento sulle successive porzioni di territorio avviene per consentire la ricrescita del foraggio in 4 o 6 settimane. Le pecore producono latte quattro o cinque mesi l'anno, partoriscono dopo cinque mesi di gestazione. Una volta nato, l'agnello succhierà il colostro per tre giorni poi assumerà il latte materno. Resta con la madre i primi sette giorni che durante questo periodo non viene munta. Dall'ottavo giorno inizia lo svezzamento inserendo nella sua alimentazione fieno e

farine specifiche e la separazione graduale dalla madre. Da questo momento la pecora viene munta una volta al giorno, verrà munta due volte al giorno dopo trenta giorni, una volta che avviene il distacco definitivo dal figlio che ha completato lo svezzamento. La pecora raggiunge il picco di lattazione a un mese dal parto che, in maniera minore, continuerà per altri cinque mesi. L'animale viene avviato a un periodo di riposo, chiamato asciutta, che sarà fatto coincidere con la successiva gestazione di modo da non stressarlo con la mungitura durante quei mesi delicati. Per garantire una costante produzione di latte, spesso le aziende dispongono di due



greggi che seguono due ritmi diversi: stagionalizzato, le monte avvengono in autunno durante il normale periodo dei calori e destagionalizzato, le monte vengono fatte avvenire a fine maggio, quando il calore viene indotto o attraverso il cambio di alimentazione o con una pratica chiamata "effetto maschio". Ad ogni modo, la produzione di latte è sempre sospesa a ottobre o a febbraio.

L'Italia produce una quantità notevole di formaggi, è la terza in Europa dopo Germania e Francia, con quasi 500 tipi di formaggi. Tra i banchi del supermercato spesso la nostra attenzione è catturata dai formaggi francesi o tedeschi e non calcoliamo la produzione eccellente nostrana che ingloba i più famosi Fontina DOP, Gorgonzola, Puzzone di Moena DOP. Alcuni non possono assolutamente mancare sulle nostre tavole come il Parmigiano Reggiano o il Pecorino romano. Altri come la caciotta, il caprino o lo stesso pecorino, nascono in diversi territori e si

muovono da regione a regione tessendo una rete, partendo dalle stesse radici e sviluppandosi rappresentando la propria unicità: il Pecorino di Monteporo DOP, il Pecorino di Farindola PAT, il Pecorino di Picinisco DOP oppure la caciotta toscana, la Caciotta genuina romana PAT, la Caciotta degli Elimi PAT, i formaggi di capra con il Blu di capra della Valcerrina, il Fiorone di capra, i Caprini maremmani, la Cacioricotta del Cilento. Altre eccellenze sono la mozzarella di Bufala o la burrata, il Provolone del Monaco o il Caciocavallo di Agnone PAT.

Potremmo continuare quasi all'infinito!

Le Marche non sono da meno, le sue zone collinari sono tradizionalmente la culla dei formaggi misti di latte ovino-vaccino mentre i territori di montagna si legano alla produzione di pecorino. Si aggregano così al resto d'Italia con alcune eccellenze territoriali come:

- La **Casciotta d'Urbino DOP** (unica caciotta DOP italiana dal 1996), prodotta dal '500, oggi resta un prodotto prezioso che nasce nella provincia di Pesaro Urbino, dove pascolano le pecore e le mucche che danno origine al latte usato. Infatti questo è uno dei numerosi formaggi che nasce dall'unione di due diversi tipi di latte: al latte di pecora viene aggiunto al massimo un quarto di latte vaccino.
- Il **formaggio di Fossa** che nasce a Sogliano (FC) ma la sua produzione varca i confini regionali e tradizionalmente viene anche prodotto nella provincia di Pesaro. È un prodotto a base di latte di pecora a cui viene addizionato una quantità minore di latte di capra e a volte anche latte vaccino. Deve il suo nome, e il suo sapore, ai contadini che lo nascondevano sottoterra, in fosse di tufo, per impedire che venisse rubato. L'infossatura avviene tra agosto e settembre, la stagionatura termina a metà novembre quando viene aperta la fossa. In quell'occasione a Cartoceto (PU) l'ultima domenica di novembre si celebra questa giornata con una festa.
- Spaziando nel territorio marchigiano troviamo la **Caciotta del Fermano**, originaria di questa provincia in particolare nei comuni di Comunanza e Amandola (AP). Questo è un formaggio fresco, non necessita di stagionatura; viene prodotto con latte di pecora, di capra o di mucca da soli o mescolati. La tecnica usata è antica e impiegata solo da allevatori che hanno pochi capi da gestire perché il latte quando viene scaldato non deve stare a contatto con il fuoco, viene cotto a "bagnomaria".
- Il **Caprino al lattice di fico P.A.T.** è un formaggio a base di latte di capra, prodotto nel comune di Cagli (PU). A differenza degli altri formaggi, che coagulano con il caglio animale, la cagliatura avviene con un coadiuvante vegetale: il lattice di fico fatto fuoriuscire dal ramo di fico inciso e immerso nel latte. Inoltre per garantire il sapore tradizionale di questo formaggio, vengono impiegati attrezzi di legno e caldaie in rame stagnato.

- Il **Pecorino fresco a latte crudo P.A.T.** o Cascio pecorino lievito, come già dice il nome, viene preparato con latte crudo e non pastorizzato, viene inoltre preparato con attrezzi manuali e caldaie in rame stagnato, secondo la tradizione e si fa maturare 30 giorni. Proprio dell'entroterra maceratese e ascolano, viene anche detto "lo cascio".
- Una menzione speciale a una delle varianti più antiche di pecorino, alcuni lo definiscono l'antenato di quello romano: il **Caciofiore dei Sibillini**. Prodotto con latte crudo di pecora preferibilmente Sopravissana, fatto cagliare con il fiore del cardo selvatico.

I caseifici uniscono novità ai prodotti tradizionali, infatti troviamo al fianco del Pecorino tradizionale marchigiano P.A.T. numerose varietà fresche, semi-stagionate o stagionate (il pecorino della Vallesina, della Val Metauro, il pecorino di fossa avvolto in foglie di noce o il pecorino stagionato in botte o in grotta). Tra queste la variante più antica: il **Pecorino dei Monti Sibillini**, protetta dal presidio Slow Food affinché non venga perduto. Purtroppo la ricerca di razze sempre più produttive ha diminuito la storica presenza delle greggi della pecora Sopravissana sui Sibillini, e il presidio ha riunito i produttori del territorio per produrre e custodire secondo un disciplinare dettagliato questa eccellenza. Accanto alle proposte classiche i casari hanno dato sfogo alla propria creatività e troviamo il pecorino ubriaco alla Vernaccia, prodotti nel maceratese dal caseificio artigianale *Picenum* oppure i pecorini nero o ignorante entrambi del caseificio La Giunchiglia nella provincia di Pesaro e Urbino. Una costante viene dai pecorini e dalle caciotte aromatizzati al peperoncino o al prezioso tartufo. Sempre parlando di varietà di caciotte, insieme alla già citata Casciotta di Urbino, esistono la caciotta stracchinata, la quadrana o, addirittura, la fortunata.

Come è già stato ampiamente sottolineato, la razza dell'animale è importante nella produzione lattiera del settore caseario, insieme a tanti altri elementi. Una parte fondamentale che non andrebbe mai trascurata è l'alimentazione. Lasciare l'animale libero di pascolare sui terreni determina spesso una sorprendente componente organolettica, un gusto e un odore che forse oggi, abituati allo standard industriale degli allevamenti intensivi, non sappiamo più riconoscere.



UNA PRELIBATEZZA DAL CUORE DELLA MONTAGNA: IL PECORINO DEI MONTI SIBILLINI

A cura di Gloria Severini, Pro Loco Morrovalle

Il Pecorino dei Monti Sibillini, conosciuto anche con il nome di cacio sopravissano, è un pecorino tipico del maceratese, precisamente della zona di Castelsantangelo sul Nera, Ussita e Visso - nel cuore della meravigliosa catena montuosa sopraccitata - dove nasce la razza ovina da cui ha origine il suo nome e da cui lo si ricava.



La pecora Sopravissana nasce infatti in queste terre nel lontano XVIII sec. dall'incrocio delle varietà appenniniche locali con le spagnole *Merinos* e francesi *Rambouillet* e, grazie alla transumanza, che da sempre si è praticata in questo territorio, il loro allevamento si diffuse anche in Lazio, Umbria e Toscana.

Questa razza è stata inserita tra i presidi *slow food*, così come il suo prodotto principale (dal suo latte infatti si ricava un formaggio di ottima qualità), per salvaguardarla e proteggerla dall'estinzione. Infatti se in passato si potevano contare fino a 1.200.000 esemplari (1960), nel 2013 i numeri sono scesi fino a 5.699, arrivando in tempi recenti a contarne meno della metà di queste ultime e portando di conseguenza alla diminuzione dei pascoli, nelle zone montane, di questa razza in favore di altre più produttive. Lo scopo del presidio è quello di raggruppare i pochi produttori rimasti sul territorio. È stato stilato a questo scopo un dettagliato disciplinare di produzione i cui punti fondamentali sono la provenienza aziendale del latte, la lavorazione a

latte crudo completamente artigianale e la stagionatura in ambienti naturali. È inoltre in atto la creazione di un'associazione che possa contraddistinguere e identificare il Pecorino dei Monti Sibillini realizzato secondo il disciplinare del presidio.

In passato la preparazione di questo formaggio era un lavoro delegato alle donne, che si occupavano in particolar modo dell'approntamento del caglio, ricavato da particolari prese d'erbe aromatiche (serpillo, maggiorana, basilico, germogli di rovo mescolati con chiodi di garofano, noce moscata, formaggio pecorino grattugiato, rosso d'uovo, pepe e olio). Un tempo quest'approntamento aveva come risultato una pasta. Oggi questo particolare miscuglio arricchisce i cagli liquidi comprati in farmacia. Secondo la tradizione, la sua preparazione richiede cielo sereno, senza vento, con luna calante. Nel basso Medioevo la prossima Norcia, meta di elezione nella produzione norcina, era il principale centro delle ricerche alchemiche.

Scheda di lavorazione del prodotto

Il Pecorino dei Monti sibillini viene prodotto con latte crudo, semicotto e stagionato in modo naturale, sostenuto dal Presidio. Secondo la tecnica tradizionale, il latte appena munto viene portato a circa 37°C in un paiolo di rame, quindi viene aggiunto il caglio naturale.

Dopo circa 30 minuti si rompe la cagliata, si riscalda a circa 45-48°C e si sistema la massa nelle fascere. Quindi si pressa, si sala a secco per un paio di giorni, si lava, si asciuga e infine si pone a stagionare in un locale fresco e lievemente umido in cui, ogni due o tre giorni, le forme devono essere

rigirate per favorire la formazione della crosta. Il formaggio si può consumare dopo circa 60 giorni ma, senza dubbio il risultato migliore si ottiene facendolo stagionare alcuni mesi, in modo da avere forme dalla crosta dorata, oca o nocciola, dalla pasta giallo carico, compatta e lievemente grassa, con una consistenza granito-scagliosa, un odore aromatico e potente, spesso di fungo e tartufo, un sapore deciso, piccante e molto persistente.

Una volta pronto si porta in cantina dove resta a stagionare tre mesi circa a seconda della grandezza della forma.



FORMAGGIO, VINO E BUONA COMPAGNIA, GLI ABBINAMENTI IN TAVOLA

Il Pecorino dei Monti Sibillini può essere gustato accompagnato da:



- **Vini:** con dei bianchi come il Colli Maceratesi, il Pecorino o la Passerina o con un rosso come il Rosso Piceno;



- **Marmellate:** ideale con una confettura di fichi e pere o di pomodori verdi o con marmellate di agrumi;



- **Miele:** può essere abbinato ad un miele dal sapore amarognolo come il miele di castagno;



- **Frutta secca o fichi secchi.**

Il Cacio sopravissano è un pecorino semi stagionato biologico dal sapore gustoso ma non troppo deciso che riporta nel gusto ai prati dove pascolano le pecore nel mezzo dei monti Sibillini.

Ingredienti:

- latte di pecora biologico pastorizzato
- caglio naturale
- sale

Tabella nutrizionale per 100g:

Valore Energetico	387 Kcal	
Proteine	31,8 g	
Carboidrati	3,63 g	
Zuccheri	0,73 g	
Grassi	26,94 g	di cui saturi 17,115 g
Colesterolo	104 mg	
Fibra	0,0 g	
Sodio	1200 mg	
Zuccheri	0,73 g	



Slow Food®

I GIOIELLI DEL TERRITORIO: LA CIPOLLA DI SUASA

A cura di Annalisa Sebastianelli, Pro Suasa

La Cipolla di Suasa è un prodotto tipico coltivato esclusivamente nell'areale di Castelleone di Suasa (AN) e San Lorenzo in Campo (PU). La cipolla a forma semibulbosa, presenta un colore esterno simile alle terrecotte, la polpa bianca, le tuniche rosacee, un sapore dolce. È una pianta a stelo florale eretto a cavo. Le cipolle sono composte per il 90% di acqua, 1% di proteine, pochissimi grassi e alcuni elementi minerali di rilievo: potassio, calcio e fosforo.

Aspetti Nutrizionali

Colore: Rosato **Tuniche esterne rosa ramato, interne violacee**

Forma: all'esterno rotonda, da leggermente schiacciata e schiacciata
all'interno: tuniche concentriche carnose.

Tunicato di forma semibulbosa

Sapore: buono, moderatamente piccante.

Odore: forte

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DELLA CIPOLLA (100 gr. di prodotto)

Parte edibile	83%
Acqua	92,1 G.
Proteine	1 g
Lipidi	0,1 g

Sodio	100 mg
Potassio	140 mg
Ferro	0,4 mg
Calcio	25 mg

Fasi di lavorazioni

La Cipolla di Suasa viene seminata in vivaio e poi trapiantata in file semplici e ordinate secondo la buona tecnica da sempre usata per la coltivazione di questo bulbo. Una volta maturo il prodotto viene condizionato nel campo piegando le foglie e schiacciando le stesse nel terreno. Questo lavoro interrompe la vegetazione della pianta e le

foglie asciugandosi acquistano consistenza tanto da essere utilizzate per l'intreccio. Successivamente, ancora a mano o tramite vanga, le cipolle vengono tolte dal terreno e lasciate per qualche giorno a stagionare al sole. Si ripongono poi in cassette di plastica o di legno, lasciate in locali freschi, areati e al buio per diversi giorni o mesi a seconda

delle necessità del mercato. I produttori più abili realizzano “le trecce” con trenta-quaranta bulbi per meglio presentarli alla vendita. Una volta per la conservazione delle cipolle si usavano due modi differenti: a Castelleone si facevano le “mpingole” (si appendevano i mazzetti di cipolle ad un palo) a San Lorenzo, invece, si facevano i “pajar” (le cipolle venivano ammassate tutte insieme).

La storia

Alcune testimonianze e documentazioni fanno risalire la coltivazione della Cipolla di Suasa, nel Comune di Castelleone di Suasa e in quello limitrofo di San Lorenzo in Campo, ai primi del '900. Ma, secondo una ricerca dello storico/scrittore Renzo Fiorani, questo pregiato bulbo, sarebbe stato coltivato nel Comune di Castelleone alcuni secoli prima. Nel raccogliere il materiale sulla Famiglia Brunacci di Castelleone di Suasa è emerso che il ramo Pisano, con la coltivazione delle cipolle creò un impero economico, tanto da inserirne tre sullo stemma.



È quindi lecito pensare che la coltivazione delle cipolle era nota, nel Comune di Castelleone di Suasa, sin dal XVIII secolo. Gli Anziani raccontano che questo tradizionale prodotto della terra, da sempre presente negli orti e sulle tavole dei castelleonesi, non è stato sempre così tanto esaltato e preservato come oggi: per i contadini di un tempo era semplicemente “la cipolla nostrana” (nostrale) quella che in casa c’era sempre. Purtroppo con gli anni, invece di incrementare la sua produzione, faticosa, lunga e non sempre soddisfacente, la Cipolla di Suasa venne soppiantata dall’utilizzo di bulbi non autoctoni pronti alla semina, che in pochi mesi potevano dare frutto con minore impegno e maggiore resa. Nel 1999 le Amministrazioni Comunali di Castelleone di Suasa e San Lorenzo in Campo, con il contributo della Provincia di Ancona e dell’agenzia ASSAM, hanno iniziato un programma di riscoperta, valorizzazione e divulgazione di questo prodotto tipico, coinvolgendo l’Istituto Sperimentale Statale di Monsampolo del Tronto, che ha disposto una selezione genetica del seme per individuare l’ecotipo originale e per migliorare la qualità del bulbo. Quest’ultimo selezionato nel tempo, dai coltivatori di Castelleone di Suasa, si presentava in due modi diversi. Nella prima selezione il prodotto era abbastanza piccolo, dorato leggermente allungato. Nella seconda selezione, quella maggiormente diffusa ed apprezzata dai consumatori, il bulbo era di grandi dimensioni, compatto con le foglie esterne di colore rosso-dorato. Attualmente solo la seconda selezione si trova in commercio.



Stemma araldico dei Brunacci, ramo Pisano (1772)

La giunta regionale con il D.G.R. n.718 del 27/03/2000 ha provveduto ad inserire la Cipolla di Suasa nell'elenco regionale dei prodotti tradizionali. Su proposta della Regione Marche, venne inserita al n. 67, come prodotto vegetale allo stato naturale o trasformato, modificato, successivamente al n. 66 con la XV revisione del 2015 e tutt'ora, nella stessa posizione nella XVIII revisione del 2018. Grazie poi all'impegno delle Associazioni e delle Amministrazioni che si sono avvicendate, c'è stato un grande rilancio della Cipolla di Suasa, sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo. Oggi la Cipolla di Suasa è un prodotto riconosciuto ed apprezzato nel settore gastronomico marchigiano ad altissimi livelli, e si può trovare nei menù di molti ristoranti stellati.

Dal 1999 l'Associazione Turistica Pro Suasa ne ha favorito la promozione organizzando l'annuale Festa della Cipolla in collaborazione con il Comune di Castelleone di Suasa. Una festa radicata profondamente nel territorio che mantiene viva una tradizione ortofrutticola tramandata da generazioni. Si tiene il primo fine settimana di settembre ed è stata recentemente riconosciuta come "Sagra di qualità". Oltre alle tante osterie con curiose e succulente ricette, che permettono di gustare la cipolla cucinata in tanti modi diversi e di assaggiare altri prodotti tipici del territorio come vino, olio e miele, sono previsti spettacoli, concerti, spazi gioco per i più piccoli, mercatini di prodotti agricoli ed artigianali locali e in chiusura i fuochi d'artificio. Nel 2019 la festa ha raggiunto la ventesima edizione.



CROSTATA DI CIPOLLE

Ingredienti: (per quattro persone)

- 150 g. di pasta brisé,
- 350 g. di cipolla,
- 100 g. di panna liquida,
- 2 tuorli,
- 2 cucchiaini di farina,
- 50 g. di burro,
- sale e pepe bianco quanto basta.



Foderare la tortiera con la pasta brisé, affettare le cipolle sottili, cuocerle al burro dolcemente. Mettere i tuorli in una bacinella con farina e panna, un po' alla volta. Incorporare la crema ottenuta alle cipolle, aggiungere sale, pepe bianco ed addensare per qualche minuto. Versare il composto nella tortiera, comporre delle strisce a mo' di crostata ed infornare a calore moderato per mezz'ora.

(dal libro Cipolle e Cipollari di Luigi Speranzini)

ZUPPA DI CIPOLLE

Ingredienti:

- 3 cipolle,
- 100 grammi di farina,
- 2 litri di brodo vegetale,
- sale,
- olio extravergine.



Tagliare a fette sottili le cipolle, farle rosolare in una pentola con un filo d'olio. Mescolare ed aggiungere la farina imbriondita nel forno. Fare insaporire il tutto a fuoco basso per 3-5 minuti e poi aggiungere 2 litri di brodo vegetale caldo. Continuare la cottura, facendo bollire almeno per un'ora a fuoco basso e mescolando di tanto in tanto. Aggiungere un po' di sale. Servire calda con crostini di pane e con un filo d'olio extravergine di oliva.

(dal libro Cipolle e Cipollari di Luigi Speranzini)

LEGUMINARIA: IL VALORE DEI PIATTI POVERI DELLA CUCINA MARCHIGIANA

A cura di Elena Castagnani, Pro Loco Felix Civitas Lauretana APS

Il paesino di Appignano nella provincia di Macerata vanta una delle manifestazioni enogastronomiche e culturali più importanti della provincia: *Leguminaria*. Questa festa



viene organizzata dalla Pro Loco in collaborazione con il comune e si svolge al centro del paese, principalmente nella piazza. Il fine principale è quello di individuare, recuperare e mantenere la purezza degli ecotipi di fagioli, ceci e lenticchie originariamente provenienti proprio da Appignano. Un altro scopo molto importante è anche quello di valorizzare questi legumi considerati da sempre cibi poveri ma ricchissimi di sostanze nutritive, esaltandone il gusto cucinandoli con ricette della tradizione. Di solito insieme a questi

piatti viene proposto il Rosso Piceno DOC, prodotto dalla fattoria Forano che si trova proprio ad Appignano.

Una delle caratteristiche più rilevanti di *Leguminaria* è che le pietanze (principalmente brodose) e le bevande vengono servite in particolari brocche, ciotole e anfore antiche chiamati cocci, vasellame peculiare della città di Appignano da circa 500 anni. La ceramica quindi ha un ruolo fondamentale e rappresenta uno dei prodotti di maggior interesse insieme ai legumi. Ed è per questo che durante la manifestazione di *Leguminaria*, da qualche anno viene ospitato il concorso nazionale "CeramicAppignano" e una Mostra d'arte allestita con opere realizzate da artisti che partecipano al Convegno ad essa legato.

La festa solitamente ha luogo intorno metà ottobre e si svolge in tre giornate: venerdì e sabato a cena mentre la domenica sia a pranzo che a cena. Nel fine settimana la piazza viene chiusa e i locali privati e pubblici che vi si trovano all'interno vengono messi a disposizione per allestire luoghi adibiti alla cena e al pranzo, le cosiddette cantine. Quest'ultime vengono addobbate secondo gli usi e costumi dell'Ottocento, per non dimenticare il passato e rimarcare il legame con la tradizione popolare ma soprattutto con la propria terra. Non solo le cantine vengono allestite in modo ottocentesco, ma anche i camerieri sono vestiti con gli abiti e i costumi dell'epoca: ampia gonna, scialle e corsetto per le ragazze, camiciona bianca e gilet per i ragazzi. Inoltre tutto intorno le mura viene allestita una grande fiera dove i partecipanti

possono comprare e degustare i prodotti tipici che il territorio offre: nelle bancarelle si



possono trovare salumi, formaggi legumi e vini.

Durante l'arco delle tre giornate, l'organizzazione propone spettacoli, concerti e mostre per i più grandi ma anche intrattenimento per i più piccoli. La domenica, fulcro e conclusione della festa, prima di pranzo tutti i camerieri si riuniscono in piazza per fare i balli popolari. Al termine, accompagnano i clienti all'interno delle cantine dove potranno consumare e degustare le pietanze a base di ceci, lenticchia e fagioli.

Purtroppo a causa della pandemia e del Covid, da due anni a questa parte anche *Leguminaria* ha dovuto ridurre e ridimensionare la manifestazione. I festeggiamenti e gli eventi sono drasticamente cambiati.

La sagra si svolge sempre ad Appignano ma non più all'interno dei locali adibiti a cantine, bensì nei ristoranti che decidono di aderire al progetto. Ogni ristorante propone e presenta un menù fisso concentrato sui legumi oltre al classico menù alla carta. Purtroppo si è persa la tradizione di consumare il pasto all'interno delle cantine ma soprattutto si è persa la tradizione di servire cibi e bevande all'interno dei cocchi che sono stati sostituiti da soluzioni più in linea con le norme igieniche anti-Covid. La fiera tradizionale delle tipicità del territorio si tiene ancora ma in scala molto più ridotta. Anche le serate e gli eventi si sono drasticamente ridotti anche nella capienza massima dei partecipanti.

Leguminaria è una manifestazione molto importante sia per gli appignanesi, in quanto possono sempre ricordare il legume e l'affetto che li lega col passato, sia per i turisti che possono godere e scoprire tante piccole prelibatezze e tradizioni che con molta fatica e dedizione ci si impegna a portare avanti.



CICERCHIA DI SERRA DE' CONTI

A cura di Annalisa Sebastianelli, Pro Suasa

La cicerchia nota anche con i nomi di pisello d'erba, veccia indiana, pisello indiano, veccia bianca è un legume appartenente alla famiglia delle Fabaceae. Il consumo in Italia è limitato ad alcune aree del centro-sud: Marche, Lazio, Molise, Puglia ed Umbria. Trae le sue origini dall'Antico Egitto, ed è stata tramandata fino ai nostri giorni, di contadino in contadino, di regione in regione.



La Cicerchia di Serra de' Conti è stata nominata dal Presidio *Slow Food* delle Marche la tipologia di cicerchia più raffinata e conosciuta in tutta Italia. In passato la Cicerchia di Serra de' Conti ha rischiato di scomparire. Il grande consumo crollò infatti alla fine dell'800, quando si diffuse la convinzione che il legume, se assunto in grandi quantità, poteva provocare malattie neurologiche. Solo negli ultimi anni la cicerchia è tornata a essere utilizzata nel nostro Paese. E la Cicerchia di Serra de' Conti, in particolare, ha visto una seconda giovinezza grazie ai giovani agricoltori della cooperativa "La bona usanza", che ha riunito i pochi contadini che ancora coltivavano il legume tradizionale nell'orto di casa, e a *Slow Food*, che sta portando avanti un programma di recupero, selezione del germoplasma, rilancio commerciale e valorizzazione e ha stilato un disciplinare di produzione che prevede una coltivazione a basso impatto ambientale e rispettosa del territorio.

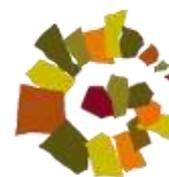
La Cicerchia di Serra de' Conti è un legume molto saporito ma povero, coltivato in primavera e raccolto a fine luglio in modo da averla per la stagione autunnale/invernale. Nel territorio di Serra de' Conti, sulle colline del Verdicchio si coltiva con tecniche a basso impatto ambientale una varietà particolare di Cicerchia: piatta e spigolosa con colorazioni che vanno dal grigio al marrone maculato, con una buccia poco coriacea e un gusto meno amaro delle altre varietà. Ricca di calcio e fosforo, contiene anche proteine e amidi, vitamina B1, B2 e PP e fibre: è quindi un ingrediente molto ricco nutrizionalmente molto versatile. Inoltre proprio per questo motivo non ha bisogno di tempi lunghi di ammollo, bastano solo 6 ore, poi 40 minuti di cottura. Queste caratteristiche la rendono apprezzabile al gusto e adatta a piacevoli ricette sia tradizionali che innovative.

La cicerchia di Serra de' Conti è stata inserita nell'elenco regionale dei prodotti tradizionali e viene celebrata ogni anno con la Festa della cicerchia. Da ben 20 anni



infatti a Serra de' Conti, nello splendido centro storico prende vita una manifestazione che fonde sapientemente cultura del cibo, momenti di riflessione sulla biodiversità nell'agroalimentare, gioiosa convivialità e sereno benessere. La festa si svolge l'ultimo weekend di novembre e permette di riscoprire i sapori della memoria e di promuovere prodotti tipici di qualità tramite le numerose osterie allestite nel centro storico. Il ricco programma di eventi e intrattenimenti vede protagonisti artisti e bande di strada, stornellatori e cantastorie che sfilano per le vie del centro e si esibiscono agli angoli delle piazze. È inoltre

presente l'artigianato tradizionale che mette in mostra lavori in legno e in vimini, pizzi e merletti, cucito e ricami, terrecotte e lavorazioni in vetro, grazie anche a vecchi mestieranti che, con il loro 'saper fare', ridanno vita ad antiche lavorazioni che stanno ormai scomparendo



Presidio Slow Food®



ZUPPA DI CICERCHIA

Ingredienti per 4 persone

- cicerchia g. 200
- fagioli e ceci g. 200
- brodo vegetale g. 500
- 2 spicchi d'aglio
- sedano, carota, cipolla g. 150
- sale e pepe erba cipollina g. 10
- olio extra vergine di oliva
- dadini di pane tostato



Preparazione

Lasciare a bagno separatamente per una notte i legumi. Tagliare a dadini le verdure, far bollire fagioli e ceci per oltre un'ora. Far bollire per 45 minuti la cicerchia e al termine lasciarla nell'acqua di cottura.

Passare fagioli e ceci nel passaverdure o al mixer fino a ottenere una crema. Versare l'olio extra vergine di oliva in una pentola, aggiungere le verdure a freddo e far cuocere per pochi minuti. Scolare la cicerchia e versarla nella pentola insieme al passato di legumi e al brodo, continuando la cottura per 10 minuti. Preparare quattro scodelle, sfregandole a piacere con l'aglio. Versare la zuppa molto calda, aggiungendo dadini di pane tostato, erba cipollina, pepe e un filo d'olio extra vergine di oliva.

SPAGHETTI DI FARRO, CICERCHIA E GUANCIALE

Ingredienti per 4 persone

- spaghetti di farro g. 300
- cicerchia g. 120
- guanciale g. 100
- cipolla g. 30
- pecorino grattugiato g. 30
- sale e pepe
- olio extravergine di oliva



Preparazione

Cuocere la cicerchia già ammollata (una notte) per 40 minuti, lasciandola nell'acqua di cottura. Cuocere gli spaghetti in acqua salata e scolare. Nel frattempo soffriggere in padella la cipolla e il guanciale con olio extra vergine di oliva aggiungendo la cicerchia. Impiattare aggiungendo formaggio, pepe e un filo di olio extra vergine di oliva di sapore fruttato.