

Palinsesto



SCU UNPLI MARCHE



Circolare di collegamento

*"C'hai lo pà e le legne?
Lassa che négne*

Se hai il pane e la legna, lascia che nevichi

1/2022

SOTTO LA NEVE PANE

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

Tutti i giorni per poter giungere in ufficio percorro quindici chilometri lungo la valle del Musone. Una zona ancora in gran parte coltivata.

In questo periodo la terra è stata rigirata dagli aratri e preparata per la semina. Il clima è cambiato, ci muoviamo più impacciati coperti da maglie e scarpe pesanti. Le distese di terra senza vegetazione conferiscono all'ambiente un alone di tristezza, un pizzico di malinconia mi pervade. È arrivato di nuovo l'inverno.

Apparentemente la terra brulla esprime morte. Non è così! In realtà il seme di grano sparso dal contadino si sta preparando per poter esplodere di vita all'arrivo del primo caldo. Il freddo, la neve sono propedeutici alla forza della nuova vita.

Un antico proverbio della tradizione contadina recita: "Sotto la neve pane, sotto la pioggia fame". La terra si sta preparando di nuovo ad esprimere il miracolo della vita.

Nell'arco della nostra storia abbiamo selezionato vari tipi di grano, prodotti dalla sapienza e dall'immensa varietà offerta da madre natura. Nella seconda metà del '900, a causa di un'espansione demografica abbiamo variato i ritmi di produzione passando ad un'agricoltura più intensiva, all'uso di concimi, fertilizzanti e pesticidi per poter produrre di più senza aumentare le superfici coltivate. Questa campagna, detta "battaglia del grano", fu lanciata dal regime fascista allo scopo di raggiungere l'autosufficienza produttiva di frumento in Italia. In pochi anni lo scopo fu raggiunto, a spese di tante varietà di grano antiche e della biodiversità vegetale del nostro paese.



Le nostre nuove generazioni soffrono di quelle scelte che sono state fatte con l'intento di sfamare tutti. Spesso oggi si sente parlare di intolleranza alimentare che molto frequentemente sono il frutto di poca diversità nutritiva, in particolare dei frumenti.

Purtroppo l'esigenza dei consumi e la convenienza spesso non si occupano degli effetti causati da una depauperizzazione dei prodotti. L'economia non ha al centro del proprio interesse l'uomo ma è affamata di "guadagni facili". Il business finisce per rivoltarsi contro!

Oggi siamo alla riscoperta di questo prezioso patrimonio. Il nostro territorio caratterizzato da dolci colline, che si estendono dai monti fino a lambire il mare, sono il terreno ideale per una coltivazione intelligente che potrebbe accogliere ed esprimere l'immensa diversità biologica.

GRANI DURI

Esistono tante varietà antiche di grano duro, ma tra le più conosciute e coltivate ritroviamo il grano Senatore Cappelli, Timilia e Saragolla.

Il grano Senatore Cappelli

Il Senatore Cappelli è forse il grano duro antico più conosciuto. Era la varietà di grano duro più coltivata in Italia nei primi anni del '900. Fu creata da Nazareno Strampelli che decise di dedicarla a Raffaele Cappelli, il senatore abruzzese che mise a sua disposizione un'ampia area agricola nel foggiano per i suoi studi.

Il grano Senatore Cappelli nasce grazie all'attenta selezione di semi della varietà tunisina Jean Retifah e fu particolarmente apprezzata per la sua resa elevata e la capacità di resistere ad alcune malattie. Venne abbandonata con l'avvento del grano Cresò e di altre varietà ottenute mediante mutagenesi indotta, che permettevano di avere una produzione ancor più elevata, minore statura e maggiore facilità di lavorazione.

Oggi il grano Senatore Cappelli è particolarmente apprezzato per la produzione di pane e pasta, soprattutto al sud Italia, dove è nato.

Il grano Timilia

Il grano Timilia è un grano antico siciliano, apprezzato per la capacità di resistere a condizioni climatiche calde e secche, che sono invece ostili ad infestanti, insetti e patogeni. Nella seconda metà degli anni 50 del secolo scorso è stato abbandonato a favore di varietà più produttive.

Oggi la sua coltivazione è stata riscoperta in Sicilia e in particolare nelle provincie di Palermo e di Trapani. Anche questo grano duro si presta alla produzione di pane ed in particolare del tipico pane nero di Castelvetro.

Il grano Saragolla

Il grano Saragolla è un grano Khorasan (*Triticum turgidum* subsp. *turanicum*) come il Kamut, coltivato originariamente in Egitto e poi diffuso in Italia da popolazioni bulgare. Il nome Saragolla, infatti, deriva dal bulgaro antico (Sarga = Giallo e Golyo = Seme) ossia chicco giallo. Oggi è stato recuperato in alcune produzioni biologiche dell'Abruzzo e della Basilicata.

Il grano Saragolla viene usato per la produzione di pasta, grazie al buon contenuto di glutine e al colore giallo intenso.

GRANI TENERI

Le varietà antiche di grano tenero sono meno conosciute rispetto a quelle di grano duro. Recentemente sono state riscoperte le varietà Solina, Verna e Gentil Rosso.

Il grano Solina

La varietà antica Solina veniva coltivata sin dal 1500 in Abruzzo, ben adattata a terreni poveri e molto resistente al freddo e alle infestanti. La riscoperta e la commercializzazione di questo grano è molto recente e risale a Marzo 2017.

Viene particolarmente apprezzata per le caratteristiche gustative e aromatiche intense e utilizzata per la produzione di pane, pasta fresca e prodotti da forno.

Il grano Verna

Il grano Verna è una varietà antica toscana, riscoperta grazie all'Ente Toscano Sementi e prende il suo nome dal monte Verna in Casentino. Apprezzatissimo in passato per la sua capacità di crescere bene nelle aree montuose, fu poi abbandonato per varietà più produttive. Si caratterizza per un colore tendente al rosso, dovuto agli antiossidanti e ai flavonoidi di cui è particolarmente ricco.

Il grano Gentil Rosso

La varietà Gentil Rosso nasce nella Toscana centrale ed è stata coltivata diffusamente anche in Emilia Romagna già dal 1800. Ampiamente coltivata nei primi trent'anni del '900, fu soppiantata anch'essa da varietà più produttive. Prende il suo nome dall'intensa colorazione rossa che assumono le spighe in piena maturazione.

Il contenuto di proteine è buono, ma è decisamente scarsa la qualità di glutine, per cui si presta bene ad essere utilizzata in preparazioni a bassa lievitazione come piadine e sfoglie.

Da <https://www.gruppomacro.com/blog/alimentazione-e-diete/grani-antichi-quant-e-quali-sono>



LE MELE ROSA DEI MONTI SIBILLINI: DALLE ORIGINI AI GIORNI NOSTRI

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

Le Marche sono una regione ricca di ottimi prodotti e di materie prime che vengono impiegati in tante ricette davvero gustose. Molto spesso però non si conosce l'origine e l'importanza di ciò che si ha di fronte, quando in realtà dietro ad ogni alimento si cela una storia molto interessante. In questo articolo mi soffermerò sulle Mele Rosa dei Monti Sibillini, promettendovi che al termine avremo accumulato maggiori consapevolezze e... anche un po' di acquolina in bocca!



Questo frutto, conosciuto anche come Mela Rosa Marchigiana, appartiene alla famiglia delle Rosacee. Di aspetto è piuttosto piccola, con una forma appiattita e irregolare, inoltre il peduncolo è generalmente molto corto. Il nome deriva dalle sfumature rosate che compaiono sulla buccia liscia e verde della mela, associato anche al profumo appetitoso che emana, ricordando appunto quella della rosa. La polpa è bianca e poco succosa, con una consistenza croccante e soda, dal sapore zuccherino con note acidule.

È un prodotto ortofrutticolo coltivato tra i 450 m e i 900 m di altezza e con un'estensione che va dalle aree pedecollinari, alle valli appenniniche fino ai versanti dei Monti Sibillini. In particolare si trovano abbondanti piantagioni ad Amandola, Arquata del Tronto, Comunanza, Montedinove, Montefalcone, Montefortino, Montemonaco e Smerillo. Una caratteristica di questo frutto è la sua qualità di conservazione per lunghi periodi, in precedenza durante i mesi invernali per evitare che l'umidità potesse rovinarla veniva conservata in mezzo alla paglia, infatti è nota anche con il nome di mela del fienile. Veniva cotta sotto la brace oppure in forno, era anche impiegata in marmellate e composte da utilizzare per accompagnare pietanze di carne.

Già in antichità si conosceva il sapore delizioso delle mele rosa dei Monti Sibillini, lo storico greco Strabone esaltò nei suoi scritti la fertilità del territorio piceno e la raccolta prospera di frutti:

“(...) si sviluppa più in lunghezza che in larghezza ed è fertile per ogni tipo di coltivazione, ma più adatto agli alberi da frutto (...)”

Si attestano fonti di questo prodotto anche a Roma nell'età repubblicana. Lo scrittore Quinto Orazio Flacco, nel secondo libro delle Satire, proprio nel quarto componimento, scrisse:

Picenis cedunt pomis Tiburtia suco: nam facie praestant (...)

“Le mele di Tivoli sono inferiori a quelle picene per sapore, ma più belle d’aspetto (...)”

Risalendo a tempi più recenti, una canzone popolare marchigiana del XIX secolo recitava:

“Mi è stata regalata una mela rosa, nella mia cassa la tengo rinchiusa. Apro la cassa: manda grande odore la mela rosa che m’ha dato amore”.



In questo caso si esalta la fragranza che sprigiona tale frutto, associandola ad un vero atto d'amore. Insomma, il cibo è un elemento essenziale per la vita dell'uomo e per la sua ricerca costante di emozioni nella vita. La caratteristica del pomo nostrano, ossia di essere meno accattivante rispetto ad altre tipologie di mele, ha contribuito ad una temporanea stasi della diffusione nel commercio. Fortunatamente però, soprattutto nell'ultimo decennio, tale periodo negativo è stato surclassato. Il profumo e il gusto inconfondibile della mela sono caratteristiche irrinunciabili, non a caso sono sorti numerosi progetti volti ad evitarne l'estinzione. Si può fare menzione al festival Sibillini in rosa che si tiene tra il mese di ottobre e quello di novembre presso la località di Montedinove, dove si esalta questo frutto attraverso numerosi stand di degustazione.

Autore: Carlo Crivelli (1435-1495) – **Data:** 1480 circa – **Tecnica:** tempera e oro su tavola – **Ubicazione:** Pinacoteca civica Francesco Podesti, Ancona

Curiosità sulla simbologia della mela nell'arte sacra: La mela viene dipinta come il simbolo del peccato a causa del doppio significato del sostantivo *“malum”* che significa sia mela che male. L'iconografia sacra fa propria l'idea di associare la mela al male identificandola con *il frutto proibito di cui si parla nelle Sacre scritture da cui deriva il peccato originale dell'uomo e la perdizione del genere umano;*

Vi è anche un significato positivo, infatti: nei festoni e nelle ghirlande vegetali, come nel caso del Crivelli conservato nella Pinacoteca civica “Francesco Podesti” di Ancona, è simbolo di salute, abbondanza e bellezza del creato

MILLEFOGLIE DI MELE ROSA

Da: *I ricettari di Piceno senso creativo*

Ingredienti

- 1 kg di mele rosa
- Zucchero di canna q.b.
- Ribes
- Panna



PREPARAZIONE:

Affettare sottilmente le mele dopo averle ridotte in quarti e tolto il torsolo. Preparare uno stampo da plumcake piccolo (20 cm) e foderarlo di carta forno. Spolverizzare sul fondo dello zucchero di canna a coprire, poi stendere il primo sottile strato di mele e di nuovo zucchero e mele fino ad esaurimento delle mele. Cercare di disporle sovrapposte con criterio in modo che quando si porziona si vedano gli strati, proprio come un millefoglie. Concludere con zucchero di canna, coprire la superficie con la carta forno in avanzo se ne è rimasta, o fare un rettangolo che faccia da "coperchio".

Adagiare sopra dei pesi, e lasciare così per una giornata in frigo. Si dovrà avere l'accortezza di eliminare l'acqua che questa "marinata" produrrà, per cui ogni tanto si dovrà controllare e delicatamente, togliendo i pesi, eliminarla, per poi riposizionare tutto sopra.

Si vedrà che alla fine si ridurranno molto di volume. Togliere i pesi e cuocere a bagnomaria per almeno un'ora a bassa temperatura (150°C).

Togliere dal bagnomaria e rimettere in forno a 200°C per 15 minuti solo per asciugare un po'. Lasciar raffreddare bene e sformare. Tagliare a porzione con un coltello molto affilato.

Si può preparare con largo anticipo e se servito tiepido, d'inverno ha il suo perché (scaldarlo poco con un microonde).

Si può impiattare su un fondo di ribes (tanto peso di ribes e altrettanto di zucchero da far cuocere in un pentolino fino a ridurlo a sciroppo) e una spolverata di zucchero a velo.

È semplice, ottimo e perfettamente adatto dopo una cena elaborata

I VOLONTARI DEL SCU CI PRESENTANO OSTRA

A cura di Erica Pedote Pro Loco Ostra

“Ostra è una città stupenda” inizia così la frase della bambina che mi viene a trovare mentre lavoro in ufficio. Ed ha ragione, Ostra è davvero un borgo meraviglioso.

Fino a qualche anno fa nemmeno la conoscevo, essendomi trasferita qui solo dopo aver finito il liceo.

All'epoca Ostra era solo un paesino di campagna, con delle belle mura e una torre che sveltava sulla piazza... chi l'avrebbe mai detto allora che mi sarebbe rimasta così tanto nel cuore?



Poco dopo essere arrivata qui ho conosciuto il capitano di un gruppo di rievocazione. Non sapevo nemmeno di cosa si trattasse, e invece adesso sono diventati la mia seconda famiglia! Ogni ottobre, in occasione di Halloween, ci prepariamo per organizzare la migliore festa degli Sprengoli, in cui allontaniamo gli spiritelli dispettosi a suon di colpi di spada! Ci raduniamo tutti nella nostra casa del mercenario e spieghiamo a chi viene a visitarla le nozioni sulla vita



medievale che abbiamo imparato in tanti anni di servizio tra i ranghi, oltre agli spettacoli di combattimento che ci caratterizzano.

Abitando in una frazione della città non conosco bene il centro storico, ma sto incontrando tantissime persone da quando ho iniziato il Servizio Civile. Ogni mattina passo lungo il Corso che si estende da Porta Marina fino alla piazza, e mi fermo ogni giorno a salutare i vari negozianti. Sto conoscendo i personaggi che rendono tipico il centro del borgo, che ogni pomeriggio si radunano sotto il loggiato della Chiesa di San Francesco e in estate si fermano a chiacchierare all'ombra della torre.

L'anno scorso ho visitato per la prima volta il teatro "La Vittoria", un piccolo gioiello ottocentesco che mi ha lasciata a bocca aperta per la sua bellezza inaspettata. Può ospitare solo 200 persone, ma è uno splendore essendo

ancora quasi completamente originale. Ora ne conosco anche i passaggi segreti che collegano il teatro al comune.

Ciò che mi ha fatta innamorare di Ostra però sono i paesaggi che si possono intravedere dai vicoli che si affacciano sulle colline di colori diversi ad ogni stagione.

Una cosa che conosco bene è la Sagra delle pappardelle al cinghiale, che si svolge esattamente sotto casa. Per sei serate musica dal vivo e un buonissimo profumo si insinuano dentro casa dalle finestre aperte e ci invitano a mangiare insieme a tanti altri amanti di questa buonissima ricetta.

PAPPARDELLE AL RAGÙ DI CINGHIALE

Ingredienti ragù di cinghiale per 5 persone

- 400 gr di cinghiale
- 500 gr pappardelle
- 300 ml di pomodoro passato o polpa di pomodoro
- 1/2 litro di buon vino rosso
- 1/2 carota
- 1/2 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 3/4 foglie di alloro
- bacche di ginepro
- 2/3 costoline di sedano
- un po' di rosmarino
- 2 foglie di salvia
- 2 chiodi di garofano
- qualche foglia di prezzemolo
- grasso di pancetta o salsiccia sbriciolata



La carne di cinghiale è piuttosto magra ed è poco calorica. Contiene una buona dose di ferro, indispensabile per il trasporto dell'ossigeno a organi e tessuti e di potassio, minerale utile per il corretto funzionamento dei muscoli del cuore e per la trasmissione degli impulsi nervosi.

Preparazione ragù di cinghiale

Il cinghiale va marinato poiché le carni hanno un sapore selvatico particolarmente marcato. Mettere il cinghiale a marinare in una ciotola con gli odori, le spezie e il vino rosso per un'intera notte. Trascorso questo tempo buttate il vino e gli odori della marinata, trasferite il cinghiale su un tagliere e ridurlo in piccoli pezzi.

Preparare un trito con carota, cipolla, sedano e prezzemolo freschi e metterlo in un tegame di coccio con poco olio. Aggiungete un po' di acqua per farlo appassire senza che si bruci. Quando è bello morbido aggiungere il cinghiale a pezzetti alzando la fiamma per far rilasciare l'acqua di cottura che va fatta asciugare. Se la carne del cinghiale è molto magra aggiungere o un po' di salsiccia sbriciolata o un po' di grasso di pancetta tagliato a pezzetti. Aggiungere il pomodoro passato. Aggiungete un po' di e fate cuocere a fiamma dolce per circa tre ore. Cuocere le pappardelle in abbondante acqua salata, scolarle e saltarle in padella con il sugo di cinghiale. Mettete nel piatto e servite calde! Se di gradimento spolverizzate con formaggio grattugiato e... buon appetito!.

COME SENTO E VIVO LAMIA REALTÀ

A cura di Cristina Cicetti Pro Loco Ostra

“Ostra”, una sola parola che però evoca in me tanti ricordi e tante sensazioni. Un paesino circondato da mura trecentesche che la abbracciano e, un tempo, proteggevano da attacchi nemici, anche grazie ai 9 torrioni che le intervallavano; due erano gli accessi a questo piccolo borgo medievale, che da quando sono piccola sono diventati il punto di ritrovo di comitive e gruppi di amici: “ci vediamo fori de porta!”, frase che ho detto e mi sono sentita dire centinaia di volte. Un punto di incontro inconfondibile, sia per la presenza del monumento ai caduti della prima guerra mondiale sia per l’odore delle paste appena sfornate dalla panetteria, dal quale si parte per percorrere la via che porta alla piazza, passando davanti a trattorie, negozi storici, la colonna orientale e lungo la quale, se si è fortunati, si possono incontrare i personaggi più caratteristici del posto.



Si arriva dunque a quello che è il centro della vita cittadina: Piazza dei Martiri. Su di essa si affacciano gli edifici principali: il Comune, di cui spiccano la gradinata e il loggiato, e il teatro “La Vittoria”, piccola bomboniera del 1863 sede di numerose e variegata rappresentazioni, tra cui anche gli spettacoli dei bambini delle elementari; ma anche la Torre civica, la prima cosa che si

nota arrivando a Ostra per la sua imponente altezza, e la Chiesa di San Francesco, che conserva il corpo del nostro Patrono, San Gaudenzio. In occasione del 14 ottobre, giornata a lui dedicata, viene da anni organizzata una gara di disegno per bambini e ragazzi, i cui vincitori vengono poi premiati la sera stessa durante l'estrazione dei numeri della tombola: un evento atteso da tutti gli ostrensi, e non solo, in cui si spera di riuscire ad "azzeccare" la cartella vincente o di indovinare i personaggi che compongono "il mostro" per poter festeggiare fuori dal terrazzo della fototecnica che ormai è diventata un simbolo e un punto di riferimento.

Tanti altri sono gli eventi che, nel corso degli anni, si sono succeduti e hanno portato turisti in questo piccolo paese: la fiera, organizzata nel weekend di ottobre che segue la festa di San Gaudenzio, gli spettacoli della banda cittadina, la "goccia d'oro", l'eurozecchino e la corrida, la città da giocare e numerosi tornei di calcetto.

Tra le manifestazioni più conosciute e a cui sono tutti affezionati c'è, però, sicuramente la festa degli Sprengoli: organizzata nell'ultimo fine settimana di ottobre, che offre l'occasione di andare a mangiare tipicità del posto nelle cantine del centro storico di Ostra e di godersi spettacoli musicali o terrificanti tunnel di paura.

Dalla piazza quindi si scende percorrendo corso Mazzini, la via principale sulla quale si affacciano i palazzi gentilizi del Quattrocento e numerose Chiese, sedi della vita religiosa; si arriva allora a quella che viene definita "porta marina", l'unico altro accesso che si ha insieme alla "porta del mercatale", da cui in genere ci si sposta per raggiungere l'Oratorio, altro centro fondamentale di ricreazione e in cui tutti i bambini, che terminano il catechismo il sabato pomeriggio, corrono a divertirsi.

Se poi si vuole esplorare ancora più a fondo questa piccola città, uscendo dalle mura, si possono raggiungere i santuari della Madonna della Rosa e di Santa Maria Apparve oppure, per fare una passeggiata rilassante, spingersi verso le bellissime campagne in mezzo alle quali Ostra è immersa.

Ciò che poi mi lega particolarmente a questo borgo è anche l'attaccamento e la dedizione che mettevano nel raccontarmelo mio nonno e i miei zii, artigiani del legno, che mi hanno cresciuto trasmettendomi la passione per l'arte e la storia e che hanno fatto tanto per valorizzarlo.

Molti sono i turisti che passano per questo borgo per ricercare quella pace e serenità che non sempre ritrovano nelle grandi città da cui provengono oppure per immergersi in una realtà diversa, più conviviale, in cui tutti si conoscono e apprezzano e riconoscono il valore del proprio territorio. La cosa più bella in assoluto è che ogni visitatore che è passato di qui ha apprezzato un particolare diverso di Ostra facendo a volte notare anche a me, che vivo qui da sempre, cose a cui non avevo mai fatto caso.

Questa è Ostra per me.

CONIGLIO ALLA MIRANDA

Quella che espongo di seguito è una ricetta a cui tengo particolarmente, perché porta il nome di mia zia, che da piccola mi preparava spesso questo piatto tanto semplice quanto gustoso che mi ricorda lei.

Ingredienti:

- 25 fette di pancetta grassa e magra
- Coniglio
- Sale e pepe q.b.
- Olio di oliva
- Aglio
- Un bicchiere di vino



In un piatto mettere il coniglio a pezzi, aggiungere sale, pepe, aglio tritato finemente e olio. Lasciare in marinatura qualche ore per far insaporire la carne. Arrotolare ogni pezzi di coniglio con una fetta di pancetta a modi involtino e chiudere con stuzzicadenti.

Nel tegame mettere l'olio e iniziare la rosolatura. A metà cottura sfumare con circa mezzo bicchiere di vino, cuocere fino ad assorbimento lasciandolo anche rosolare ancora un po'.

DEL MAIALE NON SI BUTTA VIA NIENTE!

PERCHÉ IL MAIALE È TANTO PRESENTE NELLA NOSTRA TRADIZIONE GASTRONOMICA.

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

Durante le festività di Natale mi è capitato di rivedere un film del 1995 diretto Chris Noonan dal titolo "Babe, maialino coraggioso". La storia di un maialino che arriva in una fattoria dello Yorkshire come premio di un gioco del luna-park e che è destinato ad essere il pasto di Natale di Arthur Hoggett e di sua moglie Esme, i contadini che lo hanno vinto. Il maialino all'arrivo in fattoria, dopo alcune difficoltà, viene adottato da Fly che lo cresce assieme ai suoi cuccioli, riesce ad inserirsi ed inizia a sostituire i cani nella guida del gregge. Il maialino conquista la fiducia del padrone, che lo risparmia ed anzi lo iscrive ad un concorso riservato ai cani da pastore, al posto di Fly e Rex che hanno entrambi problemi di salute. Il maialino riesce così a meravigliare il tradizionale popolo della campagna inglese ed i commentatori televisivi vincendo il concorso.

Il film è un manifesto contro i pregiudizi: anche un maialino può vincere la propria battaglia e sostituire con successo un esperto cane da pastore. Nessuno è predestinato alla sconfitta o all'emarginazione se si impegna e lotta con tutte le proprie forze contro il ruolo che la società gli vorrebbe imporre.

Nella pellicola si evidenzia la spiccata intelligenza del maialino Babe unita a una innata simpatia del piccolo animale.



Ho pensato allora al ruolo del maiale nelle nostre campagne, per questo ho dovuto scavare nei ricordi. Già, gran parte dei bambini di oggi non conoscono altro del maiale se non l'immagine uscita da film di questo genere o al massimo hanno sentito parlare di un suino solo in relazione alle bistecche o al massimo un rimando alle salsicce. Nelle nostre campagne il maiale ha avuto un ruolo importantissimo. L'allevamento degli animali era ad appannaggio delle "vergare" che nutrivano il pollame da cui si ricavavano le uova e una parte delle carni destinate in gran parte alla vendita per il sostentamento economico della famiglia. Ma la scorta per l'inverno di proteine nobili proveniva proprio dal maiale che era considerato quasi come uno di famiglia.

Per l'alimentazione di questo animale si usava molta attenzione perché la bestiola doveva ingrassarsi a dovere. Venivano adoperati gli scarti del cibo integrati con farinacei e con l'acqua della pulitura dei piatti, logicamente non saponata, questo intruglio chiamato "broda" veniva somministrato al maiale, direttamente dalla "vergara" nella "trocca" (vasca rettangolare), due volte al giorno.

Il porcile dialettalmente chiamato "stipo" era uno spazio angusto e spesso poco areato e veniva ripulito regolarmente per evitare che l'animale, soprattutto quando era vicino al momento della macellazione, scivolasse e che le carni subissero danni. La collocazione dello "stipo" era in prossimità dell'abitazione, di solito, vicino al forno e alla legnaia, un insieme di piccoli edifici allineati dietro il casolare vicino al forno. Il maiale veniva allevato all'interno, raramente usciva da quello spazio, fino al giorno della macellazione.

Arrivato il momento della pista, cioè la macellazione del suino, che, secondo le credenze doveva svolgersi rigorosamente nelle giornate di luna calante, si metteva in moto una sorta di evento. Arrivato il tardo autunno, alla mattina prestabilita dal norcino, si iniziava presto con l'accensione del focolare che crepitava per scaldare gli ambienti della cucina. Per la "vergara" era uno dei giorni più lunghi dell'anno. La scena cruenta dell'uccisione era evitata dal "padrone" di casa che dopo aver preparato tutto il necessario per l'operazione si ritirava ad accudire le bestie nella stalla, i bambini, tassativamente, non dovevano assistere all'atto violento, ma rimanere a letto, con la testa sotto le coperte per non sentire quel grido lacerante e prolungato che il maiale, colpito mortalmente, emetteva prima di cadere a terra. Nell'aia rimaneva solo la "vergara" che con un recipiente di cucina raccoglieva il sangue che usciva dal varco aperto dallo scannatore, del maiale non si butta via niente!

A questo punto i norcini e il padrone di casa prendevano il maiale per le quattro zampe e lo tiravano su una scala a pioli posata a terra, in modo da tenerlo appena sollevato e fare la raschiatura delle setole, agevolata dall'abbondante acqua bollente. Sulla scala l'animale veniva rigirato in modo da fare l'operazione su tutto il corpo: una volta conclusa, all'estremità della scala veniva legata una corda per tirarla a braccia sotto il cavalletto, dove l'animale veniva sollevato a forza con una corda applicata alla base delle zampe posteriori, sotto il tendine (perché non cedesse al peso), e fatta passare su una carrucola appesa in alto sul cavalletto o sulla scala assicurata contro il muro. Una volta che il maiale era stato appeso, con testa in basso, ad altezza d'uomo, veniva subito aperto e diviso nelle due mezzene o pacche.

Successivamente, insieme con la famiglia, cominciavano le operazioni di sezionamento e di lavorazione delle carni, che si protraevano per tutta la giornata, fino a cena.

La pista era talmente preziosa che all'interno della famiglia per l'uso bisognava avere il consenso dell'uomo di casa anche nel caso di ospitalità.

Spesso i prosciutti, la parte più pregiata, non venivano consumati dai mezzadri ma venivano usati come merce preziosa di scambio per accedere a beni di consumo diversi da quelli che si potevano produrre con il lavoro della fattoria.

Gli insaccati venivano conservati in ambienti areati e freschi, in genere la cantina, interrata, seminterrata o collocata a Nord nell'abitazione rurale, e appesi alle travi, direttamente a chiodi, ad opportuna distanza in modo che i singoli pezzi non si toccassero mai tra di loro, perché questo dava luogo a marcescenza. I prosciutti, le pancette e le coppe, aperte, venivano tenuti per circa dieci giorni in un locale asciutto, su assi di legno per la salatura.



Dopo questo tempo, il norcino ripassava, in particolare per la legatura delle due pancette e delle due coppe. Queste ultime erano avvolte e legate nella pellicola della vescica del maiale, opportunamente conservata. Anche sommità e base delle pancette, non coperte dalla cotica, venivano coperte con la stessa pellicola. Con l'occasione della seconda venuta, il norcino chiedeva se si erano presentati dei problemi per i prodotti lavorati, e poneva rimedio. Le pancette e le coppe, da questo momento, venivano trasferite nello stesso locale nel quale erano stati collocati gli altri salumi, mentre i due prosciutti rimanevano in salatura ancora per qualche settimana, poi, venivano sugnati e, almeno per i primi mesi, venivano tenuti a stagionare in un locale più aerato (avvolti in una tela di sacco d'ortica, a maglia larga, per difenderli dai mosconi, che avrebbero potuto innescare un processo di marcescenza). Il padrone di casa si faceva carico di seguire l'andamento della stagionatura di tutti i pezzi, per consumare eventualmente subito i prodotti che presentassero sintomi di difetti, di cattivo odore.

Il consumo delle carni avveniva nell'arco dell'anno: i salami venivano affettati per qualche emergenza, per una qualche circostanza di festa o per una visita di riguardo, serviti per l'occasione, con una bottiglia di vino bianco, vino che altrimenti non si serviva che raramente in casa. Le pancette venivano affettate quando cominciavano i lavori estivi, durante la fienagione e la mietitura; dopo si consumavano le lonze e da ultimo i prosciutti. A parte i primi giorni dopo la macellazione, per i prodotti deperibili come la coppa di testa, in famiglia si faceva un uso molto controllato dei vari pezzi del maiale. Un salame durava diversi giorni, non se ne mangiavano mai più di tre fette ciascuno, i pezzi maggiori duravano, dopo il taglio, anche più settimane e un prosciutto anche più di un mese

Quanto detto può dare il senso di che cosa voleva dire il maiale nell'alimentazione della famiglia rurale. Il cerchio della vita prevede una sostituzione al vuoto lasciato dal maiale

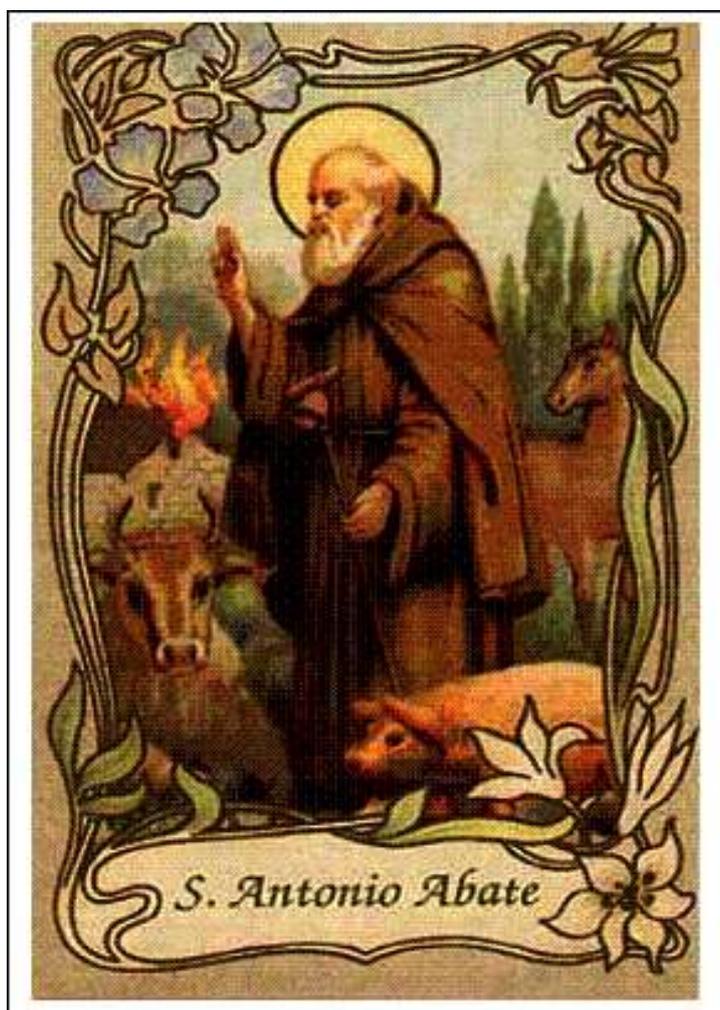
ingrassato, così poco tempo dopo ecco un nuovo maialino dal peso di circa 20 chili, festoso e inconsapevole della sorte che gli toccherà.



I prodotti della norcineria picena sono salumi prodotti artigianalmente: la lonza, il lonzino, la barbaglia, il salame lardellato il più famoso e “nobile” quello di Fabriano che è fatto con la carne della coscia, la spalla, la salsiccia di carne e di fegato, composto in parti uguali da fegato, carne e grasso, la coppa di testa e il ciauscolo; quest’ultimo, un salume tipico assai apprezzato nel Piceno e nella provincia di Macerata, e infine l’immancabile prosciutto di coscia. Tra i prodotti non vanno dimenticati il lardo e lo strutto, cioè prodotti di condimento e cottura.

In chiusura mi piacerebbe che quanto scritto ci faccia riflettere. Non esistono bistecche o salsicce che si generano dal nulla, è bene ricordare che ogni volta che ci nutriamo di carne è stato necessario un sacrificio di un animale, quanto meno abbiamo cura di evitare gli sprechi.

PERCHÉ UN MAIALE AI PIEDI DI SANT'ANTONIO?



Il santo, vissuto tra III e IV secolo d. C., è una delle figure più rappresentative del monachesimo cristiano in Egitto. Poco attratto dalla vita mondana e dalle ricchezze, si spogliò dei suoi beni, donandoli ai poveri e si ritirò in meditazione nel deserto. Qui, in solitudine, intraprese la via della perfezione e lottò contro varie tentazioni e le vinse.

Secondo la tradizione, il demonio lo avrebbe tentato più volte, aparendogli sotto forma di un porco, animale che per la Chiesa incarna molti degli aspetti più bassi dell'anima umana, come l'ingordigia, la lussuria e la sporcizia. Per questo motivo, nell'iconografia cattolica Sant'Antonio Abate è raffigurato con un maialino ormai ammansito ai piedi, a simboleggiare la vittoria dell'eremita contro le tentazioni. Nei secoli, però, l'importanza del maiale nella cultura contadina ha progressivamente cambiato il significato di quest'immagine e il santo si è

trasformato, da vincitore sul verro-diavolo, a protettore del maiale-amico e, per estensione, di tutti gli animali domestici. A tal punto il maialino di Sant'Antonio era considerato una presenza benefica che, a partire dall'XI secolo, i monaci della congregazione religiosa degli "Antoniani" iniziarono a curare i malati del cosiddetto "fuoco di Sant'Antonio" (*Herpes Zoster*) con unguenti preparati con il grasso dei maiali che allevavano nei loro monasteri. Maiali che, dotati di un collare con campanellino, potevano anche uscire dai conventi e scorrazzare liberamente nei centri abitati – benché la cosa fosse normalmente proibita – perché erano ritenuti amici della comunità (si nutrivano degli scarti alimentari buttati per strada), e non un disturbo.

La ricorrenza di Sant'Antonio Abate (17 gennaio) era, sino a pochi decenni fa, molto sentita nelle campagne. Il giorno prima i contadini pulivano bene la stalla e davano una doppia razione di cibo agli animali domestici, perché, secondo la tradizione, il santo sarebbe venuto, durante la notte, a far visita agli animali e, se questi gli avessero riferito di non essere trattati bene, lui non avrebbe fatto nulla, durante l'anno, per preservare i loro padroni dalle avversità.

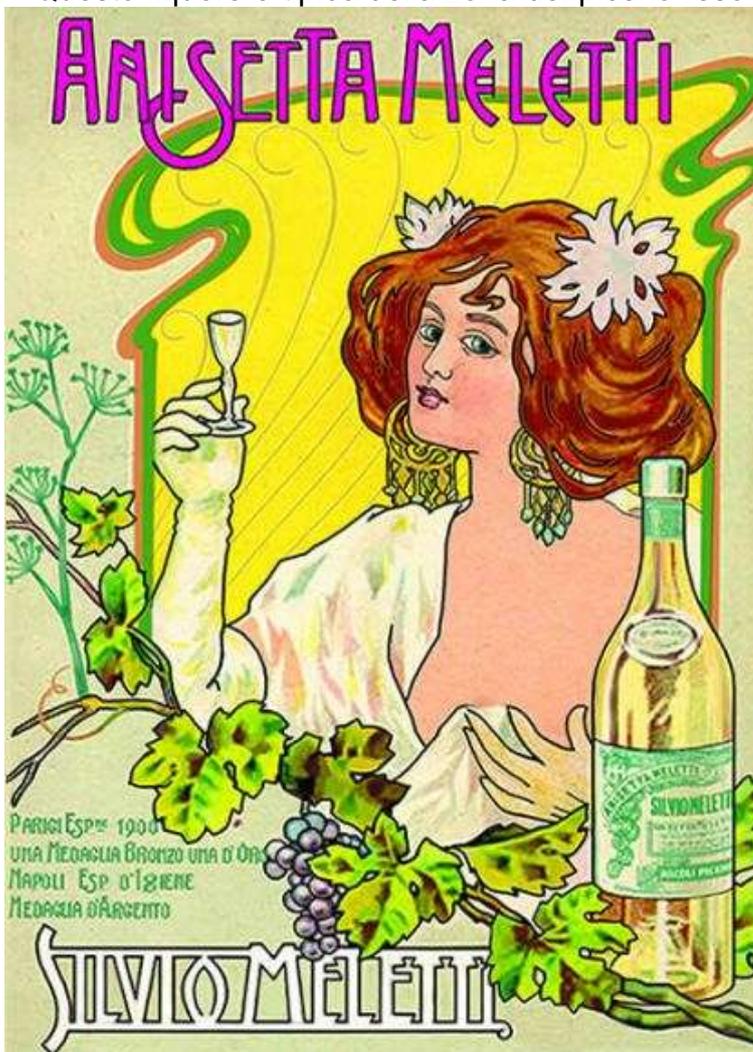
ANISETTA: IL LIQUORE AROMATICO DI ASCOLI PICENO

a cura di Francesco Matricardi volontario della Pro Loco di Colli del Tronto

L'anisetta è un liquore aromatico prodotto con i semi dell'anice verde il cui sapore ricorda quello del finocchio con un retrogusto di menta. L'anice è una pianta che ha origini orientali e deriva dal greco *anisos* cioè "non uguale" questo perché era molto simile alla pianta della cicuta. La pianta dell'anice era conosciuta sin dall'antichità e veniva usata per aromatizzare cibo e bevande ma anche per le sue proprietà medicinali infatti veniva e viene usata tuttora per curare problemi dell'apparato digestivo.

L'anisetta si ottiene dalla lavorazione dell'aniciato cioè nella distillazione dell'alcool a cui vengono aggiunti i semi di anice e altri ingredienti: zucchero, cannella, limone e acqua.

Questo liquore è tipico della zona del piceno reso famoso grazie a Silvio Meletti che nel 1870



creò l'omonima azienda Meletti. Provenendo da una famiglia povera dovette lasciare presto gli studi e aiutare la madre con il suo piccolo negozio dove, la fortuna volle, che oltre agli altri prodotti veniva venduto un distillato di anice molto apprezzato dalla clientela, grazie a ciò Silvio Meletti si appassionò alla creazione di un nuovo prodotto, studiando trattati sulla distillazione e dopo vari esperimenti perfezionò la sua ricetta che ancora oggi viene usata nelle sue distillerie. La fortuna dell'azienda è data anche dal territorio ascolano e dai suoi terreni argillosi che danno alla pianta di anice caratteristiche aromatiche particolari rendendola fino a due o tre volte più profumata.

Oltre al liquore Silvio Meletti aprì nel 1903, ad Ascoli Piceno in Piazza del Popolo (una delle piazze più belle d'Italia) lo storico Caffè Meletti in stile liberty, seguendo le mode del tempo, ed è tuttora il punto di ritrovo per tutti gli ascolani oltre ad essere un simbolo

della città in tutto il mondo.

COME SI PREPERA L'ANISETTA

Ingredienti:

- 50g di anice verde
- 500ml di alcool
- 250 ml acqua
- 500g zucchero
- Buccia di limone
- 1 stecca di cannella

Preparazione:

mettete i semi dell'anice, la cannella e la buccia di limone in infusione insieme all'alcool e lasciare macerare per 15 giorni agitando la bottiglia almeno una volta al giorno e successivamente filtrare il macerato in un passino.



o soda.

Versate in un pentolino lo zucchero e l'acqua e portate ad ebollizione. Una volta che lo zucchero sarà sciolto spegnete il fuoco e lasciate raffreddare. Unite i due composti e mescolate con un cucchiaino e poi filtrate.

A questo punto imbottigliate e lasciate riposare il liquore per almeno un mese in un luogo fresco e buio.

Suggerimenti: l'anisetta può essere consumata in purezza; *on the rocks*; con la "mosca", cioè aggiungendo 3 chicchi di caffè tostati; ghiacciata; per correggere il caffè; come ingredienti per dolci e macedonie; per aperitivi; allungata con acqua ghiacciata

IL DOLCE NATALIZIO ... SVUOTACREDEZZA

a cura di Irene Matilde Vella volontaria della Pro Loco di Mondavio

Golosa come sono, mi immagino nel passato, in un'epoca in cui, aprendo la credenza, avrei trovato poco o nulla per sfamare la mia voglia di dolcezza.

Ah, la dispensa è vuota anche adesso?

Niente panico! Non c'è nulla di meglio che prendere spunto da un'antica ricetta "svuotacredenza" marchigiana, il Bostrengo.

O Burlengo.No, Frustengo. Frustenga? Castrenga! Frëštìnghë... Frustringo! Frostengoo
Frustingo! Fristengoooo Fristringo! PISTINGO!!! Eh vabbè...

Diciamo che ognuno, a seconda della zona, ha declinato il nome di questo dolce un po' come gli pareva.



Difatti, una delle sue peculiarità, è che si tratta di uno dei prodotti con la maggiore quantità di nomi diversi, all'interno di una zona ristretta come una regione.

Comunque sia, l'importante è che la radice della parola, "frusto", significasse povero, e che fosse un dolce che veniva preparato nelle occasioni speciali, come il Natale.

Noteremo come, al giorno d'oggi, questo dolce ci apparirà tutt'altro che povero.

Gli ingredienti richiesti per questa ricetta oggi sono abbastanza costosi, ma nel passato erano tutti cibi reperibili facilmente dalla povera gente, soprattutto dai contadini.

Questo dolce contenente molta frutta secca è molto calorico, e immagino fosse una grande risorsa per chi aveva bisogno di nutrirsi e scaldarsi, durante un freddo inverno.

Come il nome, anche la ricetta ha sicuramente subito diverse variazioni passando di zona in zona, ma trovo che questo dolce sia speciale proprio per la sua soggettività, dato che, infondo, ci va dentro ciò che ci piace e ciò che si ha!

Vi presento due tra le infinite ricette che esistono, contenenti ingredienti simili, ma in percentuali diverse, e che, una volta cotte, risulteranno differenti, dato che la prima ha come base pane e riso, mentre la seconda i fichi.

**BURLENGO, FRUSTENGO, FRUSTENGA, CASTRENGA, FRĚŠTINGHĚ,
FRUSTRINGO, FROSTENGO, FRUSTINGU, FRISTENGO, FRISTRINGO,
PISTINGO UNICA TRADIZIONE DECLINATA IN PIÙ VERSIONI.**

La versione di Pesaro e Urbino

500 g di riso e pane bagnato (o farina di granoturco e di grano)

1/2 litro di latte

Prepariamo il riso bollito e, separatamente, ammorbidiamo il pane raffermando nel latte.

Ora aggiungiamo gli altri ingredienti:

3 uova

200 g di zucchero

200 g di pane grattugiato

100 g di cioccolato in polvere

150 g di uva passa, fresca o mele

150 g di fichi secchi spezzettati

50 g di noci

50 g di mandorle secche

1 bicchierino di rum

1 bicchierino di sapa

Due bicchierini di caffè

Buccia di arancia grattugiata

30 g di strutto, brodo di ossa di maiale o, semplicemente... olio.

Impastiamo.

Trasferiamo in una teglia foderata di carta da forno e inforniamo a 170 C° per circa un'ora, finché la superficie non diventa dorata.

La versione di Ascoli Piceno

500 gr di fichi secchi
100 gr di mosto cotto di uva mista (sapa)
100 gr di caffè
100 gr di rhum

Tagliamo i fichi secchi a pezzetti e mettiamoli a reidratare in una ciotola con il caffè, il mosto e il rum. Se serve, possiamo aggiungere un po' di acqua. Facciamo riposare una notte, e la mattina seguente iniziamo la preparazione.

Impastiamo i fichi con tutti gli altri ingredienti:

250 gr di misto di noci, mandorle, pinoli
150 gr di uva passa
100 gr di canditi misti di arancia e cedro
25 gr di caffè in polvere
125 g di farina integrale o di grano turco
150 g di cacao amaro
100 g di zucchero
100 gr di liquore a base di anice
100 g di olio extra vergine di oliva
buccia tritata di limone, mandarino e arancia in quantità a piacere
1 pizzico di noce moscata
1 pizzico di cannella
1 pizzico di pepe

Trasferiamo il composto in una teglia e inforniamo a 170° per 35/40 minuti circa, fino a quando il dolce non inizia a spaccarsi leggermente in superficie.

Nel Maceratense tutti gli ingredienti venivano mescolati in un "caldaro" e posti sul fuoco del camino finché non si riducevano a una pappa, che poi veniva infornata.

A parte alcune eccezioni come questa, il procedimento è l'unica cosa che nelle diverse ricette solitamente rimane uguale.

Si reidratano il pane o i fichi, vi si aggiungono tutti gli altri ingredienti, si impasta con passione, e poi si assaggia l'impasto prima di metterlo in forno, per onorare il detto "*s'è bon crud è bon anca cott*", e *pu nient, se coce e se magna a Natele davanti al camin cusci ch c' s' scalda ben ben*. Scusate, mi era partito il dialetto.

Adesso parliamo un pochino della frutta secca dal punto di vista nutrizionale, per comprendere come mai questo dolce della tradizione è ancora attuale, e che scegliere di continuare a portarlo sulle nostre tavole è un'ottima idea.

L'Organizzazione Mondiale per la Sanità (OMS), ha incluso la frutta secca nel suo elenco dei cibi consigliati per una vita sana.

Quella che noi chiamiamo generalmente frutta secca, si divide in realtà in due categorie: la frutta secca a guscio, anche detta oleosa o lipidica, e la frutta secca polposa, o glucidica.



La frutta secca oleosa, come noci, mandorle, pinoli e arachidi, contiene un elevato contenuto di grassi insaturi e polinsaturi Omega-3 e Omega-6, che contribuiscono ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari.

Questa frutta contiene poca acqua, pochi zuccheri e una buona quantità di proteine (circa il 12-13% per 100 g di alimento).

La frutta secca a guscio è molto ricca di vitamina B, E, A e K di cui sono note le proprietà antiossidanti. Inoltre, è ricchissima di sali minerali come magnesio, potassio, ferro, rame, fosforo, calcio, manganese, zinco e selenio. In ultimo, ma non per importanza, è ricca di fibra alimentare, che stimola il transito intestinale e ha una funzione antitumorale.

La frutta secca polposa invece si caratterizza per l'alto contenuto di zuccheri e di fibre, e per quello bassissimo di grassi. Essa è ricca anche di sali minerali e vitamine.

I fichi secchi, presenti in questo dolce,

racchiudono discrete quantità di vitamine e sali minerali e hanno proprietà antinfiammatorie e lassative.

L'uva passa è ricchissima di potassio, fosforo, magnesio, calcio, fluoro, fibre e vitamina E.

Spero che vi sentiate sazi per questo gennaio, di non avervi confuso troppo raccontandovi di questo dolce molto confuso.

Un saluto, Irene :)