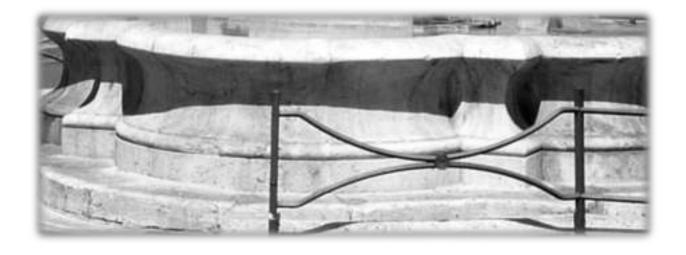


LA GASTRONOMIA DE JO PAESE ME

(dal V sec. a.C. al XXI secolo, un percorso di storia da percorrere insieme)



Questo manuale non è un solo ricettario di gastronomia locale ma anche messaggio di riflessione interiore

"domina l'elemento e capirai le lingue del mondo"



Rinasceremo dalle nostre ceneri come creature mitologiche, dovremmo essere in grado di gestire l'emozione come artisti di strada che catturano l'attimo e lo trasformano in qualcosa di meraviglioso augurandoci che gli altri fermandosi per un attimo nella frenesia della vita quotidiana rimarranno affascinati dal calore umano trasmesso.

Dovremmo essere capaci di essere pittori attraverso i colori provenienti dalla nostra anima e creare le nostre creature gastronomiche facendole crescere attraverso il vero valore della cucina, ovvero Amore, Passione e Donazione di un lavoro fatto da mille sfaccettature di grandi sacrifici e colori.

Modo tale che il commensale possa comprendere i veri sacrifici dell'arte gastronomica, soltanto così potremmo ripartire da questo anno zero.

Questo dovrà essere il manifesto di passione e creazione della gastronomia per i prossimi anni, cominciando appunto da questo 2021 proiettato di Amore, Passione e Donazione sembrano appartenere allo stesso principio non è così soltanto una volta trasmessi e compresi potremmo veramente superare un 2020, che ha rappresentato la fine di un'era, oggi stiamo festeggiando riuniti virtualmente una nuova era, fatta appunto di Sentimenti Virtuali ma Sinceri soffermandoci minuziosamente nei particolari senza tralasciare più nulla al caso.

(Messaggio dello Chef Matteo GALANTI)



VICOLO DEL CENTRO STORICO



FONTANA DEI PUTTI DI ERNESTO BIONDI

UN BREVE RACCONTO DI MONTELANICO Dal V secolo a.C. al XXI secolo d.C.

Montelanico il cui nome deriva probabilmente dalla famiglia dei Metelli proprietari di un latifondo. Questo territorio da mille storie e legende fu prima abitato dai Volsci, poi dai Romani che vi fondarono ville e fondi rustici, come hanno fatto in altre zone della Valle del Sacco.

La Storia caratteriale di questo borgo è di avere sempre lottato fieramente per difendere la propria indipendenza, questa sua peculiarità l'ha sempre portato più volte a scontrarsi con le autorità al punto di subire feroci reprensioni, una su tutte quella dei soldati anagnini che nel 1313 assalirono nottetempo il paese per vendicare l'affronto subito dal pontefice nel 1303 ad Anagni.

Altre devastazioni le dovette subire nel 1494 per opera delle truppe di Carlo VIII e nel 1557 durante cosiddetta guerra di Campagna tra Paolo IV Carafa e Filippo II di Spagna.

Camillo Conti, signore di Montelanico, per forti debiti fu costretto a vendere il suo feudo ai Barberini 1640, ma nell'anno 1651 passò a Don Camillo Pamphili Aldobrandini.

Nel 1760 per mancanza di eredi maschi, il patrimonio passò, per diritto si successione, a Giovanni Andrea III Doria, con i castelli ormai in rovina di Collemezzo e Montelongo, mentre quello di Pruni era passato da tempo al principe e duca di Carpineto Aldobrandini. Nel 1722 ebbe il suo primo statuto e solo nell'anno 1921 il Comune di Montelanico si riscattò i suoi diritti sulle terre comunali.

Segni evidenti che ricordano il periodo medievale sono riconducibili, soprattutto nella parte più antica del paese ubicato al di sopra dell'attuale Piazza Vittorio Emanuele II, che una volta collegava le due piazze "la piazza centrale con la piazzetta" attraverso una scalinata a gradoni larghi che conduceva anche ai vicoli del Centro Storico, oggi non più, al posto di questa scalinata da anni c'è una rampa selciata sempre d'importanza storica.

Come già detto Ad oggi le testimonianze architettoniche medievali rimangono poche a causa delle vicissitudini storiche. Interessanti solo le chiese che il centro storico custodisce gelosamente quasi fossero dei veri e propri gioielli, tra esse merita attenzione la Ciesa di Santa Maria del Soccorso, la Chiesa di San Pietro Apostolo e la Chiesa

"Tigri".

Questo Borgo come tanti altri borghi in questi anni furono interessati dal cambiamento di correnti gastronomiche, che interessarono l'intera penisola attraverso varie scoperte d'importazione ed esportazione alimentare.

Negli stessi anni del bum gastronomico fu realizzato preso la piazza principale del Comune una bellissima opera scultoria del Maestro Ernesto Biondi risalente al 1891, molto espressiva, riportante la scritta S.P.Q.M., in altre parole, "Senatus Populusque Quiritium Metellanicus".

Ritornando ai vari avvenimenti bellici riguardanti il nostro territorio che segno profondamente Montelanico è quello 1944, che difficilmente sarà dimenticato quando ormai gli americani avanzavano verso Roma per liberare la nostra penisola da un regime, senza alcun dubbio orribile per varie vicissitudini legate al nostro territorio. In quei giorni si concentrarono un gran numero di unità tedesche in ritirata da Cassino nel nostro Comune. Purtroppo le vicende della guerra avevano cambiato il carattere di molti di quei soldati e la tensione si faceva ormai sentire, si annusava a una distanza di un palmo di mano, com'era triste quel periodo.

Una mattina Wilhelm (soldato Tedesco) in compagnia di un altro soldato erano di controllo tra le piccole stradine di Montelanico quando, appena girato l'angolo di un vicolo, si trovarono di fronte due ragazzi che impauriti dalla vista dei due soldati armati si misero a correre; uno dei due subito puntò il fucile verso di loro, ma Wilhelm prontamente alzò l'arma del suo camerata e fortunatamente il colpo andò a vuoto.

Due donne che assistettero a quella scena raccontarono che quel soldato era stato un angelo protettore. Un altro caso analogo a questo si manifesto qualche giorno più tardi, la mattina del 31 Maggio. Ormai gli americani erano circa due giorni che combattevano sul territorio di Montelanico, mentre i tedeschi alle battute finali incominciavano a pianificare la ritirata. Iniziarono così a minare tutti gli stabili in Corso Garibaldi fino ad arrivare in Piazza Vittorio Emanuele II. Lo scopo barbarico e crudele dei tedeschi era di salvarsi la pelle coinvolgendo quella degli abitanti, al fine unico di far saltare in aria questi edifici in maniera tale da intercludere l'unica strada d'uscita del paese. Questa era il triste clima che si rispirava in quegli bui e tenebrosi anni.

Dall'esplosione di questi edifici furono coinvolte molte persone compresi gli stessi tedeschi, tra i quali il corpo del povero Wilhelm, fu l'unico a essere tumulato nel cimitero comunale fino al 1956 mentre gli altri furono tumulati in cimitero da campo provvisorio, dopodiché furono trasportate al Cimitero militare germanico di Pomezia .

Questo è l'ultimo racconto delle vicissitudini del nostro Paese, che è rimasto traccia storica.

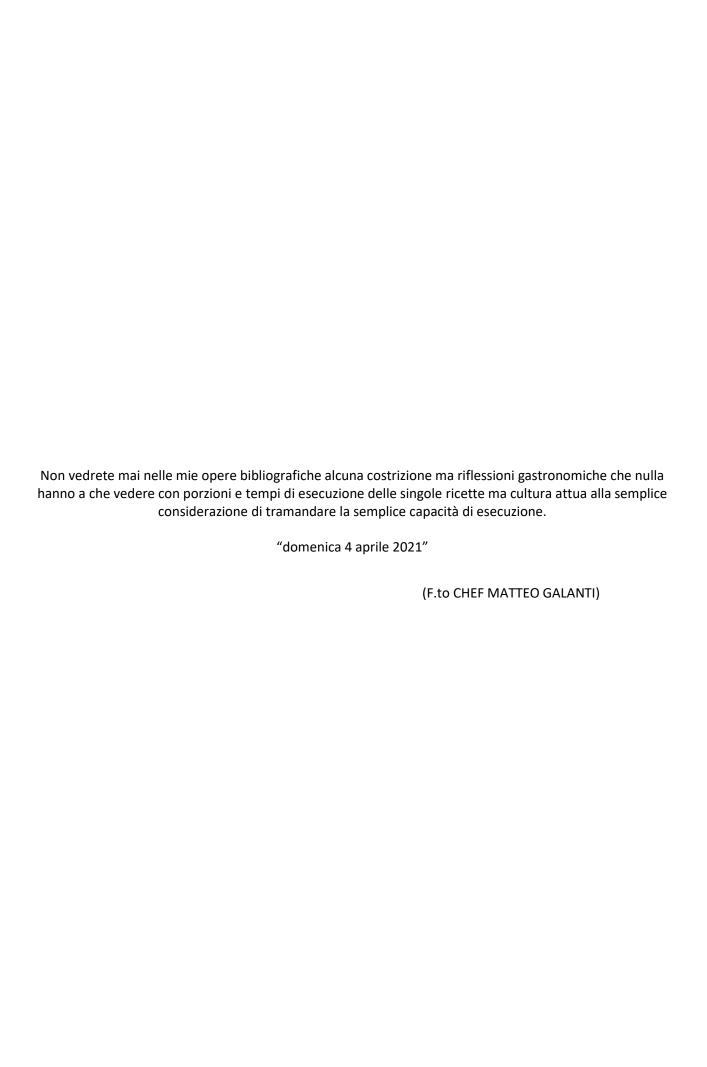
L'attuale 2020 è caratterizzato dalla pandemia COVID-19, che si sconfiggerà credendo fermamente nella ricerca.



FONTANA DEI PUTTI DI ERNESTO BIONDI



CHIESA IN ONORE DI SAN PIETRO APOSTOLO



Nei prossimi cinque volumi andremo territorio Comunale, partendo dai Vo secolo, dividendoli in cinque volumi so i	olsci ovvero dal V secolo a.C.	fino ad arrivare ai giorni nostri i sul significato delle varie ricorre	nel XXI





LA GASTRONOMIA DE JO PAESE ME - SAGRA DELLA CASTAGNA





LA STORIA DELLA DIFFUSIONE DELLA CASTAGNA

ANTICHI ROMANI E GRECI

Non si conoscono le esatte origini di questo misterioso frutto, secondo alcune scoperte attraverso reperti fossili affermano che l'albero dovrebbe derivare da un ceppo originatosi nel Terziario, circa dieci milioni di anni fa e che in periodo a clima caldo si era diffuso in Asia, in Europa e nelle Americhe.

Molteplici sono le testimonianze scritte le quali affermano che la castagna era conosciuta sia dagli Antichi Romani sia dagli Antichi Greci sin dall'antichità. Tuttavia, il fatto che in essi siano utilizzate diverse espressioni per indicarla, ha spesso causato dubbi e confusioni.

Tra gli Antichi Testi Romani abbiamo dirette testimonianze da Marco Porcio Catone detto Catone il Sapiente (Il secolo a.C.) nel suo trattato De Agricoltura parla di "noci nude", ma anche da Marco Terenzio Varrone (I secolo a.C.) nel suo manuale De re rustica menziona un frutto, castanea, venduto nei mercati frutticoli della Via Sacra a Roma e che, come l'uva, veniva offerto in dono dai giovani innamorati alle donne amate.

Mentre negli antichi testi greci c'è tramandato la presenza di questo frutto attraverso gli scritti di Ippocrate (IV secolo a.C.) descrivendo il frutto della castagna come "noci piatte" di cui esalta, una volta giunte a maturazione, il valore nutritivo, lassativo e, nel caso siano utilizzate le bucce, anche astringente.

Nello stesso periodo storico un altro greco Senofonte definisce questo frutto "noce piatta senza fessure", descrivendolo come un frutto che offre una buona nutrizione alle popolazioni anatoliche di Ordu e Giresun, testimoniando così la presenza della coltura in Asia Minore.

Un altro greco che parla di questo frutto è Teofrasto nel IV secolo a.C. nella *Storia Delle Piante* parla di "ghianda di Giove" riferendosi alla castagna e segnala la presenza di castagni nell'isola di Eubea, nell'isola di Creta, in Magensia e sul monte Ida. Nicandro (III sec. a.C.) elenca ben quattro varietà di castagne: *Lopima* (difficile da sbucciare), *Malaca* (la tenera), *Gimnolopa* (senza peluria) e *Sardinia* (dal nome della città di Sardi, capitale della Lidia).

Grazie alle varie conquiste Romane la coltivazione della castagna da frutto fu ben presto estesa oltre al suolo italico in tutta l'Europa centro-meridionale.

MEDIOEVO

Grazie all'aumento di popolazione In Europa del XII secolo a.C., la domanda di trasformare le aree verdi in aree coltivate a castagneti si diffuse in tutto il territorio, senza esclusione di nessun Paese. Questa domanda produttiva coinvolse anche il nostro territorio Comunale, come si evince da alcuni testi tramandati dal catasto dei terreni presenti nella parrocchia dell'epoca. Molte Comunità compresa la nostra, infatti, cominciarono a preoccuparsi di regolamentare, attraverso leggi e statuti, la gestione dei boschi e dei castagneti.

Le castagne non solo si ritrovano come frutta di stagione o trasformate sui mercati delle città e anche sulle tavole dei ricchi, ma sono ormai diventate merce di scambio e di pagamento, come il grano, nonostante il frutto spunti prezzi sempre più bassi rispetto ad avena, segale e noci. Alla fine del Quattrocento, periodo di guerre e momenti di crisi, l'uso della farina di castagne si diffonde ulteriormente, compensando la carenza di cereali. Da tenere presente che anche la macinazione delle castagne poteva avvenire in ambito domestico e non prevedeva quindi il pagamento delle tasse sul macinato.

ETÀ MODERNA

Nell'Età moderna le castagne, ormai conosciute in tutta Europa, assumono un ruolo fondamentale nella storia agraria italiana diventando una voce costante nelle esportazioni verso altri Stati, soprattutto nei momenti minacciati da guerre e carestie, quando incombe la necessità di provvedere alle bocche da sfamare garantendosi scorte agricole disponibili. Un'ulteriore conferma del forte incremento della coltura, nel periodo che va dal 1500 al 1800, sono i numerosi essiccatoi costruiti un po' ovunque.

NEL NOVECENTO

Nel Novecento la castanicoltura italiana si evolve in maniera travagliata: nella prima metà del secolo, con le sue produzioni diverse, la castanicoltura continua a mantenere un ruolo strategico per la sopravvivenza di una larga fascia di popolazione della montagna italiana, bastii vedere cosa succedeva nei Monti Lepini dell'epoca per rendersi conto dell'importanza essenziale che poteva avere questo frutto da mille utilizzi nella vita quotidiana del borgo. Le produzioni rimangono importante soprattutto rispetto agli altri scomparti frutticoli (la castagna copre il 45% della produzione frutticola italiana); oltre a soddisfare un consistente consumo nazionale, la castagna diventò oggetto di una vivace commercializzazione sia sui mercati europei sia di Oltreoceano. Negli anni 1951-52 si registrarono una produzione record con una media di ql. 9,38 per ettaro e una raccolta nazionale stimata intorno a ql. 1.692.000 di castagne raccolte, dati eccezionali che si registrarono soprattutto grazie ad una delle piovosità estive più alte della seconda metà del Novecento: 217,6 mm dei quali ben 121,6 ad agosto, mese in cui il frutto ha più bisogno di acqua per prendere consistenza.

Dopo questo prosperoso periodo, nella seconda metà del Novecento la castanicoltura ha manifestato una notevole crisi determinata da molteplici fattori; in modo particolare ha inciso l'altro sviluppo dell'industria, che ha spinto la popolazione di montagna ad abbandonare le campagne e le colture più disagevoli, diminuendo, quindi, le cure e le attenzioni verso i castagneti.

NEL VENTUNESIMO SECOLO

Negli anni attuali questo frutto fu colpito dal Dryocosmus kuriphilus (cinipide del castagno o cinipide galligeno del castagno o vespa del castagno), la diffusione di questo parassita è avvenuta attraverso gli scambi commerciale ma anche attraverso una vera e propria infestazione delle femmine adulte. L'infestazione è arrivata nel Lazio nel 2005 attraverso materiale vivaistico proveniente dal Piemonte. I primi focolai nel Viterbese e a Formia (LT) sono stati oggetti di uno scrupoloso lavoro di taglio delle piante infestate, prescritto obbligatoriamente dal Servizio fitosanitario regionale, come previsto dalla normativa fitosanitaria; purtroppo in alcuni casi, data l'enorme capacità di diffusione di questo piccolo insetto, l'infestazione si è estesa, dapprima al Viterbese, poi ai Castelli Romani, quindi all'area Pontina e al Frusinate, e da ultimo alla provincia di Rieti. Si sono susseguite nel tempo varie delimitazioni del territorio interessato dal Cinipide, di anno in anno più esteso raggiungendo quasi tutte le aree castanicole del Lazio, ma possiamo affermare che negli ultimi anni grazie alle politiche di bonificazione di lanci mirati contro la Cinipide questa brutta malattia è stata debellata, facendo ritornare una serena tranquilla raccolta del prodotto locale.

Le tracce più antiche di cibo preparato e cucinato per strada, appunto stand gastronomici, risalgono agli albori della nostra civiltà, circa dieci mila anni fa. I greci già descrivevano l'usanza egiziana, tradizione del porto di Alessandria poi adottato da tutta la Grecia, di cucinare il cibo e di venderlo per strada. Dalla Grecia il costume gastronomico è passato al mondo romano, arricchendosi e trasformandosi in innumerevoli varianti. Il cibo di strada ha accompagnato così l'evoluzione della nostra civiltà nel corso dei secoli, con discrezione, senza lasciare grandi tracce visto il suo stretto rapporto con la plebe. Eppure nel medioevo sono le legioni, nelle grandi città attuali, a commercializzare questo tipo di spirito gastronomico per le vie anguste dei bassifondi. Come spesso accade però, è proprio nella povertà che l'ingegno umano dal meglio di sé e produce le immortali basi culturali per la gastronomia attuale. Il migliore progresso della culla gastronomica di vendita del "cibo di strada", nel Rinascimento e nel secolo dei lumi, trionfa sulle tavole attraverso timballi, torte salate e sfoglie di ogni genere ripieno di tartufo, piccioni, salumi e tanto altro ancora. Il cibo di strada è caratteristico del territorio dell'entro terra dell'hinterland della Provincia di Roma, infatti, è noto il valore sentimentale che il popolo dei Castelli Romani e dei Monti Lepini dedica alla creazione e valorizzazione delle proprie "fraschette" festeggiando e onorificando il proprio raccolto attraverso feste e riti locali sull'Uva trasformata in Vino e sia sulla propria Castagna, come succede ogni anno a Montelanico da quasi da 58 anni da questa parte.

Il panorama del cibo di strada più rappresentativo della tradizione del territorio Provinciale Romano dei Monti Lepini è:





SUPPLÌ

Cibo da passeggio per eccellenza e re del cibo fritto, che un tempo già si conoscenza ma non era realizzato con il riso ma attraverso prodotti locali con verdure e mozzarella (con lo stesso effetto del "telefono senza fili") come se fossero crocchette.

La popolazione cominciò ha mangiare gli attuali supplì con riso nell'Ottocento quando le truppe napoleoniche lo portarono per la prima volta. Inizialmente era una palla di riso bianco farcito di carne, che i Romani con la propria fantasia gastronomica fusero questo cibo francese con quello già presente nell'entroterra e crearono gli attuali supplì, cambiandone gli ingredienti e preparazioni, e si ebbe origine al primo prodotto di fusione gastronomica.

PIZZA PROSCIUTTO E FICHI

Per uno spuntino, un pranzo veloce da consumarsi in transumanza nei Monti Lepini si aveva l'abitudine di portarsi con sé un tascapane, con del pane e prosciutto nero dei Monti Lepini all'interno e raccogliere per i sentieri i fichi e mangiarli in questa maniera. Questa tradizione gastronomica risale quando i panettieri erano soliti testare la temperatura del forno inserendo prima una piccola quantità di pasta, e testando la temperatura dei forni, fuoriuscendo delle focacce schiacciate che nella maggior parte dei casi era data alla plebea per un pugno di baratto, modo tale da non consumare nulla, da ricavarci sempre qualcosa. All'inizio i fichi erano l'accompagnamento ideale poi li hanno sostituiti con i formaggi locali che erano portati con sé nel momento della raccolta delle olive.



AGLIO:

L'aglio rafforza il sistema immunitario ed agisce come potente battericida su tutto l'organismo; è un potentissimo vermicida, un regolatore della pressione arteriosa (agisce provocando vasodilatazione delle arteriole e dei capillari), riduce il rischio di sclerosi delle arterie, previene l'aggregazione piastrinica e fa molto bene alla glicemia;



ANETO:

Le proprietà dell'aneto si evidenziano soprattutto a livello gastrointestinale. Questa pianta è ottima ad esempio per chi ha problemi di digestione, meteorismo o soffre di coliche e crampi allo stomaco.

L'aneto è inoltre in grado di combattere l'alitosi e grazie al suo potere diuretico è un rimedio naturale interessante per chi soffre di cellulite o ritenzione idrica;



ASPARAGO SELVATICO:

Gli asparagi selvatici sono costituiti al 90% di acqua. Contengono poco sodio, una bassa percentuale di lipidi (circa 0,17 grammi) e pochissime calorie (solo 25 ogni 100 grammi). La loro composizione, quindi, lì rende particolarmente adatti ad essere inseriti in regimi dietetici ipocalorici.

Sono ricchissimi di provitamina A e vitamine del gruppo B, C, E e K.



BASILICO:

Il basilico, essiccato o fresco, oltre che in cucina, può essere usato unicamente come correttore del sapore di tisane usate a scopo digestivo.



CIPOLLE:

La cipolla è ricca di acqua, zolfo, cromo e vitamina B6. Inoltre, le calorie della cipolla sono poche, motivo per cui può essere consumata anche nelle diete per perdere peso o disintossicarsi. I suoi contenuti nutrizionali sono: sodio; potassio; calcio; fosforo; vitamina A; vitamina C; zuccheri e fibre.

Tuttavia, "l'aspetto più interessante per le proprietà è rappresentato dalla presenza di polifenoli, ottimi antiossidanti contenuti in frutta e verdura, i quali si dividono in fenoli, tannini e flavonoidi". In particolare, a seconda delle varietà:

✓ Scalogno: 115 mg per 100 g di prodotto

✓ Cipolla rossa: 103 mg per 100 g di prodotto

✓ Cipolla dorata: 75,7 mg per 100 g di prodotto

✓ Cipolla bianca: 45,5 mg per 100 g di prodotto

✓ Porro: 61,5 mg per 100 g di prodotto



FINOCCHIETTO SELVATICO:

Il finocchietto selvatico viene utilizzato in cucina come erba aromatica, ma possiede anche numerose proprietà fitoterapiche. Foglie e semi possono essere utilizzati per preparare tisane depurative e digestive.



Il ginepro ha numerose virtù: è stomachico e masticarne le bacche facilita la digestione, è un antisettico naturale per le vie urinarie e respiratorie (utile per la cura della calcolosi urinaria, per sedare la tosse o come espettorante) e ha proprietà antireumatiche, spesso infatti l'olio essenziale di ginepro viene usato per massaggi. Massaggiare il corpo con olio di ginepro aiuta a rilassare i muscoli contratti, a previene i crampi e a tonificare i tessuti connettivi.

Il ginepro è sempre stato considerato dalla medicina popolare un rimedio naturale per la cura di diversi disturbi e nel XIX secolo l'abate tedesco Sebastian Kneipp suggeriva ai malati di influenza di avvolgersi in una coperta riscaldata ai vapori di una pentola in cui venivano fatti bollire bacche e rami di ginepro.







Le foglie e le bacche di alloro contengono in diversa percentuale un olio essenziale, (le prime contengono dall'1 al 3% di olio essenziale, mentre le seconde fino al 10%), costituito da geraniolo, cineolo, eugenolo, terpineolo, fellandrene, eucaliptolo, pinene, dalle proprietà aperitive, cioè stimolanti dell'appetito, digestive e carminative. Per questa ragione l'alloro viene comunemente impiegato per alleviare le coliche, i disturbi dello stomaco; favorire la digestione; e per aiutare ad espellere i gas dall'apparato gastro-intestinale, in presenza di meteorismo o aerofagia.

Sia le foglie che le bacche esercitano azione diaforetica, utile per stimolare la sudorazione, in caso di febbre e stati influenzali; ed espettorante, indicata per eliminare il catarro bronchiale e in caso di tosse.

Nell'uso esterno, le bacche fresche sono utilizzate per preparare l'oleolito di alloro, o olio laurinato, con effetto antinfiammatorio, emostatico e astringente, estremamente efficace per lenire reumatismi, artrite, dolori muscolari o per facilitare la ripresa dell'uso delle articolazioni dopo ingessature, contro traumi di varia natura, ecchimosi ed ematomi.

Infine l'acido laurico contenuto nelle foglie, possiede proprietà repellenti naturali contro insetti e parassiti.



NEPETELLA o MENTUCCIA ROMANA:

È simile alla menta nell'aroma, viene utilizzata in cucina per aromatizzare, carne, pesce, funghi e specialmente i carciofi. Tra le varie proprietà, regolarizza l'intestino e aiuta a mantenere il benessere di tutto l'organismo. Le sue foglie sono ovate, con il margine che può essere leggermente dentellato. I fiori sono singoli ed appariscenti di colore violetto.



ROSMARINO:

È una pianta ricchissima di oli essenziali (pinene, conforene, limonene) flavonoidi, acidi fenolici, tannini, resine, canfora e contiene anche l'acido rosmarinico dalla proprietà antiossidante. Molti studi, infatti, hanno dimostrato che i principi attivi del rosmarino hanno la capacità di inibire l'anione superossido, un radicale libero molto tossico e reattivo, responsabile dell'ossidazione cellulare.

In fitoterapia può essere usato come infuso o decotto ed è utilizzato come depurativo del fegato e come tonico e digestivo.



SALVIA:

le sostanze principali della salvia che sono l'acido carnosico e i triterpeni (amirina, betulina, acido crategolico ed acido 3-idrossi-ursolico) conferiscono proprietà antinfiammatorie e diuretiche offrendo una buona risposta contro la ritenzione idrica, gli edemi, i reumatismi e mal di testa.

I preparati a base di salvia sono efficaci per combattere tutte le forme di catarro grazie alla presenza dell'olio essenziale dalle proprietà antisettiche e balsamiche. Per questa ragione trova impiego nella cura delle patologie dell'apparato respiratorio in caso di raffreddore, tosse, mal di gola e febbre.

Infine la salvia possiede anche un'azione ipoglicemizzante: un infuso a stomaco vuoto di salvia è utile nella cura del diabete, perché riduce il tasso di glicemia nel sangue.



TIMO:

Le virtù del timo sono legate alla presenza di un particolare fenolo: il timolo, potente antisettico, antispasmodico e vermifugo.

Le sue proprietà antisettiche sono conosciute sin dall'antichità e nell'"Herbario novo", un saggio rinascimentale sulle piante medicinali, il timo veniva consigliato, cotto nel vino, per combattere l'asma e le infezioni della vescica. Inoltre, fino al primo dopoguerra, la maggior parte dei disinfettanti più diffusi era a base di timo.

Potente digestivo e carminativo, è efficace contro le infezioni alle vie urinarie e le infiammazioni dell'apparato respiratorio ed è un ottimo rimedio contro la tosse, asma, bronchite e raffreddore per le sue proprietà balsamiche e fluidificanti.

Le caratteristiche aromatiche del timo sembrerebbero utili per contrastare il mal di testa.

JO TAGLIERE MONTELANICHESE – MONTI LEPINI

STORIA DELLA SALUMERIA LOCALE

La creazione dei salumi locali nasce in epoca romana, sotto forma di tecnica di conservazione dei cibi mediante salagione diffondendosi come pratica quotidiana cominciando dal Medioevo fino ad arrivare a giorni nostri seppure durante l'arco temporale abbia avuto vari tentennamenti, soprattutto durante l'industrializzazione quando la gente si spostò in grande quantità dalle campagne alle città tralasciando varie consuetudini fino allora rispettate rigorosamente. La creazione dei salumi è realizzata con l'obiettivo principale di preservare le derrate alimentari dalla marcescenza. Per l'economia della famiglia locale, infatti, era impossibile consumare tutta la carne prima che si rovinasse, per evitare ciò si pensò allora di salarne alcuni pezzi e di insaccarne altri. È da questa voglia di preservare senza rovinare che nascono nei Monti Lepini i salumi come prosciutti, lonza e pancette e degli insaccati come soppressate, salami, salsicce e cotechini, nascono per non gettare via pezzi provenienti dalla lavorazione e rifinitura dei pezzi più grandi lasciati a salagione, tutti questi pezzetti insieme alle varie cotenne di maiale sono insaccati in budelli ricavati dagli stessi suini. Un'altra arte gastronomica proveniente sempre dalla lavorazione del maiale insegnata dalla gastronomia locale dei Castelli Romani riguarda la realizzazione della porchetta di maiale. Alcuni ancora oggi nel nostro territorio Comunale rispettano tale tradizione di realizzazione di vari insaccati, seppure per quanto riguarda la realizzazione di porchette si sia lasciato grande spazio al territorio dei Castelli Romani, che ci hanno influenzato da una parte ma non in maniera così prevalente com'è presente nel loro comune di Ariccia.

Ogni pezzo ha i suoi tempi di salagione: il prosciutto deve rimanere sotto sale un giorno al chilo di prodotto rifinito (per un prosciutto di 25 kg ci vorranno venticinque giorni di salagione sotto sale), i lonzini devono rimanere sotto sale dodici ore al chilo di prodotto rifinito, i guanciali devono rimanere sotto sale una settimana al chilo di prodotto rifinito, le pancette tra le sei e le otto ore al chilo di prodotto rifinito.

Veniamo ora agli insaccati, come in precedenza definito dall'unione di scarti provenienti dalle parti più grandi del maiale lasciate a salagione, durante la scarnificazione si procede direttamente alla suddivisione delle carni in tre tipologie diverse:

- ⇒ In un recipiente si sistemano i scarti provenienti dalla lavorazione del prosciutto e del carré, dalla quale si realizzeranno le soppressate;
- ⇒ In un altro recipiente vengono riversate quelle parti provenienti dalla spalla, dalla copertina di costata e qualche altro pezzo magro, magari nervoso, da queste selezioni si creeranno le salsicce;
- ⇒ In un altro ulteriore recipiente vengono messe tutte la carni derivante dalla scarnificazione della testa, la lingua, alcuni pezzi con evidenti presenze ematiche e, dopo averli sbollentati, lo stomaco e le cotenne per questo per realizzare i cotechini.

Una volta suddiviso in maniera selettiva le parti da realizzare gli insaccati si procedono alla trafilatura e a secondo ciò che si vuole realizzare si sceglie l'opportuna trafilatura. Per le soppressate si usa una trafilatura più grande per dare l'effetto "punta di coltello", metodo che ricorda l'arte esperta espressa dai nostri nonni che tagliavano a punta di coltello la carne formando cubetti di dimensioni per lato d'un centimetro. Invece per le salsicce e cotechini si sceglie la trafilatura più piccola la stessa che è utilizzata per realizzare la carne macinata, si può anche scegliere di utilizzare il coltello per salsicce e salami e formare un trito fine. Realizzato il trito, si passa la formatura vera e propria calcolando la quantità di sale, pepe, vino e aromi occorrenti.

Si determina la quantità di sale a secondo di ciò che si vuole realizzare:

- ⇒ Per le soppressate si tengono in riferimento per la quantità di sale due valori a secondo della temperatura esterna, il 28% se il tempo è asciutto e rigido, il 30% se è umido e temperato.
- ⇒ Per le salsicce e per i cotechini invece, se devono essere consumate fresche, si usa il rapporto 18-20%, se stagionate del 24-26%.

Per quanto riguarda il vino si utilizza una percentuale che varia tra il 2-4%, invece per le spezie e gli aromi, il quantitativo è a secondo dei propri gusti.

Preparato l'impasto si comincia ad ammassarlo come se fosse un panetto di pasta, si fa ciò modo tale da snervare e compattare il più possibile l'impasto. Dopo una decina di minuti si pizzica una porzione di impasto e si assaggia così com'è, cruda. Una volta assaggiata e testata sensorialmente si procede all'insaccatura, attraverso la macchina insaccatrice per salumi, è principalmente composto da un cilindro metallico alla cui estremità è avvitato un imbuto sul quale viene avvolto il budello. All'altra estremità c'è uno stantuffo che attraverso l'azione di una manovella, spinge la carne dell'impasto così come precedentemente descritto verso l'imbuto che all'uscita viene incanalato nel budello che può essere sia naturale (viene spurgato e lessato) sia sintetico. Una volta insaccato viene legato e punto, questa azione viene realizzata sia per le soppressate sia per le salsicce e cotechini. L'ultima operazione quella più importanti di tutte è l'appenditura o stagionatura. Per la prima settimana di stagionatura degli insaccati è consigliabile deporli in un clima umido e privo di correnti d'aria, con una temperatura di circa 15-18°C, così che il budello si asciughi all'esterno e venga impedita la fuoriuscita dell'umidità. Dalla seconda settimana in poi viene abbassata il tasso di umidità, facendo entrare all'interno della stanza della cantina come facevano i nostri nonni leggerissime correnti d'aria che si andranno ad intensificarsi progressivamente verso la fine della stagionatura. Il periodo naturale per la stagionatura è quello invernale, come i nostri esperti nonni consigliavano, i saggi consigli popolari di una volta vanno sempre rispettati sono fonte inesauribile di saggezza, da novembre a marzo, poiché le temperature estive sono troppo repentine per mantenere i salumi. Il tempo di stagionatura dei salami e dei cotechini varia tra i 90-120 giorni, mentre per le salsicce varia tra i 60-90 giorni.

Come detto sopra una delle arti gastronomiche che hanno influenzato il nostro territorio comunale è la realizzazione della porchetta, seppure sono in pochi a realizzarla, per una fonte di conoscenza vi spiegherò come realizzare una porchetta come i nostri nonni ci hanno tramandato:

Gli ingredienti principali da utilizzare per una buona porchetta sono l'arista di maiale e la pancetta fresca con cotenna e vari aromi di vostro gradimento che possono essere alloro salvia rosmarino timo etc. e non dimenticandosi mai dell'ingrediente più importante il sale e il pepe nero, per la cottura della porchetta bisogna preparare una miscela di acqua e vino bianco in pari quantità, se è di vostro gradimento, può essere anche aromatizzata con varie spezie ed erbe aromatiche. Per realizzare la porchetta per prima cosa tagliate a libretto la pancetta e ricavatene un rettangolo regolare, a questo punto prendete l'arista di maiale e cospargetela su tutti i lati con il sale, il pepe e con spezie ed erbe aromatizzanti, modo tale da condirla a vostro gradimento. Posizionate l'arista di maiale al centro della pancetta che in precedenza avrete mondato a libretto arrotolate il tutto e fermate il tutto con lo spago alimentare grosso, avendo cura di controllare che lo spago sia ben stretto e la carne ben compatta. Il trucco di una buona legatura è di realizzare prima della legatura stessa un cappio poi passare lo spago intorno al rotolo di carne distanziando i giri realizzati ben fermi, una volta avvolta la porchetta tagliate lo spago considerandogli un po' di corda in più un po' di più della metà rispetto a quella precedentemente utilizzata che vi occorrerà a formare i giri in diagonale, una volta realizzati fate passare l'estremità dello spago all'interno del cappio e fategli il nodo, cosi vi siete assicurati una buona legatura, ci sono tanti altri metodi ma questo sembra il più semplice e efficace. Fate dei tagli lungo la cotenna senza andare troppo in profondità, vi occorreranno in cottura per meglio croccantizzare la crosta e nel stesso tempo per fare meglio entrare il calore verso l'interno, chiaramente mentre si cuoce il grasso della pancetta, si scioglie e va a cicatrizzare i tagli e nello stesso tempo a trasmettere il sapore verso l'interno, del fondo di cottura di vino e acqua aromatizzato. Prendete la porchetta e riponetela in una teglia ben alta a metà forno il forno chiaramente deve essere preriscaldato a 220°C e una volta arrivata a temperatura infornate il tutto bagnandolo con il liquido ogni mezz'ora e girando la porchetta di lato facendola cuocere per almeno 2 ore vi regolerete il tutto attraverso la cottura della cotenna una volta ben dorata e croccante anche l'interno del cuore sarà ben cotto sarà pronta a essere servita a tavola, tagliatela a fette e servitela su fette di pane casareccio bruschettato con un filo di olio casareccio locale che vi assicuro che è una prelibatezza unica.

SALUMERIA PAESANA DI UN TEMPO



Salame di maiale nero dei Monti Lepini

Per realizzare il salame i pezzi da utilizzare sono il lombo o la coscia, che è meno filtrata di grasso. A questa quantità va aggiunta il 20% di pancetta mista (12% grassa e 8 % magra), si taglia tutto a pezzetti a punta di coltello, debbono essere molto fine il trito, e si condisce con il sale (24-26 g per 1 kg di carne) e pepe macinato (2-5 g per 1 kg di carne). I pezzi di carne così realizzati vanno macinati attraverso il tritacarne, alternando i tagli magri di coscia e lombo alla pancetta. Una volta macinato, il composto si porta sul tavolo da lavoro e lo si strofina energicamente con il palmo della mano per compattare il tutto come se stasimo ad ammassare. A questo punto si aggiungono al composto i lardelli, che non sono altroché cubetti di 0,5-1 cm di grasso proveniente dalla pancetta, e con qualche grano di pepe nero intero si può anche aggiungere a proprio piacimento qualche pezzo di peperoncino come alcuni nostri nonni era di loro consuetudine. Il tutto viene insaccato attraverso l'apposita macchina insaccatrice per salumi in un budello e si pressa il tutto per bene, legando con uno spago le due estremità. Con una fora salame, vengono impresse sul budello dei fori in maniera tale da permettere lo scolo dei liquidi alla carne.



salsiccia di maiale nero dei Monti Lepini

Per realizzare le salsicce si utilizza lo stesso metodo previsto per il salame, con l'accortezza di non utilizzare ne il lardelli e ne il pepe in grani. Per realizzarla si utilizzano carne di spalla, capocollo e pancetta (25-30% sul totale della carne), il resto degli ingredienti è lo stesso di quello previsto per il salame, comprese le dosi di sale e pepe macinato nell'impasto.



Salsicce di Fegato dei Monti Lepini, al Maiale Nero

È un prodotto Agroalimentare Tradizionale Italiano –P.A.T.. Una delle Zone di Produzione è anche Montelanico, prodotto principalmente nel periodo invernale. È un salume fresco prodotto corata, rifilatura di lardo del guanciale (uno dei migliori prodotti Italiani) e dalla pancetta del maiale nero dei Monti Lepini. La forma è cilindrica; colore rosso piuttosto scuro con piccole screziature bianche per la presenza di grasso. Il sapore è sapido con retrogusto dolciastro. Pezzatura 80 -100 g.



Sanguinaccio dei Monti Lepini

Il sanguinaccio insaccato a base di sangue di maiale nero, di grasso e di cipolle cotte è una ricetta molto antica, che ormai sta andando perduta.

Un tempo si preparava questa ricetta utilizzando lardo dorsale; le cotenne; la gola; o anche con parti della testa di maiale nero. Gli ingredienti appena citati devono essere immersi in brodo bollente per almeno 30 minuti.

Per un buon brodo occorre: timo, foglie di alloro, carote, cipolle, aglio e bacche di ginepro.

La cottura della cipolla può avvenire in due modi: sia nel brodo sia tritata e soffritta.

Una volta cotta la carne veniva insaccata in budelli di maiale nero.



Lardo dei Monti Lepini:

Una volta quando il nostro territorio era popolato da famiglie che allevavano i maiali neri, caratteristici dei Monti Lepini, maggiori rispetto ad oggi, producevano anche questo sublime lardo.

Purtroppo negli anni della industrializzazione dei paesi limitrofi le famiglie persero la tradizione di produrre questo ottimo lardo, seppure coloro che hanno i maiali sicuramente continuano a tramandarne tale tradizione gastronomica.



IL GUANCIALE

Originario del Centro Italia, il guanciale è il grasso della guancia e della gola del maiale, a cui si lascia un po' di carne magra. Ne esistono molte preparazioni diverse, ma la più famosa è quella dei monti Lepini, nel Lazio. Il lardo viene sciacquato con il vino, strofinato con sale, peperoncino e spezie prima della stagionatura, che dura circa 2 mesi.

Questo guanciale molto bianco è di una consistenza soda, con aromi pronunciati di erba e di muschio.



Prosciutto dei Monti Lepini, di Maiale Nero.

Visto le ottime carni del maiale nero, altrettanto sublime sono anche i suoi prosciutti, purtroppo anche per quanto riguarda questa tradizione popolare negli anni è andata a venire a meno. Altri prodotti tipici del nostro Comune sono i salami insaccati stagionati, che sono veramente sublimi, che tutto oggi prodotti e diffusi.



Capicolli o Lonzini dei Monti Lepini, di Maiale Nero.

Un'altra realizzazione locale sono i Capicolli conosciuti sotto forma verbale di Lonza vengono realizzati rispettando le quattro fasi di realizzazione fondamentali di seguito riportate, invece gli ingredienti fondamentali sono il taglio del collo di suino, spezie, sale, pepe nero, erbe aromatiche e l'intestino dello stesso suino che viene trattato come precedentemente riportato. La prima fase è rappresentata dalla lavorazione del collo di suino, dove la selezione e la rifilatura del muscolo assumono particolari importanze per garantire un prodotto ottimale, è tagliato, disossato e accuratamente separato dal grasso superficiale che non deve superare i 3-4 millimetri di spessore, è da qui che inizia il processo di salatura. Il capocollo subisce una salatura o salagione a secco attraverso un miscuglio di sale, pepe nero e con varie spezie ed erbe aromatiche, tenuto sotto copertura per almeno 15 giorni, facendola riposare in un luogo come una cantina o grotta poiché le caratteristiche che devono avere il locale sono quelle della bassa temperatura e scarsa umidità, i fattori di freddo e poca umidità sono essenziali perché sale e aromi possano penetrare perfettamente nella carne, in questo periodo di 15 giorni il salume viene massaggiato meticolosamente.

Dopo passati questi quindici giorni di salagione viene lavato e bagnato con il vin cotto (soluzione di acqua e aceto) per circa 12 ore, poi pressato e coperto con pepe nero, inseguito insaccato nel budello di maiale e legato o attraverso un panno stretto bianco come alcuni nostri nonni utilizzavano o in un'apposita carta paglia di colore giallo paglierino, poi legata per 10 giorni. Quello fino qui rappresentato riguarda la prima fase, mentre la seconda fase è la stagionatura, portando il salume all'interno in una cantina come precedentemente illustrato, per un tempo minimo di 3 mesi, ma per le carni di maiale nero dei Monti Lepini si può arrivare anche ai 6 mesi di stagionatura, alcuni dei nostri nonni aveva l'usanza dopo passato il periodo di stagionatura cospargere il lonzino con del peperoncino dolce o piccante in maniera tale da non far avvicinare i mosconi, così tramandavano i nostri nonni. La terza e penultima fase è rappresentata dall'affumicatura l'affumicatura può essere realizzata attraverso il metodo previsto nel secondo volume del presente manuale gastronomico, infine nell'ultima quarta fase viene prevista un'ulteriore stagionatura in affumicatura, che consiste nel conservare, in cantina il lonzino per un periodo che va dai 90 ai 180 giorni affinché migliorino gradualmente le qualità attraverso la graduale apertura della corrente d'aria attraverso l'apertura della finestra. Si ottiene così un salume dal caratteristico colore rosso marmorizzato da striature di grasso. La consistenza è morbida e compatta, con capillari fessurazioni in corrispondenza del grasso.

Testa o Coppa dei Monti Lepini, di Maiale Nero.

La Coppa si realizza come precedentemente visto attraverso i tagli e i scarti provenienti da varie rifiniture, che vengono messi a bollire insieme alle ossa. Si cuoce il tutto all'interno di un calderone per qualche ora, fino a quando la carne non si staccherà dalle ossa. Una volta arrivati in questa preparazione li spolpiamo perbene le ossa con un coltello fino e appuntito, per esempio attraverso un disossatore. Una volta riunita tutta la carne in una ciotola conditela con sale (24-26 g per ogni kg di carne), pepe nero macinato preferibilmente al mortaio (2-5 g per 1 kg di carne), chiodi di garofano, cannella, noce moscata, scorza di arancia e di limone anche essi al mortaio. Si amalgamano tutti gli ingredienti insieme, che vengono in seguito insaccati nell'apposito budello per la coppa o testa, facendo attenzione ad eliminare qualsiasi presenza d'aria e chiudendo l'estremità con lo spago. A differenza degli altri insaccati questo salume va consumato fresco e non può essere stagionato.



ARTE DI SAPERE REALIZZARE I FORMAGGI

I formaggi nei Monti Lepini si classificano secondo la loro produzione da latte: di vacca; di pecora; di capra; di bufala (zona verso Latina) e misto. Nel nostro territorio come vedremo in seguito la produzione da latte è di vacca; di pecora; di capra e mista (come la Caciotta Ovi-Caprina del Lazio). Le forme di formaggio si distinguono a secondo della preparazione-lavorazione del latte ed abbiamo:

- ⇒ Latte crudo: il latte non subisce alcun trattamento termico di lavorazione, viene lavorato alla temperatura di mungitura e leggermente riscaldato per condurlo alla coagulazione tra i 20°C e i 42°C, abbiamo il così detto formaggio a pasta cruda.
- ⇒ Latte termizzato: per essere sanificato il latte viene condotto a temperatura di 63 °C, che dovrà rimanere costante per 10 minuti, e poi raffreddato a temperatura di coagulazione tra i 40°C e i 46°C, realizziamo il formaggio semicotto.
- ⇒ Latte pastorizzato: per essere purificato, dopo la mungitura il latte viene riscaldato a 72°C per 15 secondi e poi raffreddato alla temperatura di coagulazione tra i 40°C e i 46°C, abbiamo un formaggio a pasta cotta.

Il fattore predominante del formaggio è la presenza del contenuto d'acqua e la presenza dei grassi:

Secondo la quantità di acqua:

- ⇒ contenuto d'acqua superiore al 45% abbiamo i formaggi a pasta molle
- ⇒ contenuto d'acqua tra il 35 e il 45% abbiamo i formaggi a pasta semi-dura
- ⇒ contenuto d'acqua inferiore al 35% abbiamo i formaggi a pasta dura

secondo il contenuto di grassi:

- ⇒ si definisce formaggi magri quando il latte lavorato viene scremato risulta essere inferiore al 20% rispetto al grasso presente sulla sostanza secca.
- ⇒ si definisce formaggi semi-grassi quando il latte lavorato viene parzialmente scremato risulta essere tra il 20 e il 42% rispetto al grasso presente sulla sostanza secca.
- ⇒ si definisce formaggi grassi quando il latte lavorato è intero e il grasso risulta maggiore del 42% rispetto al grasso presente sulla sostanza secca.

La stagionatura dei formaggi è molto importante e parliamo di:

- ⇒ formaggio fresco quando la maturazione avviene tra le 24 ore e i 15 giorni successivi all'estrazione della caldaia
- ⇒ formaggio a breve stagionatura quando la maturazione avviene tra i 15 e i 60 giorni successivi all'estrazione della caldaia
- ⇒ formaggi a media stagionatura quando la maturazione avviene tra i 60 e i 180 giorni successivi all'estrazione della caldaia
- ⇒ formaggi a lunga stagionatura quando la maturazione avviene dopo 180 giorni successivi all'estrazione della caldaia

LATTECINI PAESANI DI UN TEMPO



Squarquaglione dei Monti Lepini:

Formaggio grasso, fresco, a pasta molle, cruda, tipico della Zona dei Monti Lepini, ottenuto dalla lavorazione di latte ovino intero e crudo, con caglio di agnello "in pasta" e una tradizionale metodologia di aromatizzazione con miele locale dei Monti Lepini possibilmente di castagno e gherigli di noce. Ha forma cilindrica, di dimensioni e peso molto variabili, di colore bianco screziato, senza crosta. La pasta è morbida, abbastanza gommosa, di colore bianco o avorio, con presenza di noci. La sua principale caratteristica, oltre alla farcitura con le noci al momento dell'estrazione dalla caldaia di rame, è l'assenza di sale che ne fa un formaggio da mangiare dopo brevissima maturazione, tal quale, come dessert, abbinato ai vini bianchi e ai dolci caratteristici del nostro territorio.

Veniva utilizzato un tempo come formaggio tradizionale portato nelle raccolte di olive o castagne nelle pause di raccolta.



Ricotta di Pecora e Capra

Ricotta dolce ottenuta dal siero della lavorazione di latte ovino e caprino, con aggiunta di una minima percentuale di latte ovi-caprino al momento della coagulazione. Si presenta con una struttura grumosa, asciutta e compatta; pezzatura da 0,5 a 1 kg; forma tronco-conica; sapore dolce, mai salato.

La ricotta di pecora dei Monti Lepini è citata nell'Atlante dei Prodotti Tipici: "I formaggi dell'Istituto Nazionale di Sociologia Rurale del 1991".



Caciotta mista Ovi-Caprino del Lazio

Formaggio ovi-vaccino a pasta cruda e semicotta, a volte aromatizzato al peperoncino.

La pasta, di colore variabile da bianco latte a giallo paglierino, compatta e più o meno morbida, è avvolta da una crosta sottile. Il sapore va da dolce a piccante, a seconda della durata della stagionatura.

Questo formaggio si produce in tutto il territorio Laziale.

UN BREVE RACCONTO DI STORIA

Periodo dei Volsci

La farina ha una antica storia che oggi stiamo riscoprendo, ritornando alle origini. La farina non è stata sempre intesa come semplice ed automatico abburattamento dei cereali, sembrerebbe strano ma è così, poiché in tempi antichi e parliamo intorno al V secolo a.C. la farina era la lavorazione dell'essiccamento naturale o tramite fuoco dei prodotti agricoli del raccolto quotidiano locale. Le principali farine dell'epoca erano di castagno, piselli, fave e legumi in generale. Una volta essiccati o naturalmente o artificialmente erano passati sotto pesi di pietra e fatti devenire in polvere, abburattati attraverso meccanismi rudimentali. Alcune notizie parlano di farine locali di castagno e piselli, molto comuni nel nostro territorio. Le preparazioni di tali farine erano le seguenti:

FARINA DI CASTAGNO

Ingredienti:

• 1 kg di castagne

Metodo utilizzato anticamente:

Una volta si prendevano le castagne dopo averle scelte, si facevano prima bollire in acqua, chiaramente in precedenza tagliate sulla calotta dell'involucro della castagna e una volta bollite si passavano sul fuoco in padella sbucciate e una volta arrostite, si tagliavano e si passavano al mortaio si formava una farina grezza, si abburattava e si tenevano pronte per fare fettuccine di castagne.

Metodo utilizzato attualmente:

Per fare la farina di castagne, prendetele e scartate quelle che risultano avere ammaccature o buchi, poiché non buone.

Sciacquatele sotto acqua corrente per eliminare qualsiasi impurità presente sulla superficie della buccia e poi dopo averle asciugate, riversatele in una pentola alta con abbondante acqua e un po' di sale e portatele a ebollizione. Fatele cuocere per 45 minuti, dopo passato il tempo di lessatura fatele asciugare all'area su un vassoio senza farle asciugare del tutto.

Mentre sono ancora calde, sbucciatele altrimenti la pellicina non si toglierà facilmente e mettetele disposte su una leccarda, a questo punto lasciatele raffreddare completamente. Una volta raffreddate portate il forno a 160 °C e infornate le castagne, fatele cuocere per circa 60 minuti, quando saranno secche, ma non bruciate, tiratele fuori e fatele raffreddare completamente, anche tutta la notte se servisse. Adesso una volta fredde prendete un coltello e tritatele grossolanamente e poi riversate questo trito all'interno di un bicchiere per mixer a immersione e frullate il tutto. Una volta frullato passatelo in un setaccio e una volta burattato trasferitelo in un sacchetto trasparente.

FARINA DI PISELLI

Ingredienti:

• 1 kg di piselli sgranati

Metodo utilizzato anticamente:

Una volta sgranati i piselli prendeteli e lavateli sotto acqua corrente e asciugateli per bene attraverso un canovaccio bianco pulito.

Fateli essiccare all'aperto su dei teli, ricordandovi di girarli spesso, una volta essiccati all'aperto, macinateli con un mortaio e passateli in un setaccio. A questo punto avrete ottenuto la rudimentale farina di piselli. Una farina molto delicata che appena prodotta deve essere subito consumata.

Metodo utilizzato attualmente:

Dopo aver sgranato i piselli, prendeteli e passateli sotto l'acqua corrente e asciugateli per bene attraverso un canovaccio bianco pulito. Stendeteli su una teglia foderata da carta da forno e riscaldate il forno a bassa temperatura a 90 °C, una volta raggiunta la temperatura prendete la teglia con i piselli e infornatela sempre a 90°C per 24 ore, non aumentate la temperatura altrimenti l'essiccazione non avviene in maniera corretta, vanificando il risultato finale. Trascorso il tempo di essiccazione, togliete i piselli dal forno e fateli raffreddare. Una volta freddi frullateli in un mixer e così avrete ottenuto la farina di piselli che andrete a passare in un setaccio. Trasferite la polvere di piselli all'interno di un contenitore ermetico, chiudete ben con il coperchio e conservate in un luogo asciutto. È una farina molto delicata che si rovina facilmente a contatto con l'aria.

Le proprietà alimentari della farina di castagno e di piselli sono:

FARINA DI CASTAGNO:

Le castagne secche, da cui deriva la farina di castagno, sono ricche di carboidrati e sali minerali come potassio, ferro, calcio, sodio, magnesio, fosforo e cloro. Le castagne contengono come sicuramente già sapete anche fibre, proteine e vitamine. Le vitamine presenti sono la C, la PP oltre che le vitamine del gruppo B (B1, B2, B3 e B6).

Tra gli svantaggi, ricordo che le castagne favoriscono il gonfiore addominale e sono sconsigliate ai diabeti, mentre è utilissimo a chi pratica attività motoria fisica o a chi studia sotto stress.

Le fibre facilitano il transito intestinale, riequilibrando la flora batterica intestinale e svolgendo un efficace aiuto nella riduzione del colesterolo. La farina di castagno può essere utilizzata sia per i dolci sia per i prodotti salati.

FARINA DI PISELLI:

La macinazione dei piselli secchi restituisce una farina ricca di proteine e carboidrati, ma anche buone concentrazioni di Sali minerali (potassio, fosforo e ferro). La farina di piselli è utilizzata nella preparazione di pasta per ministre o altri preparati.

La ricetta tipica di questa preparazione di pasta derivante dai Volsci era:

PASTA FRESCA CON FARINA DI CASTAGNE

Ingredienti:

- 500 g di farina di castagne
- 3 uova intere
- 100 ml di latte di capra

Setacciate la farina di castagne (oppure di piselli) sul piano di lavoro in modo da eliminare i piccoli grumi presenti, disponetela a fontana e versategli al centro della fontana le tre uova sbattute e il latte di capra e ammassate il tutto, ottonerete un composto omogeneo e morbido. Avvolgete il panetto di pasta in un canovaccio e fatelo riposare, dopo essere passata mezzora prelevate un pezzetto di pasta e mantenete il resto coperto per evitare che si secchi all'aria.

Per preparare le code de soreca:

Ricavate da questo panetto le code de soreca partendo da una striscia d'impasto e allungandola con i polpastrelli in una sorta di spago o coda lunga di topa, ma non troppa cicciotta.

Per preparare le recchie de prete:

A questo punto staccate un pezzo d'impasto con il coltello e arrotolatelo con le mani sulla spianatoia fino a ottenere un cordoncino dello spessore di un dito.

Tagliate dei pezzi lunghi all'incirca un centimetro e mezzo e tirateli a uno a uno con la parte arrotondata del coltello liscio verso di voi, esercitando una leggera pressione.

Con il pollice tirate leggermente la parte anteriore dell'orecchietta e con l'indice aprite la parte opposta, a questo punto si formeranno le recchie de prete.

Periodo dell'Antica Roma

Furono gli antichi Romani a dare il significato vero e proprio alla farina come abburattamento com'è inteso oggi, sostituendo così il vecchio significato di farina inteso come sfarinato del lavoro agricolo quotidiano come abbiamo visto nel V secolo a.C., con il raccolto e mantenimento della spiga dandogli anche un significato religioso alla spiga:

<< il chicco di grano è simbolo di rinascita, segno speranza e di futuro. La spiga di grano è emblema della primavera, della natura che si risveglia, che vince il buio e l'immobilità dell'inverno e dunque la morte (Mito di Proserpina). >>

Prosperina è la versione romana della dea greca Persefone o Kore.

I grani antichi utilizzati dai Romani sul nostro territorio erano il farro e il grano tenero, sostituendo così le vecchie usanze previste prima dai Volsci.

PASTA FRESCA CON FARINA DI FARRO E GRANO TENERO

Ingredienti:

- 500 g di farina di farro
- 3 uova intere
- 100 ml di acqua

Setacciate la farina di farro (oppure di grano tenero) sul piano di lavoro in modo da eliminare i piccoli grumi presenti, disponetela a fontana e versategli al centro della fontana le tre uova sbattute e l'acqua e ammassate il tutto, ottonerete un composto omogeneo e morbido. Avvolgete il panetto di pasta in un canovaccio e fatelo riposare, dopo essere passata mezzora prelevate un pezzetto di pasta e mantenete il resto coperto per evitare che si secchi all'aria.

Per preparare le code de soreca:

Ricavate da questo panetto le code de soreca partendo da una striscia d'impasto e allungandola con i polpastrelli in una sorta di spago o coda lunga di topa, ma non troppa cicciotta.

Per preparare le recchie de prete:

A questo punto staccate un pezzo d'impasto con il coltello e arrotolatelo con le mani sulla spianatoia fino a ottenere un cordoncino dello spessore di un dito.

Tagliate dei pezzi lunghi all'incirca un centimetro e mezzo e tirateli a uno a uno con la parte arrotondata del coltello liscio verso di voi, esercitando una leggera pressione.

Con il pollice tirate leggermente la parte anteriore dell'orecchietta e con l'indice aprite la parte opposta, a questo punto si formeranno le recchie de prete.

Le proprietà alimentari della farina di farro e il grano tenero sono:

FARINA DI FARRO:

Il farro ha un buon contenuto proteico, è privo di colesterolo, regala energia e favorisce il buon funzionamento dell'intestino grazie all'alto contenuto di fibre. Contiene vitamine A, C e del gruppo B, sali minerali come fosforo, magnesio, potassio e ferro.

FARINA DI GRANO TENERO:

Il grano tenero è ricco di vitamina PP (la Niacina) che agisce sugli acidi grassi dell'organismo ed evita la comparsa delle dermatiti e della dissenteria. Vi troviamo anche il magnesio, che mantiene intatta la salute dei denti e l'amido che è fonte di glucosio benefico per l'energia mentale e per i tessuti.

Durante il medioevo

Durante il medioevo il cibo quotidiano di eccellenza era la pasta che non era più un solo piatto riservato a pochi, ma divenne di consuetudine di molti, tale tradizione quotidiana viene ancora oggi rispettata, come vedremo nel quinto volume della presente opera. Questo spiega in parte il fatto che la pasta sia considerata uno dei piaceri della tavola più condivisi al mondo e le ricette sono infinite e ogni luogo alle sue stupende tradizioni gastronomiche ricche di storia e leggenda. Chiaramente alcune ricette del nostro territorio Comunale sono state raccolte in questo libro, in maniera da trasmettere e percorrere insieme una lunga storia attraverso la semplice lettura.

Già nel Medioevo il Mediterraneo era sede di fruttuoso commercio di arte "bianca con uova o uova e acqua o con la semplice acqua e farina". I primi termini che ritroviamo nell'utilizzo della pasta per la tradizione risalgono al Medioevo e dobbiamo sfatare per sempre la totale estraneità di Marco Polo all'avvento della pasta in Italia, nel suo Milione in quanto la pasta è opera dell'ingegno della fantasia del popolo italiano come in tutto il mondo ci riconosce, con il termine simpatico: <<mangiatori di maccheroni>>. Orgogliosi della nostra tradizione espressa con le mani sagge dei nostri avi, che davano la creazioni di vere opere quotidiane: recchie de prete, code de soreca, fettuccine, tagliatelle, farfalle, maltagliati ecc.

L'impasto di farina ebbe evoluzioni con varie influenze gastronomiche dipese da vari scambi commerciali dell'epoca, tanto che in questa epoca non si parla soltanto di pasta ma anche di polenta e di focacce.

Soltanto da alcuni scritti risalenti ai secoli XIV-XV d.C. appaiono i nomi delle paste alimentari definite in una categoria a sé, come le lasagne, gli gnocchi di patate e gnocchi alla romana (realizzate con il semolino), i ravioli, i maccheroni e i vermicelli, tutt'oggi di consuetudine quotidiana.

Certo nel mondo latino la forma a sfoglia era denominata "lagana", da cui deriva sia la lasagna che i maltagliati per minestre. Questo termine compare in diversi testi religiosi utilizzati anche per riti e cerimonie sia ebraiche che cristiane. In occidente, così come troviamo nel "Liber de Coquina" del XIV secolo il termine lasagna indica una pasta cotta in acqua (attraverso il metodo della lessatura) poi condita con formaggio ritagliata in quadrati in quadrati larghi 3 dita. In tutta Europa e soprattutto in Italia è consuetudini i feste importanti.

Nel 1492 con la scoperta delle Nuove Indie da parte di Cristoforo Colombo, che in seguito a Amerigo Vespucci navigatore, esploratore e cartografo italiano, prese il nome di Americhe. Grazie a queste scoperte ed importazioni ben presto dalla semplice e complessa lavorazione di farina e uova fu aggiunto anche il cioccolato o meglio ancora il cacao dando così luogo alle paste all'uovo colorate, inizialmente soltanto marroncini, ben presto di variegati colori arancioni, viola e nere che si sposarono con vari e diversi condimenti dalla cacciagione come il ragù di asino con la pasta marroncina fino ad arrivare con seppie e piselli e pancetta con la pasta nera (nero di seppia), così via dicendo.

Nel medioevo la pasta farcita era concepita sotto forma di timballi o una piccola torta a dimensioni di un unico boccone con dicitura di tortelli, cappellacci e ravioli.

dal Rinascimento fino ai giorni nostri

Nel rinascimento si vede in genere una distruzione tra la pasta fresca, confezionata con grano tenero in forma di lasagna, e la pasta secca, confezionata con grano duro in forma di vermicelli, è durante questo periodo che si creeranno anche i primi prototipi di linguine, ziti, bucatini e penne. Già in questo periodo, e fino ai nostri giorni, la pasta fresca era considerata di migliore qualità rispetto a quella secca che di solito si trovava e si trova tutt'oggi di uso quotidiano nelle mense.

La pasta secca era tenuta in disparte poiché considerata cibo da dispensa a "lunga conservazione", per tanto la diffidenza verso la pasta secca derivava anche dal fatto che potesse essere realizzata con materie di scarto, poiché era il comune pensare dell'epoca ma oggi grazie a nuove invenzioni tale pasta sta assumendo sempre giorno dopo giorno un'importanza maggiore, tanto che si parla di paste secche realizzate con farine di legumi.

Durante il barocco si aprirono molte botteghe di pasta all'uovo con vendita al dettaglio con varie filosofie di pensiero, facendo nascere proprie vere classi artigianali di varie correnti fino a quando il sapere creare dalla farina la pasta non si è dato una disciplina normativa alla pasta prima attraverso la vecchia legge 4 luglio 1967, n. 580 (disciplina per la lavorazione e commercio dei cereali, degli sfarinati, del pane e delle paste alimentari), subito dopo attraverso un vigoroso restauro, dal D.P.R. 9 febbraio 2001, n. 187, pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale n. 117 del 22 maggio 2001.

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo I

Anno 108º - Numero 189



DELLA REPUBBLICA ITALIANA

PARTE PRIMA

Roma - Sabato, 29 luglio 1967

SI PUBBLICA TUTTI I GURNE RENO I PESTIVI

DIREZIBRE E REDAZIONE PRESSO IL MERISTERO DI GRAZIA E GIUSTIZIA — OFFISIO PURBLICAZIONE DELLE LEGGI E DECRETI — TELEFUND GOG-139 AMMINISTRAZIONE PRESSO L'ISTITUTO POLIGRAPION DELLO STATO -- LIBREMA DELLO STATO -- PIAZZA GIUSEPPE VERDI, 10, NOMA -- CENTRALINO NUOS

PREZZI E CONDIZIONI DI ABBONAMENTO

ALLA PARTE PRIMA E SUPPLEMENTS ORDINARI

ALLA PARTE SECONDA (Foglio delle Sessulosi)

Annua L. 17,536 - Sementrale L. 8,535 - Trimentrale L. 5,815 - Un familiale Annua L. 11,536 - Sementrale L. 7,536 - Trimentrale L. 4,600 - Un familiale L. 25 - Familial assate acceptance il deppio

I PRESEI sono compressivi d'impesta di bolle -- Per l'ENTERO I pressi sono il deppie di quelli indicati per l'interna I fencicali d'equidati decone severe richisati sente 30 giorni delle date di pubblicazione

L'imports degli abbonamenti deve essere versato sul c/c postale n. 1/40500 intestato sil'istitute Poligrafico dello Siato

La « Gazzetta Ufficiale» e tutte le altre pubblicazioni ufficiali sone in vendita al pubblico presso le agerzie della Libreria delle State: PIOMA, via XX Settembre (Palazzo del Ministero del Tesero) e via del Tritene, St/A; MSLANO, Galferia Vitterio Emanuele, S; NAPOLI, via Chiale, S; FIRENZE, via Cavour, 46/r e presso le Librerio depositaria nel Capoleoghi di provincia. Le richieste per corrispondenza devono essere inviste all'istitute Poligrafico dello Stato - Librerio dello Stato - Piazza Verdi, 10, Roma, versando l'importe maggiorato della spese di spedizione a mazzo del c/c pestala 1/2940. Le inversioni, come da norme riportate nella testata della parte II, si ricevono in Roma (Ufficio inserzioni - via XX Settembre » Palazzo del Ministero del Tesero). Le agenzio di Milano, Rapoli e Firenze possono accettare solamente gli avvisi consegnati si mano ed accompagnati dal relativo importo.

SOMMARIO

LEGGI E DECRETI

LEGGE 4 higher 1967, n. 588.

Disciplina per la lavorazione e commercio dei cereali, degli sfarinati, del pune e delle paste alimentari . Pag. 4182

LEGGE 9 luglio 1967, n. 581.

LEGGE 9 buglio 1967, n. 582.

Proroga delle disposizioni sui concorsi speciali per l'ac-cesso alle cattedre disposibili negli istituti di istruzione secondaria di Bologna, Firenze, Genova, Milane, Napoli, Palermo, Roma e Torino contenute nei decreto dei Capo provvianzio dello Stato 21 aprile 1947, n. 629 . . Pag. 4/50

LEGGE 13 luglio 1967, n. 583.

LEGGE 13 luglio 1967, n. 584.

Riconoscimento del diritto a una giernata di riposo dal lavoro al donatore di sangue dopo il salasso per trasfusione e alla curresponsione della retribuzione Pag. 4195

LEGGE 14 highlo 1987, n. 585.

Estensione degli assegni familiari al coltivatori diretti, mazzadri, coloni e compartecipanti familiari . . Pag. 4195

LEGGE 14 luglio 1967, n. 586.

LEGGE 19 luglio 1967, n. 587.

Rimburso spess e compenso al commissart liquidatori nelle procedure di liquidazione delle società cooperative disponie al sensi degli articoli 2540 e 2544 del Codice civile. Pag. 4197

DECRETO DEL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA 21 aprile 1967, n. 588. Autoriceszione afficie mazionale di previdenza e di assi-

stenza ostetriche (ENPAO) ad acquistare un imm

DECRETO DEL PRESIDENTE DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI 17 maggio 1967.

Sostituzione di un componente della Commissione pre-vista dulla legge 11 gennalo 1963, n. 39, concernente l'alitu-zione di diritti anti-dumping « di diritti compensativi.

Pag. 4193

DECRETO MINISTERIALE 27 giugno 1967.

DECRETO MINISTERIALE 4 luglio 1967.

Contingente di uve secche provenienti da Paesi tersi da impurtare a dazio ridotto nel periodo l' dicembre 1966-30 novembre 1967: Norme per fruire dell'agevolazione.

DECRETO MINISTERIALE 10 luglio 1967.

Classificatione tra le provinciali di dus strade in provincia Poyteo Pag. 4190 di Rovigo

DECRETO MINISTERIALE 15 maggio 1967.

Issitutt ed Enti di credito agrario autorizzati a concedere, a termini dell'arti. 23 della legge 27 ottobre 1966, n. 910, motodino a 35 anni assistiti dal contributo siatale fino al 59 per cento della spesa di ammortamenta a favore dei conserzi di boelifica e dei conserzi di bonifica montana, per l'estinzione delle passività in ensere alla data dei 30 giugno 1965.

DECRETO MINISTERIALE 28 luglio 1967.

Misura della indemnità integrativa speciale per l'anno fi-manalario 1966 a favore del personale statule in attività di servicio ed in quiescenza Pag. 4200

DISPOSIZIONI E COMUNICATI

Ministero dell'agricoltura e delle foreste:

Soppressione del Consorzio di miglioramento fondiario - Orta Longa -, con sede nel comune di S. Egidio Monte Albino (Salerno), e nomina del commissario liquidatore.

Costituzione del Consorzio irriguo di miglioramento fondicrio « San Mauricio-Rossana », con sede nel comune di Bagodo Piemonte (Cuneo), e nomina della deputazione provvisoria dell'Ente Pag. 4201

provvisoria dell'Ente Pag. 4201

Costinazione del Consorrio di miglioramento fondiario

Sant'Elia », con sede in Squinazio (Lecce), e nomina della
deputazione provvisoria dell'Ente Pag. 4201

Proroga della gestione stratordinaria del Consorrio agrario

provinciale di Potenza . Pag. 4201 Proroga della gestione straurdinaria del Consorzio agrario

Ministero del lavori pubblici:

Passaggio dal Demanio al patrimonio dello Stato di un tratto di terreno del Cavo di Baganzale in comune di Approvazione dei piano di zuna dei comune di San Dona di Piave

Ministero della pubblica istruzione: Diffida per smarrimento di certificato contitutivo a tutti gli effetti del diploma originale di abilitazione all'esercizio professionale. Pag. 4202

Efinistero della marina mercantile:

Trasferimento dal pubblico Demanio marittimo al patri-momo dello Stato di un'acea e di un labiricato siti nel comune di Civitazova Marche . Pag. 4702 Trasferimento al patrimonio deilo Stato di un'acea densa-nule marittima sita in Marina di Carrara . Pag. 4702

Ministero del lavoro e della previdenza sociale: Scungiamento della Società cooperativa edilizia « 5. Lo-renso - Goria Minore », con sede in Goria Minore (Varesc).

Ministero delle finanze: Esito di ricorso Pag. 4202

Ministero del tracco

Etito di ricorso
Madia dei cambi e dei titoli Pag. 4203

Ministero della santà: Autorizzazione sanitaria allo smercio

CONCORSI ED ESAME

Ministero dei lavori pubblici: Sostituzione di un membro aggiunto in seno alla Commissione esaminatrice del con-corso pubblico regionale per titoli ed esami a dieti posti di ingegnere in prova del Genio civile per affici aventi nede in Piemonte. Pag. 4204

Ministero della difesa: Avviso relativo alla pubblicazione del decreto di approvazione della graduatoria e la nomina del vincitore del contorso a duccentodue posti di operato dello Stato di 2º categoria, in prova, per la qualifica di mestiere di «panettiere infornatore» (un posto).

Pag. 4204

Midsiero della sanità - Istituto superiore di sanità:

Ministero della marina mercantile: Avviso relativo alla pub-blicazione della graduatoria di merito del communo per esame a qualtro posti di operato permanente di 1º cate-guria (upera) specializzati) nel ruolo dei salariati del Ministero della marina mercantile Pag. 4204

SUPPLEMENTE

DEI BOLLETTINI DELLE OBBLIGAZIONI

SUPPLEMENTO ALLA . GAZZETTA UFFICIALE » N. 189 DEL

Bollestino delle obbligazioni, delle carteile e degli altri titoli estrarii per il rimborso e pel conferimento di premi n. 33: Costruzioni metalliche ing. F. Franchini & C., società per azimat, in Bologna: Obbligazioni sorieggiate il 30 giugno 1967. — « I.R.I. » Istiluto per la Ricostruzione Induariale: IX estrazione obbligazioni 6 % 1938-74, Serie B e C., dell'11 luglio 1967. — « I.R.I. » Istiluto per la Ricostruzione Industriale: IV Estrazione obbligazioni RI-STEI 6 % 1938-79 dell'11 luglio 1967. — Paolo Maransutti, società per azioni, in Padova: Obbligazioni sorreggiate il 28 giugno 1967. — Fabbrica Italiana Lampadine Elettriche F.I.I..E. », società per azioni, in Lecco: Obbligazioni sorper aeloni, in Padova: Obbligazioni sovreggiate il 28 giugno 1967. — Fabbrica Italiana Lampadine Elettriche F.I.L.E.», società per arioni, in Lecco: Obbligazioni sovreggiate il 22 giugno 1967. — «A.L.A.» — Accomandita Laterizi Adriatica — Francusco Breviglieri, società in accomandita per azioni, in Pracara: Obbligazioni sorteggiate il 8 lugio 1967. — «OZO» — Società Italiana per azioni, in Milano: Obbligazioni 6,50 % — 1958-74 surreggiate il 23 giugno 1967. — «OZO» — Società Italiana per azioni, in Milano: Obbligazioni — novembre 1958 sorreggiate il 23 giugno 1967. — accietà per azioni, la Milano: Obbligazioni obbligazioni 6,50 % — 1958-1974 sorreggiate il 33 giugno 1967. — latituto Mobiliare Italiano, Entre di diritto pubblico, in Roma: Obbligazioni sorteggiate il 17 luglio 1967. — « Compar», società per azioni, in Milano: Obbligazioni 4,50 % societa per azioni, in Milano: Obbligazioni sorteggiate il 30 giugno 1967. — Società agricula industria latte, società per azioni, in Bart: Obbligazioni sorteggiate il 27 dicembre 1966. — Immobiliare Confederazione Generale Italiana del Cummerc'o - LCO GE LCO, società per azioni, in Roma: Obbligazioni sorteggiate il 20 maggio 1967. — « NCA-Viscos», società per azioni, in Milano: Errata-corrige. — « Mediufina », società per azioni, in Milano: Errata-corrige.

LEGGI E DECRETI

LEGGE 4 highly 1967, is. 588.

Disciplica per la lavorazione e commercio dei ceresil, degli sfarinati, del pane e delle paste alimentari.

La Camera dei deputati ed il Senato della Repubblica. hanno approvato;

IL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA

PROMULGA

la seguente legge:

Trible L. CEREALI

Art. L.

E' vietato passare in macinazione cereali avariati per eccesso di umidità o per altra causa.

Avriso relativo alla pubblicazione della graduatoria dei candidati risultati vincitori ed idonei al concorso per titoli per l'attegnazione di quindici berse di studio a cittadini materie scientifiche o tecniche.

Avriso relativo alla pubblicazione della graduatoria dei studio di studio di secondo grado in materie scientifiche o tecniche.

Pag. 420a

Avriso relativo alla pubblicazione della graduatoria dei suntitori ed idonti al concorso per titoli per l'assegnazione di quindici borse di studio a cittadini trisultati risultati vincitori ed idonti al concorso per titoli per l'assegnazione di quindici borse di studio a cittadini trisultati che segnono corsi di studio universitari in materie caratteristiche o tecniche.

Pag. 420a

Caratteristiche o semi di specie che rendano le farine

nocive alla salute o che diano prodotti di odore o sapore cattivo, come: il loglio (Lollum temidentum), il gittaione (Agrostemma Githago), il melampiro (Melampyrum pratense seu arvense), la trigonella (Trigonella foenum graccum);

- b) invasi da crittogame, come: la carie (Tiliria spp.), il carbone (Ustilago spp.), la segule corputa (Claviceps purpures);
 - c) invasi da parassiti animali.

Art. 3.

I cereati di cui all'articolo 1, nonche quelli non idonei all'alimentazione umana, ove non possano essere utilizzati per l'alimentazione dei bestiame, possono essere destinati a scopi industriali disersi dalla macioazione, a gudizio dell'autorità sanitaria competente per territorio, che provvederà al controllo delle operazioni di trasferimento e di utilizzazione.

Art. 4

I locali adibiti a deposito di cerenli destinati a.la produzione di sfarinati o ad altri acopi alimentari devono garantire la buona conservazione dei cereali stessi. Le caratteristiche alle quali devono corrispondere i vari tipi di depositi, anche ai fini del rilascio dell'autoristazione di cui all'articolo 2 della legge 30 aprile 1962, n. 283, verranno stabilite con il regolamento di esecuzione della presente legge, previsto dal successivo articolo 53.

Art. 5.

Il trattamento del cereali allo scopo di prevenire od eliminare le infestazioni dei parassiti animali o vegetali può essere fatto soltanto con prodotti all'uopo autorizzati dal Ministero della sanità, ai sensi dell'articolo 4 della legge 26 febbraio 1963, n. 441, e con l'osservanza di quanto per ognuno di essi è stabilito dall'articolo 5, lettera h), della legge 30 aprile 1962, n. 283.

TITOLO IL. SFARINATI

Art. 6.

E' denominato « farina di grano tenero », o semplicemente « farina », il prodotto ottenuto dalla macinazione e conseguente abburattamento del grano teo-ro liberato dalle sostanze estrance e dalle impurità.

Set. 7.

Le farine di grano tenero destinate al commercio possono essere prodotte soltanto nei tipi e con le caratteristiche seguenti:

	Coults	. Sa anacio porti ili sostanna versu.			
TIPO E DEHODINAZIONE		spense per muse	Coper management	Celimen manimu	Clieties sector delicioni
Farira tipo 00		14,50	8,50	_	2
Farine tipe 0		14.50	0.45	0.20	9
Ferina tipo L		14,50	8,80	0.30	. 13

La « farina tipo 00 » può essere prodotta anche sosto forma di afarinato granulare (granito).

Nella « farina tipo 1 » le ceneri non possono contenere più dello 0,3 per cento di parte insolubile in acidocloridrico.

E' consentita la produzione di farina denominata « farina integrale », avente le seguenti caratteristiche: umidità massima per cento 14,50 e, su cento parti di sostanza secca, ceneri minimo 1,40, ceneri massimo 1,60, cellulosa massimo 1,60, giutine secco minimo 10.

E', altresì, consentita la produzione di farina denominata « farina tipo 2 », purché ottenuta nel molino con miscela di prodotti della macinazione del grano tenero, avente le seguenti caratteristiche: umidità massima per cento 14,50 e, su cenin parti di sostanza secca, ceneri massimo 0,95, cellulosa massima 0,30, giutine secco minimo 16.

E' tollerata l'immissione al consumo di farine contenore di umidità fino al massimo del 15.50 per cento, con diminuzione propuzzionale del prezzo, sempre che il maggior grado di umidità, rispetto al limite massimo del 14.50 per cento stabilito nella tabella, risulti indicato sul cartellino o sugli involucri di cui al successivo articolo 13.

Art. II.

E' denominato « semola di grano duro », o semplicemente « semola », il prodotto granulare a spigolo vivo ottenuto dalla macinazione e conseguente abburattamento del grano duro, liberato dalla sostanze estranee e dalle impurità.

nee e dalle impurità.

E' denominato « scruolato di grano duro », o semplicemente « semolato », il prodotto ottenoto dalla macinazione e conseguente abburattamento dei grano duro liberato dalle sostanze estranee e dalle impurità, dopo l'estrazione della semola.

Art. 9.

Gli sfarinati di grano duro destinati al commercio possono essere produtti solianto nei tipi e con le caratteristiche senuenti:

TIPO E DENGMINA MONE		Se mets parti il estiman reca						
	Uncota	De	meri .	Culturary		SOUTH THE		
	per mate	minimo	marine	articles	minima	\$.760 8.760		
Semula (*)	14,50	0,70	0,85	0,20	0,45	10,50		
Semulato	14,50	0,90	1.20	-	0,85	11,59		

(*) Valore granulometrico alla prova di stacciatura: Passaggio staccio con maglie di millimetri 0.517 di luca, massimo 10 per crosso.

La prova di stacciatura per la rifevazione del valore granulometrico previsto nella tabella per la semola, è eseguita secondo le modalità da stabilirsi con il regolamento.

E' consentita la produzione di semala e semolato rimacinati, da destinare esclusivamente alla panificazione; tale produzione non è soggetta al rispetto del valore granulometrico di cui sopra.

E' consentita altresì la produzione di farina di grana duro, da destinare esclusivamente alla panificazione, avente un contenuto in ceneri minimo 1,35 e massimo 1,50, cellulosa massimo 1, sostanze azotate (azoto × 5.70) minimo 11,50, su cento parti di sostanza secca-

E' tollerata l'immissione al consumo di sfarinati di rano duro con tenore di umidità fino al massimo del 15,50 per cento, con diminuzione proporzionale del prezzo, sempre che il maggiore grado di unidità, rispetto al limite massimo del 14,50 per cento stabilito nella tabella, risulti indicato sul cartellino o sugli in volucri di cui al successivo articolo 13.

E' vietata l'aggiunta di sostanze organiche ed inorga niche di qualsiasi natura, nonchè qualsiasi trattamen'a degli sfarinati con agenti fisici o chimici, salvi i compc teuti provvedimenti del Ministero della sanità, emanati a norma della legge 30 aprile 1962, n. 283.

Art. 11.

Le farine di cereali diversi dal grano, se miscelate con sfarinati di grano in qualsiasi proporzione, devoco essere poste in vendita con la chiara indicazione della denominazione di cereale da cui proviene la farina mi acelsta con quella di grano.

E' vietato vendere, detenere per vendere, nonché impiegare per la panificazione, pastificazione o altri usi alimentari, sfarinati aventi caratteristiche diverse da quelle stabilite con la presente legge.

E' altresì vietato vendere, detenere per vendere, nonchè impiegare per la panificazione, pastificazione o altri usa alimentari, sfarinati comunque alterati, adulterati sofisticati o invasi da parassiti animali o vegetali.

Art. 13.

Gli sfarinati, da chiunque prodotti e commerciati, devono, all'atto dell'immissione in commercio, essere contenuti in sauchi recanti un sigillo, che identifichi to ampresa molitrice ed un cartellino che ne indichi u nome o la ragione sociale e la sede, la sede dello sta bilimento e il tipo dello sfarinato, indicandolo con le sole denominazioni di cui agli articoli 7, 9 e 11, nonche la data di macinazione.

Gli sfarinati di grano duro, destinati alla panificazione, previsti al terzo e quarto comma del precedente articolo 9, devono essere posti in commercio con l'indicazione suppletiva sul cartellino « solo per panifica FIGUR #.

Qualora si adoperino, per contenimento degli sfatinati, sacchi di carta o di altro materiale rispondente alle norme igienico-sanitarie, con chiusura automatica a valvola che corrisponde a sigillo, è consentito di so stituire il cartellino di cui al primo comma del prosente articolo, con l'apposizione a stampa sui sacchi stessi delle indicazioni prescritte. La consegna delle turine o delle semole in carri cisterna alla rinfusa e il loro deposito e conservazione presso gli utilizzatori avranno luogo con l'osservanza delle disposizioni che saranno emanate dal Ministro per l'agricoltura e lureste, di concerto con il Ministro per l'industria, per il commercio e per l'artigianato e con il Ministro per ta

Gli sfarinati acquistati in sacchi originali possono co

le nuove confezioni rechino all'esterno, con scritte a stampa, oltre al peso netto, le indicazioni del tipo previste dalla presente legge, il nome e l'indirizzo del confezionatore.

Trroto III.

PANE

E' denominato « pane » il prodotto ottenuto dalla cottura di una pasta convenientemente lievitata, preparata con sfarinati di grano, acqua e lievito, con o senza aggiunta di sale comune (cloruro sodico),

Art. 15.

Gli sfarinati implegati per la produzione del pane destinato alla vendita al pubblico devono corrispondere ai fipi ed alle caratteristiche di cui agli articoli 7, 9 e 11.

Art. 16.

Il contenuto in acqua del pane, qualunque sia il tipo di sfarinato implegato nella produzione del medesimo, con la sola occezione del pane prodotto con farina integrale, per il quale è consentito un aumento del 2 por cento, è stabilito come appresso:

70 grammi, massimo 29 % pezzature sino .

- da 100 a 250 grummi, massimo 31 %
- da 300 a 509 grammi, massimo 34 %
- da 600 a 1.000 grammi, massimo 38 %
- oltre i 1.000 grammi, massimo 40 %

Per le pezzature di peso intermedio tra quelle sopra indicute il contenuto massimo in acqua è quello che risulta dalla interpolazione fra i due valori-limite.

Le altre caratteristiche analitiche del pane devono identificarsi con quelle degli slarinati con i quali il pane è stato prodotto. E' tollerata una maggiorazione di 0.05 sul contenuto in ceneri, rispetto a quello degli sfarinati impiegati nella produzione del pane.

Il pane prodotto con farina di grano tenero avente le caratteristiche del tipo 60 è denominato + pane di tipo 00 a.

Il pane prodotto con facina di grano tenero avente te caratteristiche del tipo 0 è denominato « pane di ripo 0 »

Il pane prodotto con farina di grano tenero avente le caratteristiche del tipo I è denominato « pane di ti-

Il pane prodotto con farina di grano tenero avente le carutteristiche del tipo 2 è denominato « pane di tipo 2 ».

Il pane prodotto con farina integrale è denominato pane di tipo integrale ».

Il pane prodotto con semola o con semolato di grano duro, ovvero con rimacine di semola o semolato, è denominato rispettivamente « pane di semula » e « pane di semolato »

Nei locali di vendita i vari tipi di pane devono essere collocati in scomparti o recipienti separati, recanti un cartellino con l'indicazione del tipo di pane e del relativo prezzo.

Art. 18.

Nella produzione del pane è vietato aggiungere ingresere riconfezionati e posti in commercio, sempre che dienti estranei, sulvo quanto disposto negli articoli seguenti e salvi i competenti provvedimenti del Ministro rinati di grano, devono essere posti in vendita con l'agper la sanità, emanati a norma della legge 30 aprile 1962, m. 283.

E' altresì vietata, nella produzione del pane, l'utilizzazione nell'impasto di residui di pane.

Art. 19.

Nella produzione del pane è altresi consentito l'imprego di:

- a) farina di cereali maltati, che abbiano un potere diastasico, determinato secondo il metodo Pollak, non inferiore a 6.500 unità su sostanza secca;
- b) estratti di malto, che abbiano un potere diastasuco, determinato secondo il metodo Pollak, non inferiore a 4.500 unità, ed abbiano le caratteristiche che verranno precisate nel regolamento;
 - c) alfa amilasi e beta amilasi.

Per esigenze tecniche di produzione di particolari forme di pane normale, è ammessa la spalmatura con uno dei grassi previsti dal primo comma del successivo

L'esercizio degli atabilimenti o laboratori di produzione delle sostanze di cui al presente articolo è subordinata all'autorizzazione prevista dall'arricolo 2 della

legge 30 aprile 1962, n. 283, Le sostanze stesse debbono essere poste in commercso in confezioni originali chiuse.

Art. 20.

Nella confezione dei pani speciali è consentito l'impiego di burro, olio di oliva — in tutti i tipi ammessi dalle leggi vigenti, escluso l'olio di sansa di oliva rettificato - e strutto, sia come tali che sosto forma di emulsionati, nonchè latte e polvere di latte, mosto d'uva, zibibbo ed altre uve passe, fichi, olive, anice, origano, cumino, sesamo, malto, saccarosio e destrosio.

Il pane speciale con l'aggiunta di grassi deve contenere non meno del 4,5 per canto di sostanza grassa totale riferita a sostanza secco.

Il pane speciale al malto deve contenere non meno del 7 per cento di succheri riduttori, espressi in maltosio, riferito a sostanza secca.

Il pane speciale deve essere posto in vendita con diciture che indichino l'ingrediente agglunto. Nel caso che più ingredienti siano stati aggiunti, le diciture devono indicare questi in ordine decrescente di quantità presente riferita a peso. E' vietata la vendita di pane speciale con la generica denominazione di pane condito, ingrassato o migliorato-

Il pane speciale deve essere tenuto, nei locali di vendita, in scaffali separati, forniti di cartelli recanti la dicitura di cui al precedente commu.

L'impiego di ingredienti diversi da quelli indicati nel presente articolo deve essere autorizzato con decreto del Ministro per la sanità, di concerto con i Ministri per l'agricoltura e foreste e per l'industria, il commercio e per l'artigianato; nel decreto sono stabilite le norme e le modalità per l'impiego e, al caso, per la produzione ed il commercio degli ingredienti autoriagnin.

Art. 21.

I prodotti ottenuti dalla cottura di impasti preparati con farine alimentari, anche se miscelate con sfa i dalla polvere e da ogni altra causa di insudiciamento.

giunta alla denominazione « pane » della specificazione del vegetale da cui proviene la farina impiegata.

Nella produzione dei tipi di pane di cui al precedente comma possono essere aggiunti gli ingredienti indicati nell'articulo 20.

Art. 22.

E' denominato « grissino » il pane a forma di bastoncino ottenuto dalla cottura di una pasta lievitata, preparata con farina di grano tenero di tipo 0 o di tipo 00, acqua e lievito con o senza sale.

E' consentita la produzione di grissini speciali, preparati con gli stessi ingredienti previsti per il pane speciale dal precedente articolo 20, nonchè con i grassi alimentari industriali ammessi dalla legge.

Le caratteristiche degli ingredienti aggiunti devono corrispondere a quelle previste dagli articoli 19, 20 e 21 ed i grissini preparati con detti ingredienti devono essere posti in vendita secondo le modalità indicate nel precedente articolo 20.

Sulle confezioni sigillate devono essere indicati gli ingredienti, in ordine decrescente di quantità presenta riferita a peso.

În caso di vendita allo stato sluso, tali indicazioni devono essere riportate sul contenitore con apposito cartellino indicante il prodotto.

Art. 23.

Il pane deve essere venduto a peso.

Art. 24.

La vendita al pubblico del pane di qualtiasi tipo e specie può essere esercitata solo dagli esercizi che abbiano ottenuto la prescritta licenza di commercio, nella quale la voca « pane » sia indicata in modo specifico.

Fanno eccezione i grissini confezionati all'origine in involucri chiusi e sigillati e venduti in tali confezioni al consumatore.

Le imprese con rivendita di pane non annessa al panificio sono tenute a farsi rilasciare dai produttori una distinta per ogni quantitativo e tipo di pane fornito, con l'indicuzione dell'indirizzo della ditta produttrice, della data di consegna, del tipo e della quantità del pano consegnato.

Tali distinte debbono essere tenute nella rivendita a disposizione degli agenti di sorveglianza fino ad esaurimento della vendita del pane cui si riferiscono.

Art. 25.

Gli esercizi, che vendono il pane promiscuamento ad altri generi, devono disporre, per il pane, di appo-site attrezzature, distinte da quelle adibite alla vendita degli altri generi.

Gli esercizi di cui al precedente comma sono sotto-posti alle prescrizioni igienico-sanitarie che saranno stabilite dal regolamento.

Art. 26.

Il trasporto del pane dal luogo di lavorazione all'esercizio di vendita, a pubblici esercizi o a comunità devo essere effettuato in recipienti lavabili e muniti di copertura a chiusura, in modo che il pane risulti al riparo E' vietata la vendita del pane in forma ambulante e nei pubblici mercati, fatta eccezione per quelli coperti, purchè vi siano le garanzie di cui agli articoli precedenti.

Art. 27.

E' vietato vendere o detenere per vendere pane alterato, adulterato, sofisticato o infestato da parassiti animali o vegetali.

TITOLO IV.

PASTA

Apr. 28

Sono denominati « pasta di semola di grano duro » e « pasta di semolato di grano duro » i prodotti ottenuti dalla trafilazione, laminazione e conseguente essiccamento di impasti preparati rispettivamente ed esclusivamente: a) con semola di grano duro ed acqua; b) con semolato di grano duro ed acqua; b) con semolato di grano duro ed acqua.

Arr. 20.

La pasta destinata al commercio può essere prodotta soltanto nei tipi e con le caratteristiche seguenti:

		Su cassia yert: di assistena trona					3.	
	10	Dront		Gritaless		11	11	
Ties a seroussamon	Unables or per on	l	1	-	1	To the last of the	Academy of	
Pasta di semolo di di grano dara .	12,50	0,70	0.85	0,20	8,45	10,50		
Pinta di semolaro di granos duro .	12,50	0,90	1,20	-	0,65	11,30	- 13	

(*) Il grado di acidità è appresso dal numero di centimetri cubici di saluzione alcalina mermale occorrente pur muturaliptare gramma 100 di sostuma secra.

Art. 30.

E' consentita la produzione di paste speciali conterienti vari ingredienti alimentari. Tali ingredienti debbono essere autorizzati con decreto del Ministro per la sanstà, di concerto con i Ministri per l'agricoltura e loreste e per l'Industria, per il commercio e per l'artiguanato. Nel decreto sono stabilite le norme e le modalicà per l'impiego e, al caso, per la produzione, il commercio, la conservazione e, ove necessario, la prescrizione della data di fabbricazione e la durata di conservabilità degli ingredienti autorizzati.

Le paste speciali devono essere prodotte esclusivamente con semola; tali paste devono essere poste in commercio con la denominazione « pasta di semola di grano duro », seguita dalla specificazione degli ingredienti aggiunti.

Sulle confezioni devono essere indicati gli ingredienti In ordine decrescente di quantità presente riferita a peso e gli estremi del decreto di autorizzazione degli ingredienti stessi.

Per le paste con l'aggiunta di carne devono essere indicate sull'involucro o recipiente che le contiene arche la data di fabbricazione, la durata di conservabilità e le modalità di conservazione,

Art. 31.

La pasta con l'impiego di uova deve essere prodotta esclusivamente con semola e cun l'aggiunta di almeno 4 uova intere di gallina, prive di guscio, per un peso complessivo non inferiore a grammi 200 di uova per ugni chilogrammo di semola.

La posta prodotta con impiego di uova deve essere posta in commercio con la sola denominazione di » pasta all'uovo » e deve avere le seguenti caratteristiche:

	1						
Court noma en sorm	Croeri		Gritina			Austa	
	1	1	1	-	Sociated States a 5.700 Sociated	for great) manuface (*)	
12,50	0.85	1,05	0,20	0,40	12,56		

(*) Il grado di acidità è espresso dal numero di centimetri cultici di soluzione alcalina normale, occorrente per neutraliorare grammi 100 di susianza secra.

L'estratto elerco e l'estratto alcoolico non devono risultare inferiori rispettivamente a grammi 2,80 e a grammi 4,00, riferiti a cento parti di sostanza secca. Il contenuto degli sterali non deve risultare inferiore a grammi 0,15, sempre riferiti a cento parti di sustanza secca.

Art. 32.

E' consentita la produzione di paste dietetiche autorizzata ai sensi della legge 29 marzo 1951, n. 327, e del decreto del Presidente della Repubblica 30 maggio 1953, n. 578, concernenti la produzione e il commercio dei prodotti dietetici.

Art. 33.

E' consentita la produzione di paste alimentari fresche.

Nella produzione di tali paste devono essere otservate le prescrizioni stabilite nei precedenti articoli per le paste alimentari secche, salvo che per l'umidità. L'actdità non deve superare il limite di gradi 6; per la pasta alimentare fresca con l'aggiunta di carne il limite matsimo di acidità è stabilito in gradi 7.

E' consentito l'uso delle farine di grano tenero.

La pasta fresca all'uovo deve essere prodotta esclusivamente con uova fresche.

Il limite di umidità è stabilito nel 30 per cento per le paste alimentari fresche, poste in vendita in confezioni sigiliate, che siano realizzate sotto vuoto o sterilizzate, in banda stagnata o formata di materia plastica.

Art. 34.

E' vietato qualsiasi trattamento della pasta di ogni tipo e specie con agenti chimici e l'aggiunta di sostanze organiche od inorganiche di qualsiasi natura, salvo il disposto dei precedenti articoli e salvi i poteri del Ministro per la sanità a norma della legge 30 aprile 1962, n. 283.

Art. 55.

Le passe secche destinate al commercio non possono essere vendute afuse, ma contenute in confesioni originali, chiuse e munite di sigillo, del peso netto di gram-

mi 100 a 250 a 500 a 1.000 a multipli di 1.000 e sola mente in tali confezioni devono essere vendute al consumptore

Gli imballaggi od involucri devono recare, in lingua staliana, il nome o la ragione sociale della ditta produttrice, la sua sede, la sede dello stabilimento, la denominazione ed il tipo della posta ed il peso netto, cun caratteri indelebili e ben leggibili.

E' tollerata una differenza, non superiore al 2 per cento, tra il peno netto indicato sull'involucro e quello

effettivo al momento della vendita. Le denominazioni della pasta, da apporre sull'imballaggio od involucro, devono essere queile previate dagli articoli 28, 29, 30, 31, 32 e 33, devono essere apposte consecutivamente e non possono essere accompagnate da altre denominazioni o qualificazioni. E' altresi vietato apporre raffigurazioni idonee ad indurre in errore l'acquirente. Per involucri di materiale tra-sparente è victato l'uso di altro colore al di fuori del

Gli imballaggi od involucri, di qualsiasi specie, non possono essere reimpiegati per la confezione delle meste.

Art. 36.

E' vietato vendere o detenere per vendere pusta avente caratteristiche diverse da quelle stabilite dalla presente legge.

E' altresì vietato vendere o detenere per vendere pasta alterata, adulterata, sofisticata o infestata da pa-rassiti animali o vegetali.

TITOLO V. LIEVITO

Art. 37.

Il lievito impiegabile nella panificazione deve essere costituito da cellule in massima parte viventi, senza aggiunta di amido e fecole, con umidità non superiore al 75 per cento, con ceneri non superiori al 2,5 per cento riferito a sostanza tale quale e con acidità non supemore a 5 gradi.

L'anidride carbonica svolta nella determinazione del potere fermentativo con il metodo di Havduck deve raggrungere almeno una media di centimetri cubici 250 (ridotti a 0º e 760 millimetri).

Art. 38.

La produzione dei lieviti selezionati, destinati alla pandicazione di farine provenienti da cereali maltati, di estratto di malto, è soggetta ad autorizzazione del Ministero della sanità, presso il quale deve essere depositata la formula di composizione del prodotto.

Gli stabilimenti nei quali si producono lieviti selezionati sono soggetti alia vigilanza da purte dell'autorità sanitaria e delle altre autorità competenti, sia centrali che periferiche, nelle forme che saranno prescritte nel regolamento di esecuzione della presente legge.

Sulle confezioni dei lieviti salezionati posti in commercio devono essere riportati il nome o la ragione sociale e la sede legale della ditta, la sede dello stabi-limento di produzione, le caratteristiche del prodotto e l'istanza di revisione o nel caso che l'analisi di revi-

Trrota VI. LOCALI DI PRODUZIONE

I locali dei molini, panifici e pastifici devuno avere adatte condizioni di struttura muraria e di obicazione, devono essere areati ed illuminati ed avere cubatura, superficie ed attrezzature adeguate ai quantitativi della materia da lavorare, secondo le norme che saranno stabilite nel regolamento. Essi, inoltre, devono corrispondere a tutte le prescrizioni delle leggi e dei regolamenti.

Art. 40.

E' vietato conservare o comunque detenere nei locali adibiti alla macinazione, panificazione e pastificazione, nonché nei locali con essi comunicanti, sostanze il cui impiego non sia consentito dalla presente legge, salvo che i locali siano adibiti anche alla produzione della pasticceria o alla vendita di tali sustanze.

TITULE VII.

PRELEVAMENTO DEI CAMPIONI E CONTROLLI

Art. 41.

Le modalità per il prelevamento dei campioni di cereali, di sfarinati, di pane e di pasta alimentare sa-ranno stabilite con il regolamento.

I campioni devono immediatamente essere inviati per le analist ai laboratori di igiene provinciali e comunali ovvero agli istituti di vigilanza per la repressione delle frodi dipendenti dal Ministero dell'agricoltora e delle foreste.

Quando dall'analisi risulti che i prodotti non corri-spondono ai requisiti fissati dalla legge, il capo del laboratorio trasmetterà denuncia al medico provinciale, unendovi il verbale di prelevamento e il certificato di analisi. Contemporaneamente, entro il termine perentorio di 20 giorni dal prelevamento dei campioni, a mezzo di lettera raccomandata con avviso di ricevimento, comunicherà all'esercente presso cui è stato fatto il prelievo stesso il risultato dell'analisi. Entro lo stesso termine perentorio, analoga comunicazione sarà fatta al produttore, nel caso che il prelievo riguardi campioni in confezioni originali o la merce sia stata consegnata con distinta resa obbligatoria dall'articolo 24.

Entro 15 giorni dalla data del ricevimento della comunicazione, gli interessati potranno presentare al nucdico provinciale istanza di revisione, in carta da bollo, unendovi la ricevuta del versamento effettuato presso la Tesoreria provinciale della somma che sarà indicata nel regolamento per ogni singola voce.

Le analisi di ravisione saranno eseguite presso l'Istituto superiore di sanità entro il termine di 90 giorni dalla data di presentazione della domanda di revisione.

Per la comunicazione agli interessati si provvederà nei modi e nei termini previsti dal secondo comma del presente articulo.

gli estremi dell'autorizzazione rilasciata dal Ministero sione confermi quella di prima istanza, il medico pro-della sanità.

l'una o dall'altra scadenza, le denunce al medico provincizie del luogo ove ha sede la ditta per i provvedimenti di cui al successivo articolo 44.

Il medico provinciale, qualora si tratti di delitti previsti dal Capo II e dal Capo III del Titolo VI del Libro II del Codice penale, trasmetterà immediatamente le denunce all'autorità giudiziaria.

In tal caso l'istanza di analisi revisionale dovrà essere presentata direttamente all'autorità giudiziaria competente, la quale provvederà alternativamente a disporre la revisione nelle forme indicate dai commi precedenti o ad ordinare perizie ai sensi degli articoli 314, 391 e 398 del Codice di procedura penale.

Le spese relative all'analisi di revisione sono a carico del richiedente, tanto nel caso di condanna, quanto nes casi di definizione in via amministrativa o di condono.

Per l'esecuzione dell'analisi di revisione si osservano, in quanto applicabili, le disposizioni dell'articolo 2 della legge 27 febbraio 1958, n. 190.

Art. 41.

La vigilanza per l'applicazione della norme della presente legge, nonchè di quelle che verranno stabilite con il regolamento e con i provvedimenti dell'autorità anministrativa previsti dalla legge medesima è uffidata al Ministero della sanità ed al Ministero dell'agricoliura e delle foreste.

A tal fine le autorità preposte alla vigilanza posseno procedere in qualunque momento ad ispezione e prelievo di campioni nei locali di produzione, di deposito e di vendita, nonche sugli scali e sui mezzi di trasporto. Esse possono, altresi, procedere al sequestro delle merci. Il medico provinciale, ove dagli accertamenti caegusti risulti necessario per la tutela della pubblica salute, può ordinare la distruzione delle merci sequestrate.

Le persone incaricate del servizio di vigilanza sono ufficiali o agenti di polizia giudiziaria e possono, in ogni caso, richiedere, ose occorra, l'assistenza della forza pubblica.

Tryote VIII

VIGILANZA E SANZIONI

Art. 44.

Salvo che il fatto costituisca più grave reato:

- a) la violazione delle disposizioni di cui agli articoli 1, 2, 3, 5, 10, 12 (secondo comma), 18, 27, 34, 36 (secondo comma), è punita con l'ammenda sino a lire 2,000,000;
- b) la violazione delle disposizioni di cui agli articoli 7 e 9 (ultimi commi). 16, 17, 20 (secondo, terzo e quarto comma), 21, 22 (ultimo comma), 24 (secondo e terzo comma), 26, 33 (ultimo comma) è punita con la ummenda sino a lire 200.000;
- c) la violazione delle norme della presente legge diverse da quelle indicate nelle precedenti lettere a) e à) e del regolamento per l'esecuzione della presente legge nonché dei provvedimenti amministrativi previsti dalla legge medesima è punita con l'ammenda sino a lire 1,000,000.

In ogni coso il contravventore è tenuto al pagamento della tassa di analisi. Al personale preposto al servi zio di vigilanza competono i diritti previsti dalla legge 5 aprile 1961, n. 322.

Al sensi dell'articolo 15 del Codice penale, le disposizioni della presente legge sono speciali rispetto a quelle contenute nelle leggi 30 aprile 1962, n. 283 e 25 febbraio 1963, n. 441.

Art. 45.

Foori dei casi previsti dal settimo comma dell'articolo 42, il medico provinciale del luogo ove fia sede l'impresa a carico della quale si procede, invita il legale rappresentante della stessa a definire il contesto in via amministrativa.

Il medico provinciale stabilisce la somma da versarsi da parte del trasgressore, a norma delle disposizioni contenute nel precedente articolo 44, ed applicando la diminizione di due terzi rispetto alle pene massime ivi indicate.

Qualora il trasgressore non provveda al versamento, da effettuarsi presso la Tesoreria provinciale nel termine di 15 giorni dalla ricezione dell'invito, il medico provinciale trasmette gli atti all'autorità giudiziaria competente per territorio.

Art. 46.

Net caso di condanna irremocabile per i reati previsti dal precedente articolo 44, l'autorità giudiziaria tranmette copia della sentenza una l'annotazione del passaggio in giudicato al medico provinciale del haogo ove ha sede l'impresa.

Nei casi di particolare gravità, per le infrazioni previste dal settimo comma dell'articolo 42 il medico provinciale può disporre il ritiro della licenza di esercizio a carico del trasgressore.

L'imprenditore, al quale sia stata ritirata la licenza di esercizio a norma del presente articolo, non può ottenere il rilatcio di nuova licenza per la modesima attività prima che sia decorso un anno dalla daia del provvedimento di ritiro.

Il medico provinciale del luogo ove ha sede l'imprena può disporre, altrest, la sospensione della licenza fino a sei mesi, quando il trasgressore abbia riportato, per infrazioni nello spazio di due anni, almeno quattro condanne irrevacabili per contravvenzioni punibili con l'ammenda fino a lire 1.000.000 o due condanne irrevocabili per contravvenzioni punibili con l'ammenda fino a lire 2.000.000 o tre condanne irrevocabili, di cui due per contravvenzioni punibili con l'ammenda fino a lire 1.000.000 e una per contravvenzione punibile con l'ammenda fino a lire 2.000.000.

Alla condanna irrevocabile, ai soli effetti del comma precedente, è equiparata la definizione in via amministrativa.

Le disposizioni contenute nel presente articolo derogano a quelle di cui all'articolo 35 del Codice penale.

Il provvedimento del medico provinciale è vincolante per le autorità designate dulla legge alla concessione delle licenze.

Art. 47.

Nei casi previsti dal settimo comma dell'articulo 42, il medico provinciale può ordinare la chiusura dell'esercizio fino alla definizione dei procedimento penale.

Il provvedimento di chiusura può essere rivocato in ogni tempo, allorquando il titolare dell'impresa offra, adeguata garanzia di avere eliminato le cause e le ragioni in base alle quali era stata disposta la chiusura.

Contro il provvedimento dei medico provinciale è amunesso ricorso al Ministro per la sanità nel termine di giorni trenta dalla notifica.

Il provvedimento di chiusura previsto dal presente articolo non preclude l'esercizio del potere conferito al medico provinciale dal precedente articolo 46.

Tuttavia, in questo caso, il periodo di chiusura pre ventivo sarà computato ai fini del decorso dei termini massimi previsti dallo stesso articolo 46.

Art. 48.

Eccettuate le contravvenzioni punite con l'ammenda fino a lire 200,000, in tutti gli altri casi il giudice, nel pronunciare la condanna, dispone la pubblicazione della sentenza.

Le sanzioni previste dalla presente legge non si applicano al commerciante che vende, detiene per vendere o comunque distribuisce per il consumo prodotti in confezioni originali, qualora la non corrispondenza alle previsioni della legge stessa riguardi i requisiti intrinseci o la composizione dei prodotti o le condizioni interne dei recipienti e sempre che il commerciante non ua a conscenza della violazione e la confezione originale non presenti segni di alterazione.

TITOLO IX

DISPOSIZIONI TRANSITORIE E FINALI

Art. 50.

E' consentita la produzione di sfarinati, pane e paste alimentari aventi requisiti diversi da quelli prescritti dalle norme della presente legge, del regolamento di esecuzione e dei provvedimenti dell'autorità amministrativa previsti dalla legge medesima, purche si tratti di prodotti destinati all'esportazione e non nocivi alla salute umana, previa autorizzazione da con-cedersi con le modalità che verranno fiasate dal rego-Immento.

E' vietata l'importazione di sfarinati, pane e paste alimentari aventi requisiti diversi da quelli prescritti dalle norme della presente legge, del regolamento di esecuzione e dei provvedimenti dell'autorità ammini-strativa previsti dalla legge medesima.

Art. 51.

Sino al 31 dicembre 1967 è consentita la produzione di pasta comune confezionata con semolato miscelato con farine o granito di grano tenero, avente le caratteristiche seguenti:

E DENDRINA- MOVE *	Osinia	. 64	nenty po	oti di w	Acidita espessa in gradi		
	241 241 23114	Ceans		Celtrima		Sentana Atotata	
		#01TO	-	Militari	-	(Assolute A, PKS (Associated)	(7)
Paria comune	12,10	0,84	1	-	8,80	11	- 5

(*) Il grado di acidità è espresso dal numero di pratimetri cubici di soluzione alcalina normale occarrente per neutralie-zare grammi 100 di austanza socca.

La vendita di detto tipo di pasta è consentita sino al 30 giugno 1968.

Art. 52.

La presente legge, salvo quanto previsto al successivi commi, entra in vigore il primo giorno del terzo-Gazzetta Ufficiale della Repubblica.

Il termine per lo smaltimento delle paste alimentari prodotte secondo le disposizioni vigenti anteriormente alla data di entrata in vigore della presente legge, è fissato in sei mesi dalla dara di entrata in vigore della legge medesima.

Le disposizioni dell'articolo 35 diventano obbligatorie al compimento di un anno dalla data di entrata in vigore della presente legge.

Art. 53.

Con decreto del Presidente della Repubblica su proposta del Ministro per l'agricoltura e foreste, di concerto con i Ministri per la sanità e per l'industria, per il commercio e per l'artigianato, previa deliberazione del Consiglio dei Ministri, sarunno emanate le norme regolamentari occorrenti per l'esecuzione della presente legge, entro sei mesi dall'entrata in vigore della legge medesima.

Art. 54.

Sono abrogate le leggi 17 marzo 1932, n. 368; 22 giu-gne 1933, n. 874; 2 agosto 1948, n. 1036; il decreto dell'Alto Commissario per l'alimentazione dei 10 ottobre 1949, pubblicato nella Gazzetta Ufficiale n. 235 del 12 ottobre 1949; il decreto dell'Alto Commissario per la alimentazione del 18 novembre 1953, pubblicato nella Gazzetta Ufficiale n. 271 del 25 novembre 1953, e ogni altra disposizione incompatibile con la presente legge.

La presente legge, munita del sigillo dello Stato, sarà inserta nella Raccolta ufficiale delle leggi e dei decreti della Repubblica Italiana. E' fatto obbligo a chiunque spetti di osservaria e di faria osservare come legge dello Stato.

Data a Roma, addi 4 luglio 1967

SARAGAT

Moso - Mariutti - Andreoviti - RESTIVO

Viste, if Gernferigilli: Rpuz-

LEGGE 9 lumbs 1967, n. 381.

Aumento dell'assegno ordinario a favore dell'Accademia nazionale del Lincei.

La Camera dei deputati ed il Senato della Repubblica hanno approvate;

IL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA

Pansautos

la seguente legge:

Art. J.

L'assegno annuo a favore dell'Accademia nazionale dei Lincei, con sede in Roma, previsto dall'articolo 2 della legge 29 marzo 1965, n. 338, in misura di lire 250,000,000, con effetto dall'anno finanziario 1967 viene elevato a lire 500,000,000.

Art. 2.

Alla maggiore spesa di lire 250.000.000 derivante dall'actuazione della presente legge al provvederà mediante riduzione dello stanziamento di parte corrente dello stato di previsione della spesa del Ministero del tesoro per l'esercizio finanziario 1967, destinato a sepperire mese successivo a quello della sua pubblicazione sulla ad oneri dipendenti da provvedimenti legislativi in corso.

SERIE GENERALE

Spediz abh. post. 45% - art 2 comma 20% Legge 23-12-1996, n. 662 - Filiale di Roma



Anno 142º - Numero 117

DELLA REPUBBLICA ITALIANA

PARTE PRIMA

Roma - Martedi, 22 maggio 2001

SI PERBLICA TUTTI I GIORNI NON FESTIVI

BHEZIONE E RESAZIONE PRESSO IL MINISTERO DELLA GUISTUDA - UFFICO PUBBLICAZIONE LEGGI E DECRETI - VIA ARENULA 70 - DOTOD ROMA AMMINISTRAZIONE PRESSO L'ESTITUTE POLIGIARAPCO E ZICCA DELLO STATO - LIBRENIA DELLO STATO - PRAZZA G. VERDI 10 - DOTOD ROMA - CHITRALINO DE BIGUI

- La Gazzetta Ufficiale, ottre alla Serie generale, pubblica quattro Serie speciali, ciascuna contraddistinta con autonoma numerazione:

 - 1º Serie speciale: Corte costituzionale (pubblicata il merodiedi)
 2º Serie speciale: Contorniti europee (pubblicata il lunedi e il giovedi)
 3º Serie speciale: Regioni (pubblicata il sabato)
 4º Serie speciale: Concorai ed esami (pubblicata il martedi e il venerdi)

COMUNICAZIONE IMPORTANTE

In relazione all'entrata in vigore della legge 24 novembre 2000, n. 340, art. 31, comma 1, pubblicata nella Gazzetta Ufficiale - Serie generale - n. 275 del 24 novembre 2000, a decorrere dal 9 marzo 2001 i F.A.L. delle province sono aboliti.

Per tutti quei casi in cui le disposizioni vigenti prevedono la pubblicazione nel F.A.L. come unica forma di pubblicità legale, in virtú del comma 3 dell'art. 31 della citata legge, si dovrà effettuare la pubblicazione nella Gazzetta Ufficiale - Parte II, seguendo le modalità riportate nel prospetto allegato in ogni fascicolo, o consultando il sito internet www.ipzs.lt

È a disposizione inoltre, per maggiori informazioni, il numero verde 800864035.

SOMMARIO

LEGGI ED ALTRI ATTI NORMATIVI

DECRETI PRESIDENZIALI

DECRETO LEGISLATIVO 3 maggio 2001, a. 186.

Disposiziosi integrative e currettive del decreto legislativa 5 utcober 2008, n. 298, in materia di riordino del reciutamento, dello stato gioridico e dell'avanzamento degli afficiali del l'Arma dei carabinieri. Pag. d

DECRETO DEL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA 9 febbraio 2001, n. 187.

Regulamento per la revisione della normativa salla jendu-zione e commercializzazione di sfarinati e paste alimentari, a norma dell'articolo 50 della legge 22 febbraio 1994, n. 146.

DECRETO DEL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA 11 maggio 2001.

Scioglimento del consiglio comunale di Provaglio Val Salbia, e nomina del commissario straordinario. Pag. 13

DECRETO DEL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA 17 maggio 2001.

Insegna distintiva dogli ex Presidenti della Repubblica. Pag. 13 opesioi, dell'importo annue lordo pari alla differenta tra il vatime delle classi e scatti stipendiali calculati sul livello di impasdramento ed il corrispondente valcere computato nel settimo fivello retribuzivo. Anziogarente si provvede nei confronti dei l'unzionari delle Forze di polizia provenienti da carriere militari e dai raofi suttostanti.

2. All'onere derivanta dall'attractione del comma 1, secondo periodo, valutato in lire 790 milione a discovere dall'anno 2000, si provvede medianto corrispondente riducione dello stantiamento sortito, si fini dat bilancio tramsale 2000-2002, sell'ambino dell'unità previsionale di base di parte corrente «Fonde speciale» dello stato di provisione del Ministero del tasora, del bilancio e della programmazione economica per l'anno 2006, allo scopo partialmente utilitziande l'accuntoramento relativo al Ministero indecaso. Il Ministero del tanono, del bilancio e della programmazione nomonica e attrovimento ad appartiare, con propri deserri, le occorrenti variatituti di bilancia ».

La legge 8 agosto 1090, n. 231, rezaste «Dispositiviti in materia di trattamento concesso del personale militare», è pubblicata pella Guzzone (Qliciale della Regulbilica italiana n. 187 del-711 agosto 1990; si riporta il testo dell'ort. 2, comma U.

«I. A decorrere dal 1º gennalo 1999, a sutto il personale di osi all'art. L, che abbia prestato servizio nel periodo 1º gennalo 1987. Il diambre 1988, la retribusione individuale di annancio è incrententata dei seguenti importi annal lordi.

a) Teeffa quinta	 288.000;
fi) Livello setto	330 000;
c/ Brelle sexo-fix	 357,000;
d) livello settimo	 384.000;
e) livello strave	463,000;
f). Tivefio uttavo-hit	 501.700.+

Il decento del Presidente della Repubblica 3 giugno 1990, n. 147, resante «Regulamente per il unopinionio delle norma risoltanti dalla disciplina provinti dall'accombe del 32 dicembre 1989 consernente il personale della Polizia di Stato», è pubblicato nella Garzetta Ulliciale della Repubblica bultana n. 177 del 14 giugno 1990, si riperta il tono dell'art. 3, comma I:

«1. A dinorrere dal 1º gentais 1901, per tutto il personale che abbia prestato servizio nel periodo 1º gennalo 1997-31 gennalo 1908 la retribuzione individuale di anzionità è incrementata dei segianti importi annui lordi:

Livello	TV	T.	264.000
			298,000
	NT		330,000
~	VI-ku	10	357,000
	VII		334.000
*	VIII	-	462,000
V	VIII-46		508.200+

 La legge 1º aprile 1981, n. 131, escarse «Nuovo ordinamento dell'amministrazione della pubblica sicurenza», è pubblicata nella Gazzatta Ufficiale della Repubblica inzirana n. 180 del 10 aprile 1981, apprimento ordinazio.

Note all let. 3:

 Per il tossa vigente dell'art. 37 del citato discreto legislativo e. 299 del 2000 si veda celle note all'art. L.

 Per il iesto dell'art. 30, commo 9, della logge 23 dicembre 2000, n. 368, m cofa nollo rosse alle pretrasse.

H1GH241

DECRETO DEL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA 9 febbraco 2001, n. 187,

Regolamento per la revisione della aormativa sulla produzione a commercializzazione di sfarinati e paste alimentari, a norma dell'articolo 50 della legge 22 febbraio 1994, n. 146.

IL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA

Visto l'articolo 87, comma quinto, della Costituzione;

Visto l'articolo 17, comma 2, della legge 23 agosto 1988, n. 400;

Vista la legge 22 febbraio 1994, n. 146, ed in particolare l'articolo 50, il quale prevede che, con la procedura di cui all'articolo 4, comma 5, della legge 9 marzo 1989, n. 86, possono essere emanate norme regislamentari per rivedere la produzione e la commercializzazione dei prodotti alimentari conservuti e non, anche se disciplinati con legge.

Vista la legge 4 luglio 1967, n. 580;

Visto il decreto legislativo 27 gennaio 1992, n. 109;

Visto il decreto del Ministro della sanità 27 febbruio 1996, n. 209;

Visto il decreto legislativo 26 maggio 1997, n. 155;

Vista la legge 24 aprile 1998, n. 128, ed in particolare l'articolo 48, si quale stabilisce, tra l'altro, che le disposizioni concernenti la produzione e la commercializzazione degli sfarinati e delle paste alimentari di cui alla legge n. 580 del 1967 non si applicano ai prodotti legalmente fabbricati e commercializzati negli altri Statimembri dell'Unione europea o negli altri Paesi contraenti l'Accordo sullo spazio economico europeo, introdotti e pusti in vendita nel territorio nazionale;

Vista la legge 15 marzo 1997, n. 59, ed in particolare l'articolo 20-hiz, il quale stabilisce, tra l'altro, che i regolamenti di delegificazione possono disciplinare anche i procedimenti amministrativi che prevedono obblighi la ciai violazione costituisce illecito amministrativo e possono, in tale ciso, se riproducono i predetti obblighi, contenere apposite disposizioni di rinvio per applicare le sanzioni amministrative previste dalle norme legislative alle violazioni delle corrispondenti norme delegificate.

Vista la notifica alla Commissione europea effettuata ai sensi della direttiva del Consiglio n. 98/34/CE;

Udiso il parere del Consiglio di Stato, espresso dalla sezione consultiva per gli atti normativi selle adunante del 22 febbraio 1999, del 10 maggio 1999 e del 4 dicembre 2000.

Vista la deliberazione del Consiglio dei Ministri, adottata nella riunione del 19 ginnaio 2001;

Sulla proposta del Ministro per le politiche consunstarie e del Ministro dell'industria, del commercio e dell'artigianato e del commercio con l'estero, di concerto con i Ministri della giustiria, delle finanze, delle politiche agricole e forestali e della sanità; E M A N A il seguente regolamento:

Capo I

SPARINATE

Art. L

Farine di grano tenero

- È denominato «farina di grano tenero» il prodotto ottenuto dalla macinazione e conseguente abburuttamento del grano tenero liberato dalle sustanze estrance e dalle impurità.
- É denominato «farina integrale di grano tenero» il prodotto ottenuto direttamente dalla macinazione del grano tenero liberato dalle sostanze estrance e dalle impurità.
- Le farine di cui ai commi 1 e 2 destinate al commercio sono prodotte nei tipi e con le caratteristiche seguenti:

		beam	peri A seison mus		
Tipo e dimensioni con	Unidid.	Creen		Proteins with	
		Militar	necte	Spinior 6 5/70	
Facina di grano nesero tipo 00 Farina di grano tesero tipo 0 Farina di grano tesero tipo 1	14,50 14,50 14,50	Ξ	6,55 0,65 0,80	9.00 11.00 12.00	
Farina di grano tenere tipo 2 Farina imperale di grano tenero	14.50	1.30	1,70		

- Le disposizioni del comma 3 non si applicano alle farine destinate ad utilizzazioni diverse dalla panificazione.
- La farina tipo 90 può essere prodotta anche sotto forma di sfarinato granulare (granito).
- Nella farina tipo I le ceneri non possono contenere più dello 0,3 per cento di parte insolubile in acido cioridrico.
- 7. É tollerata l'immissione al consumo di farine di grano tenero con tenore di umidità fino al 15,50 per cento, a condizione che sulla relativa etichetta figuri la dicitura umidità muzzima 15,50 per cento.

Art. 2

Sfarinati di grave duro

- É denominato «semola di grano duro», o semplicemente «semola», il prodotto granulare a spigolo vivo ottenuto dalla macinazione e conseguente abburattamento del grano duro, liberato dalle sostanze estranee e dalle impurità.
- 2. É denominato «semolato di grano duro», o semplicemente «semolato», il prodotto ottenuto dalla macinezione e conseguente abburattamento del grano duro liberato dalle sostanze estrance e dalle impurità, dopo l'estrazione della semola.
- 3. É denominato «semola integrale», il prodotto granulare a spigolo vivo ottenuto direttamente dalla macinazione del grano duro liberato dalle sostanze estrance e dalle impurità.

- 4. É denominato «farina di grano durco» il prodotto non granulare ottenuto dalla macinazione e conseguente abburattamento del grano duro liberato dalle sostanze estranee e dalle impurità.
- Gli sfarinati di grano duro destinati al commercio sono prodotti nei tipi e con le caratteristiche seguenti:

		Se sente parti di sedestre secre			
Tipo e discontractore	CHICKS TO	G	No.	Prospinc mis. (solety a, 5.76)	
	[25-1P]	minimu	market		
Semolatu Semolatu Semola integrale di grano duna Farma di grano dura	14,50 14,50 14,30 14,50	0.90 1,40 1.36	11,90 1,35 1,80 1,70	10,50 11,50 11,50 11,50	

- Valore grandometrico alla prove di setacciatura: passaggio unio con maglie di millimetri 0,180 di luce, massimo 25 per areto.
- 6. É consentita la produzione, da destinare esclusivamente alla panificazione ed al consumatore, di semola e di semolato rimacinati nonché di farina di grano duro.
- Negli sfarinati di cui si commi 5 e 6 è tollerata la presenza di farina di grano tenero in misura non superiore al 3 per cento.
- R. É tollerata l'immissione al consumo di sfarinati di grano duro con tenore di umidità fino al 15,50 per cento, a condizione che sulla relativa etichetta figuri la dicitura umidità massima 15,50 per cento.

An.3. Miscele

 Le farine di cereali diversi dal grano, se miscelate con sfurinati di grano in qualsiasi proporzione, devono essere poste in vendita con la chiara indicazione della denominazione di cereale da cui proviene la farina miscelata con quella di grano.

Ast. 4. Divieti

- I. É vietata l'aggiunta di sostanze organiche ed inorganiche di qualsiasi natura, nonche qualsiasi trattamento degli sfarinati con agenti fisici o chimici, salvi i competenti provvedimenti del Ministero della sanità, emanati a norma della legge 30 aprile 1962, n. 283.
- É vietato vendere, detenere per vendere, nonché impiegare per la panificazione, pastificazione o altri usi alimentari, sfarinati aventi caratteristiche diverse da quelle stabilite dal presente regolamento.
- È altresi vietato vendere, deteoere per vendere, nooché impiegare per la panificazione, pastificazione o altri usi alimentari, sfarinati comunque alterati, adulterati, sofisticati o ievasi da parassiti animali o vegetali.

Art. S.

Confectionamento

 Gli sfarinati devono essere posti in vendita in imballaggi preconfezionati chiusi all'origine. 2. Restano salve le disposizioni, relative alla consegna delle farine o delle semole alla rinfusa in carri cisterna ed il loro deposito e conservazione presso gli utilizzatori, previste dal decreto del Ministro per l'agricoltura e le foreste in data 1º aprile 1968, pubblicato nella Gazzeria Ufficiale della Repubblica italiana n. 103 del 22 aprile 1968, come integrato dal decreto del medesimo Ministro in data 17 febbraio 1972, pubblicato nella Gazzetta Ufficiale della Repubblica italiana n. 125 del 15 maggio 1972.

Capo II
PASTA
Act. 6.
Pasta

- Sono denominati «pasta di semola di grano daro» e «pasta di semolato di grano daro» i prodotti ottenuti dalla trafilazione, laminazione e conseguente essecumento di impasti preparati rispettivamente od esclusivamente:
 - a) con semola di grano duro ed acqua;
 - b) con semolato di grano duro ed acqua.
- 2. É denominato «pueta di semela integrale di grano duro» il prodotto ottenuto dalla trafilazione, laminazione e conseguente essiccamento di impasto preparato esclusivamente con semola integrale di grano duro ed accessa.
- La pasta destinata al commercio è prodotta soltanto nei tipi e con le caratteristiche seguenti:

	1.	Summe	0.711		
Tips a decembracions	Total Inc.	Ceerl		Property and	ALREYS. HARRITO
		-	-iaanine	Carton s. S. FEE	m fast.
Paris di serrola di grassi darro	12,50	-	0,00	10,50	4
Parta di sensiato di grano daro	110,000	10,90	1,35	11,50	. 3
Parta di sensola integrale di grano dano	12.50	1,40	1,90	11,50	- 8

- Il grado di acidità è espresso dal sussessi di assimenti cabici di solutione alcalina normale occurrante per neutralizzare 100 grammi di solutione sonza.
- Salvo quanto previsto dall'articolo 12, commi l e 4, é vietata la fabbricazione di pasta secca preparata con sfarinati di grano tenero.
- Nei tipi di pasta di cui al comma 3 e agli articoli 7 e
 è tollerata la presenza di farine di grano tenero in misura non superiore al 3 per cento.
- 6. Nella produzione delle paste, delle paste speciali e della pasta all'uovo è ammesso il reimpiego, nell'ambito dello stesso stabilimento di produzione, di produtto o parti di esso provenienti dal processo produttivo o di confezionamento. Fermo restando quanto previsto dal decreto legislativo 26 maggio 1997, n. 155, con decreto del Ministro della sanità, di concerto con i Ministri dell'industria del commercio e dell'artigianato e delle politiche agricole e forestali, possono essere fissate particolari modalità di applicazione.

- 7. Le disposizioni di cui ai commi 3, 4, 5 e 6 si applicano anche ai prodotti preparati a base di sfarinati di gramo duro ed acqua, comunque riconducibili merceologicamente alla pasta.
- 8. La pusta prodotta in altri Paesi in tutto o in parte con sfarinati di grano tenero e posta in vendita in Italia deve riportare una delle denominazioni di vendita accuenti:
- a) pasta di farina di grano tenero, se ottenuta totalmente da sfarinati di grano tenero;
- b) pasta di semola di grano duro e di farina di grano tenero, se ottenuta dalla miscelazione dei due produtti con prevalenza della semola;
- c) pasta di farina di grano terero e di semola di grano duro, se ottenuta dalla miscelazione dei due prodotti con prevalenza della farina di grano tenero.

Art. 7.

Party speciali

- È consemita la produzione di paste speciali. Per paste speciali si intendono le paste di cui all'articolo 6 controenti ingredienti alimentari, diversi dagli sfarinati di grano tenero, rispondenti alle norme igienicosanttorie.
- Le paste speciali devono essere poste in vendita con la denominazione pasta di semola di grano duro completata dalla menzione dell'ingradiente utilizzato e, nel caso di più ingradienti, di quello o di quelli caratterizzanti.
- Qualora nella preparazione dell'impasto sono utilizzate uova, la pasta speciale deve rispondere ai requisiti previsti dall'urticolo 8.

Art. 8.

Pasta all'were

- 1. La pasta all'uovo deve essere prodotta esclusivamente con semola e almeno quattro uova intere di gallina, prive di guscio, per un peso complessivo non inferiore a duecento grammi di uovo per ogni chilogrammo di semola. Le uova posono essere sostituire da una corrispondente quantità di ovoprodotto liquido fabbricato esclusivamente con uova intere di gallina, rispondente ai requisiti prescritti dal decreto legislativo 4 febbraio 1993, n. 65.
- 2. La pasta di cui al comma 1 deve essere posta in vendita con la sola denominazione pasta all'uovo e deve avere le segnenti caratteristiche umidità massima 12,50 per cento, contenuto in ceneri non superiore a 1,10 su cento parti di sostanza secca, proteine (aztoto x 5,70) in quantità non inferiore a 12,50 su cento parti di sostanza secca, acidità massima pari a 5 gradi.
- L'estratto eterco ed il contenuto degli steroli non devono risultare inferiori, rispettivamente, a 2,80 grammi e 0,145 grammi, riferiti a cento parti di sostanza secca.

4. Il limite massimo delle ceneri per la pasta all'uovo con più di 4 oova è elevato modiamente, su cento parti di sostanza secca, di 0,05 per ogni uovo o quantità corrispondente di ovoprodotto in più rispetto al minimo prescritto.

Art. 9.

Paste alimentari fresche e stabilizzate

- È consentita la produzione di paste alimentari fresche e stabilizzate secondo le prescrizioni stabilite dagli articoli 6, 7 e 8, eccetto che per l'umidità e l'acidità.
 - 2. È consentito l'impiego delle farine di grano tenero.
 - 3. L'acidità non deve superare il limite di 7 gradi.
- 4. Le paste alimentari fresche, poste in vendita allo statu sfuso, devono essere conservate, dalla produzione alla vendita, a temperatura non superiore a + 4°C, con tolleranza di 3°C durante il trasporto e di 2°C negli altri casi; durunte il trasporto dal luogo di produzione al punto di vendita devono essere contenute in imballaggi, non destinati al consumatore finale, che assicurino un'adeguata peotezione dagli agenti esterni e che rechino la dictura «paste fresche da vendersi sfuse». La durabilità non può essere superiore a giorni cinque dalla data di produzione.
- Le paste alimentari frenche, poste in vendita in imballaggi preconfezionati, devono possedere i seguenti requisit:
- a) avere un tenore di umidità non inferiore al 24 per cento;
- b) avere un'attività dell'acqua libera (Aw) non inferiore a 0,92 ne superiore a 0,97;
- c) essere state sottoposte al trattamento termico equivalente almeno alla pastorizzazione;
- d) essere conservate, dalla produzione alla vendita, a temperatura non superiore a +4°C, con una tolleranza di 2°C.
- 6. Sono denominate paste stabilizzate le paste alimentari che banno un tenore di umidità non inferiore al 20 per cento e un'attività dell'acqua libera (Aw) non superiore a 0,92 e che sono state suttoposte a trattamenti termici e a tecnologie di produzione che consentono il trasporto e la conservazione a temperatura ambiente.

Art. 10.

Derogke

 Le farine di grano tenero e gli sfarinati di grano duro, utilizzati nella preparazione di prodotti alimentari diversi dal pane e dalle paste alimentari, possono essere designati, nell'elenco degli ingredienti del prodotto finito, con la sola dicitura farina di framento.

Art. II. Divieti

- Salvo quanto previsto dall'articolo 12, commi I e 4, e dall'articolo 48 della legge 24 aprile 1998, n. 128, è victato vendere o detenere per vendere, anche negli stabilimenti di produzione, pasta avente caratteristiche diverse da quelle stabilite dal presente regolamento.
- É altresi vietato vendere o detenere per vendere pasta alterata, adulterata, sofisticata o infestata da parassiti animali o vegetali.

Capo III

DISPOSIZIONI TRANSITORIE E FINALI

Art. 12

Disposizioni transitorie e finali

- 1. È consentita la produzione di sfarinati e paste alimentari aventi requisiti diversi da quelli prescritti dalle norme del presente regolamento e dei provvedimenti dell'autorità amministrativa previsti dal presente regolamento, quando è diretta alla successiva spedizione verso altri Paesi dell'Unione europea o verso gli altri Paesi contruenti l'accordo sullo spazio economico europeo, a condizione che non siano nocivi alla salute umana ed il produttore, di volta in volta, invii preventivamente, a mezzo raccomandata fornita di ricevuta di ritorno indirizzata al Ministero delle politiche agricole e forestali, una comunicazione scritta nella quale siano indicate le merci ed il quantitativo da produrre, i requisiti di difformità dalle norme del presente regolamento, la quantità, il tipo e le curatteristiche delle materie prime e delle sostanze che si intendono utilizzare, la data di inizio della lavorazione e la durata della medesima, nonché il Parse di destinazione finale.
- 2. La lavorazione degli sfarinati e delle paste alimentari di cui al comma I va effettuata in modo da rendere possibile il diretto, immediato controllo da parte degli organi di vigilanza, specie se tale lavorazione si effettua contemporaneumente a quella dei prodotti destinati al consumo nazionale. Le materie primo e le siestanze diverse da quelle impiegabili nella produzione di sfarinati e paste alimentari destinate al consumo nazionale, nonche i prodotti destinati alla spedizione verso altri Paesi dell'Unione europea o verso gli altri Paesi contraenti l'accordo sullo spazio economico europeo o alla esportazione ed aventi requisiti diversi da quelli prescritti, vanno immagazzinati in appositi locali sulla porta dei quali deve essere affisso un cartello recante la scritta a caratteri ben visibili: «Deposito di materie prime e di prodotti finiti non destinati al mercato nazionale».
- 3. Le singole materie prime di base con requisiti diversi da quelli prescritti dalle norme dei presente regolamento, nonché le sostanze delle quali non è autorizzato l'impiego per la produzione degli sfarinati e delle paste alimentari ai sensi del presente regolamento, che, invece, si intendono utilizzare per la fabbricazione di sfarinati e paste alimentari di cui ai comma 1, vanno annotate in apposito registro di carico e scarico il quale

deve riportare le stesse indicazioni prescritte quando si intendono utilizzare le stesse materie e sostanze per la fabbricazione degli sfarinati e delle paste alimentari destinate all'esportazione, di cui al comma 4.

- 4. È, altresi, consentita la produzione di sfarinati e paste alimentari aventi requisiti diversi da quelli prescritti dalle norme del presente regolamento e dei provvedimenti dell'autorità amministrativa previsti dal presente regolamento, purché si tratti di prodotti destinati all'esportazione e non nocivi alla salute umana, previa autorizzazione da concedersi con le modalità fissate con apposito decreto del Ministro delle politiche agricole e forestali, di concerto con i Ministri dell'industria, del commercio e dell'artigianato e della sanità. Fino all'emanazione del predetto decreto continua ad applicarsi il decreto del Ministro per l'agricoltura e le foreste in data 9 agosto 1969, pubblicato nella Gazzetta Uffiesule della Repubblica italiana n. 8 del 10 gennaio 1970, fermo restando che i richiami alla legge 4 luglio 1967, n. 580, in esso contenuti, con riferimento agli sfarinati ed alle paste alimentari, sono sostituiti con i richiami al presente regolamento.
- 5. Salvo quanto previsto dall'articolo 48 della legge 24 aprile 1998, n. 128, e dall'articolo 9 del decreto del Presidente della Repubblica 30 novembre 1998, n. 502, è vietata l'importazione di sfarinati e paste alimentari aventi requisiti diversi da quelli prescritti dalle norme del presente regolamento e dei provvedimenti dell'autorità amministrativa previsti dal presente regolamento.
- 6. Per centottanta giorni dalla data di entrata in vigore del presente regolamento è consentita l'utilizzazione di etichette ed imballaggi non conformi, purchè conformi alle disposizioni della legge 4 luglio 1967, n. 580 e del decreto legislativo 27 gennaio 1992, n. 100.

Art. 13.

Disposizioni di rinvio

- 1. Salvo che il fatto costituisca reato:
- a) nel cuso di violazione delle disposizioni di cui agli articoli 4, commi 1 e 3, 11, comma 2, si applica la sanzione amministrativa prevista dall'articolo 44, comma primo, lettera a), della legge 4 luglio 1967, n. 580.
- b) nel caso di violazione delle disposizioni di cui agli articoli 1, comma 7, 2 comma 8, e 9 comma 6, lettera a), si applica la sanzione amministrativa prevista dall'articolo 44, comma primo, lettera b), della legge 4 luglio 1967, n. 580;
- e) nel caso di violazione delle norme del presente regolamento diverse da quelle indicate nelle lettere a) e b), nonché dei provvedimenti amministrativi previsti dal presente regolamento, si applica la sunzione amministrativa prevista dall'articolo 44, comma primo, lettera e), dalla legge 4 luglio 1967, n. 580.

 Si applicano, altresi, le altre disposizioni contenute nel titolo VIII della citata legge n. 580 del 1967, connesse all'applicazione delle sanzioni di cui al comma 1.

Art. 14.

Abrogazioni

- Dalla data di entrata in vigore del presente regolamento cessano di avere efficacia le seguenti disposizioni:
- a) gli articoli 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 28, 29, 30, 31,
 32, 33, 34, 35, 36 e 50, primo comma, della legge 4 luglio 1967, n. 580;
- h) il decreto del Ministro della sanità 27 sprile 1998, n. 264.
- L'articolo 50, secondo comma, della legge 4 luglio 1967, n. 580, è sosticuito dal seguente:
- «Saivo quanto previsto dall'articolo 48 della legge 24 aprile 1998, n. 128, e dall'articolo 9 del decreto del Presidente della Repubblica 30 novembre 1998, n. 502, è vietata l'importazione di pane avente requisiti diversi da quelli prescritti dalle norme della presente legge, del regolamento di esecuzione e dei provvedimenti dell'autorità amministrativa previsti dalla legge medesima.»
- Il presente decreto, munito del sigillo dello Stato, sarà inserito nella Raccolta ufficiale degli atti normativi della Repubblica italiana. È fatto obbligo a chiunque spetti di osservario e di fario osservare.

Dato a Roma, addi 9 febbraio 2001

CIAMPI

AMATO, Presidente del Consiglio dei Ministri

MATTICAL, Ministro per le politiche comunitarie

LETTA, Ministro dell'industria, del commercio e dell'artigianato e del commercio con l'estero

FASSINO, Ministro della giu-

Det. Towco, Ministro delle fluoree

Puconano Scamo, Ministro delle politiche agricole e forestali

Vencesan, Ministro della sonità

Vinto, il Giurrilatigrilli; Fastinto Registrato alla Corte del conti di 7 maggio 2001 Ministret attitutionali – Presidenta del Consiglio dei Ministre, registro n. d. Juglio n. 243

NOTE

ATTERESTA

Il testo delle noro qui pubblicato è stato redatto dall'arministrazione competanto per materia, ai sensi dell'art. 10, commi 2 e 3, del tento anico delle dispositivati nilla promalgatione delle leggi, still'o-munazione dei disenti del Pseidente della Repubblica e stille pubblicazioni afficiali della Repubblica italiana, approvato con ducerio del Presidente della Repubblica 28 disenten 1985, n. 1982, al acio fine di Iaciliare la lettura delle dispositioni di legge modificazio a alle quali è operato il rinvio. Restano invariati il valore e l'afficacia degli atti legistativi cai imaccitti.

Per le direttive CEE vengoto forniti gli extremi di pubblicazione nella Gasanta Ufficiale delle Comunità numpee (GUCE).

Nine alle proneene:

- L'art. 87, comms quinto, della Continuisme confusion al Presidente della Repubblica il potere di promulgare le leggi e di emanure i decenti aventi valore di legge al i regelamenti.
- Le legge 25 agrato 1998, n. 400, nece: «Disciplina dell'artività di Governo e ordinamento della Providenza del Consiglio dei Ministrio.
 - 1/art. 17, comma 2, della citata legge, così recita:
- «3. Con ducreto del Presidente della Repubblica, previa deliberanione del Consiglio dai Mintatri, sontito il Consiglio di Nato, sono emanuti i regolamenti per la disciplinti della materie, non coporte da timera associata di legga prevista dalla Contitutione, per le quali le leggi della Repubblica, asterizzando l'esercizio della potanzi regolamentare del Governo, determinano le surmo generali regolatrici della materia e dispongeno l'abrogazione della normo vigenti, con effetto dall'esercizio in vigoro della normo regolamentari.».
- La legge 22 febbraio 1996, n. 146, ruca: «Dispensioner per l'adempirmento di obblighi derivanti dall'appartemente dell'Italia alle Comunità ouropee legge comunitaria 1983.». L'art. Si della situta lagge, così riorita.
- «Ars. 50 (Regulamentazione dei producti). 1. Il Governo estana, con uno o più regolamenti, norme intene a rivodene e ricordinare la materia della productione e nommercializzazione dei produtti slimentari conservati e non, arche se disciplinata con legge.
- I regefamenti di cui al comma I sesso adottati con la proceshra pervista dall'art. 4, commo 5, della legge 9 marter 1989, n. 16.
- 3. La disciplina della produzione e communicalezzazione dei produtti alimentari conservati e tradiernazi
- a) si conforma si principi o sile norme di diritto comunitario con pertuculare riferomento alla libera circulazione delle merci, omoco unico dell'art, 36 dei Trattassi sattutivo della Comunità oconomica maropas.
- 8) totels gli interessi relativi alla salute, all'ambiente, alla protestone del consumatore e alla qualità dei prodotti, alla sanità degli animali e dei vegetta), nel rispetto dei principi sopratori della legislatione vigerone.
- 4. In applicatione di quanta stabilito al comma 1, le disposizioni vignoti in contrasto con la norma promule di cui alla letteva a) dei comma 3 saranno abrogato oppare modificate vi sostituito in attanzione della norma generale di coi alla lettera h) del rendesimo comma 3.
- I regolamenti di cui al comma 3 possono demandare a decreti miniministi, da adottare al semi dell'art. 17, commi 3 e 4, della legge 23 agrato 1988, n. 400, la amunazione di regola tamiche ».

- La legge 9 mierzo 1989, n. 96, resa: «Norme generali sulla partecipazione dell'Italia el propose normativo comunitario e nille presendore di soccuriose degli obblighi comunitario. L'art. 4, comma 3, della ritata legge, così escita.
- «S. Il regolamento di attuazione è adortato secondo le procedure di cui all'art. Il della legge 23 agosto 1988, n. 400, na proposta del Presodente del Consiglio dei Miniari, o del Miniario per il coordinamento delle politiche comunitarie da tui delegato, muri quattro mesi dalla data di ercipita in vigore della legge comunitaria. In quarie spoteni il parere del Consiglio di Stato deve assere espresso entro quaranta giorni dalla richiesta. Discossi tale terminei il regolamento è emanato anche in manuanza di detto parere.».
- La legge 4 leglio 1967, n. 580, essa: «Disciplina per la laverarione e communio dei cersali, degli sfarinati, dei pane o delle paste alimentarie.
- Il decrete legislative 27 genesso 1992, n. 109, reca: «Attuntione delle direttive 89/395/CEE e 89/395/CEE noncernent Periodestarium, la presentazione e la pubblicità dei prodotti alimentario.
- Il dicento del Ministro della Sanità 27 lebbraio 1996, n. 209, rucc. «Regolamento concarsente la disciplina degli additro alimentari consentiti nella preparazione e per la conservazione delle sostanze alimentari in altuazione delle distribe numeri 94/34/CE, 94/35/CE, 94/36/CE, 95/2/CE a 95/34/CE.
- II discrete legislativo 38 maggio 1997, n. 135, mus. «Attussione delle dientitos manari 95/43/CEII e 96/3/CII actuarmenti l'igiene dei prodotti alimmari».
- La legge 34 aprile 1996, n. 128, note: «Disposizioni per l'adempiramini di ribbiglio derivanti dell'appartementa dell'Italia alle Contrettà europee, (legge comunitaria 1995-1997)».
 - L'art. 48 della citata legge, così recita
- «Art. 48 (Produtti allementari). 1. Le disposizione almerarenii gli ingredienti, la composizione e l'etichetratura dei perdoni alimentari, di cui alla legge 4 logita 1967, n. 380 sulla favorazione i il commercio dei cercali, degli afarinati, del pane e delle parte alimentari, non si applicano ai produtti alimentari legalmento l'abbricati e commercializzati negli altri Stati membri dell'Unione rumpes e negli altri Passi nottrassiti l'Accordo sullo spazio aconomico europea, introdutti a posti in vendita nel tarriturio nazionale.
- L'etichenature dei prodonti di cui al comina i deve essere conforme alle disposizioni previete dalla direttiva 79/112/CE del Consiglio, e successive modificazioni.
- 3. I prodotti all'inestiari che contreggano in qualunque forme organismi manipolici geneticiamente n loro parti o derivati devinni essere chianamente individuati dal consecuzione sittimente l'etichettetura che deve riporiure to maniena ben leggibili l'indicazione che il prodotto all'imentare contiene organismi geneticamente modificati o toro parti o derivati.».
- La legge 15 murzo 1997, n. 59, muz. «Derega al Governo per il conferenzami di funzioni e compini alle regioni ed esti locali, per la riforma della pubblica amministrazione e per la somplificazione amministrativas. L'art. 20-bis della citata legge, con resita:
- «Art. 20-bis. I. I regriament di delegificazione possono discipirazze anche i procedimenti comministrativi che preveniono vichiighi la cui violazione continuaza illustra attrattivi e possono, in tale caso, alternativamente:
- a) eliminare detti obblighi, riuncati superlici o inadeguati alle sogerne di sempificazione dei procelinanzo; dette eliminazione comporta l'abrogazione delle corrispondente sanzione atemisistra-

- A) rigorodurre i prudetti obblighti in tale iputani, le naratoni amministrative provint dalle norree ligislative si applicano alle viotasiuni delle sorrispondenti norme delegificate, secondo apposita disposizioni di rinvio contenute nei regolamenti di sempificazione.»
- Le direttive W/34/CE è pubblicata in GUCE L 204 del 21 biglio 1998.

Note office; 4:

— La legge 30 aprile 1962, n. 203, runs: «Modifica degli articoli 242, 243, 247, 250 e 262 del tunto unico delle leggi santitarie approvato son regio doceste 27 luglio 1904, n. 1265. Disciplina iglessoa della produttone e della sondita delle sontanze alimentari e delle bevande s.

Note all'are. 31

- Il decrete del Mottato per l'agraccitara e le foreste, l'aprile 1968, rema «Disposicioni per la contegna delle farine o delle sercole alla risfina in carri cisterna ed il hero deposito e comervazione pressa gli utilizzazioni »
- Il decreto del Miniarro per l'agricoltura e le fororte, 17 febbrain 1972, mus: «distegrazione del docerto ministariale 1º aprile 1968, reciante disposizione per la consegua delle farme o delle semole alla riefficia in cierri cisterna ed il loro deposito e conservazione presse gli utilizzatorio.

Note affirm 6:

Per i riferimenti dai decreto legislativo 26 maggio 1997,
 155, vadi le note alle premuse.

Abstralliers

 Il documi legislativo 4 febbraio 1993, n. 65, reas: «Actuarione della directiva 89/837/CEE concernente i problemi igienici e sanitari relativi alla produzione sti immissione sul mercato degli orognodutti a.

New all are 11:

 \cdots Per il temo dell'art. 48 della legge 24 aprile 1998, n. 128, vedi le noix alle provenose.

Sine all int. 12:

- Il decreto del Misiatro per l'agricottura e le foreste V agosto 1969, 1900: «Modellia per il rilando dell'astistizzatione a produrre sformati, pune e putte all'esentari destinati all'espoctazione con requisiti diversi da quelli prescritti dalla legge 4 luglio 1967, n. 580».
- Per i riferentetti della legge 4 haglio 1967, n. 586, sodi le nota alle premose.
- ... Per il tesso dell'urr. 48 della legge 24 aprile 1998, n. (28, vedi le teotr alle pressuese.
- Il decento del Presidente della Repubblica 30 novembre 1996, il 502, most «Hagolamento recusto norme per la revisione della normativa in materio di lavorazione e di continento del pane, a norma dell'art. 50 della logge 23 febbraio 1994, n. 146s. — L'art. 9 del citaro decreta del Presidento della Repubblica, così racina:
- AAII. 9 (Mirias riestrazimante). 1. Le disposizioni del presente regolamento, notubi qualle prevista dalla legge 4 luglio 1967, n. 580, non si applicano al pane legalmente produtte o communicalia-

sato negli Stati membri dell'Unione suropea sil a quello originario dai Passi contraenti dell'Accordo sello spazio semorocco suropea, introdotto e posto in vendita sul territorio nazionale si.

 Per i riferimenti del ducreto legulativo 27 gennuo 1992, n. 109, vedasi le note allo premesse.

Note all'art. TE-

- L'art. 44 della citata legge 4 logito 1967, n. 580, coni rosta:
- AArt. 44. Salso che il famo continuosa più grave reuto:
- at la violazione delle disposizioni di esi ugli articoli 1, 2, 3, 5, 10, 12 (secondo commu), 18, 27, 34, 36 (secondo commu) è piarita use la saccione amministrativa sino a £. 6.000.000;
- 8) la violazione delle disposizioni di cui agli articoli 7 n 9 (ultimo commi), 16, 17, 20 (secondo, terino e quartir crimma), 21, 22 (ultimo commia), 24 (secondo n terino commia), 26, 33 (ultimo commia) i positia con la santicole atemisistrativa sino a L. 600,000;
- c) la viciazione delle norme della presente legge diverse da quelle indicate selle presondenti tettere a) e 8) e del regolamento per l'escenatione della presonte legge moché: dei provvadimenti amministrativa previati dalla legge modesima è guerta tore la sutteiente amministrativa sine a 1, 3,000,000.

In ogni caso il contravvenore è tenuto al pagamento della tassa di analisi. Al personale preposto al servizio di vigitanza competono i diritti previsti dalla logge 5 aprile 1961, n. 322.

Al sensi dell'art. 15 del codice penale, le disposizioni della presenze legge sensi speciali rispetto a quelle contenute nelle leggi 30 aprile 1962, n. 283 e 26 febbesio 1963, n. 41,n.

— Il ritrõe VIII della strata legga n. 580 del 1967, rena: «Vigilianna n sateloni».

Note ull'are, 14:

- Per i riferimenti della legge 4 luglio 1967, n. 580, vedi le note alla reconesa.
- Il decreto del Misistro della senità 27 aprile 1968, n. 264, abrogato dal prosente regulamento recava: «Regolamento resanto socies per l'impiego di ingredienti consentiti nella produzione delle pune alimentari speciali, socche e fresches.
- Si riporta il tosto dell'art. Si della citata legge n. 580 del 1967, come modificato dal presente regolamento.
- «Art. 50. È commutta la produziona di sfarinati, pare e paste alimentari aventi requisiti diversi da quelli proportiti dalle norme della pemente legga, del regolamento di manazione e dei provvedimenti del l'accorda amministrativa privinti dalla legge medesima, pumbi si tratti di prodotti destinati all'esportazione e non motivi alla salute amuna, profia amortizzazione da consedersi con le modalità che verranno fivate dal regolamento.

Salvo quanto previsto dell'art. 48 della legge 34 aprile (900, n. 126, e dell'int. 9 del decreto del Presidense della Repubblica 30 recombre 1948, n. 502, è vientta l'imperazione di pane annue requisiti direvsi de qualit procestiti dalle norme della procente legge, del regolamento di executione e del processimenti dell'instanti di armeninistrativa processi della legge mediciona.

- Per il teno dell'art. 48 della legge 24 sprile 1998, n. 128, sedani nelle moic alle presunie.
- Per il testo dell'art. 9 dei docroto dei Presidente della Republifica 30 novembre 1956, n. 502, vadasi milie sote all'art. 12.

01G0242

VELLUTATA DI CASTAGNE DEL MEDIO EVO

Le scoperte di Cristoforo Colombo ci fù grande rivoluzione gastronomca che ha coinvolto l'intera Europa senza scanzare nesun Paese, ben presto anche il nostro territorio governato all'epoca da grandi famiglie del tempo che fu, una delle ricette che ricordiamo:

VELLUTATA DI CASTAGNE

Ingredienti: per il fondo vegetale

- 300 ml acqua
- ¼ di foglia di alloro
- ¼ di porri parte verde
- Prezzemolo gambi

Per la vellutata

- 300 g di Castagne (precedentemente trattate in acqua e asciugate al sole)
- 20 g di strutto di maiale nero dei Monti Lepini
- olio evo
- brodo vegetale alle erbe
- 2 gambi di sedano
- ½ spicchio di aglio
- 3 porri
- Latte di capra
- Sale
- Prezzemolo
- Pancetta affumicata di maiale nero dei Monti Lepini
- Caciotta Ovi-Caprina del Lazio

Per preparare la vellutata di castagne per prima cosa vi dovete occupare dell'ingrediente principale ovvero le castagne una volta che sono state trattate e asciugate al sole, prendete i 300 g di castagne, fate sulla calotta con un coltello un'incisione a croce, e fatele arrosto, una volta arrostite di fatto hanno perso l'umidità contenente al suo interno e di conseguenza anche l'affumicatura stessa delle braci. Spellatele e togliete accuratamente la pellicina e una volta tolta prendete una ciotola di acciaio e versategli all'interno il latte di capra ed immergetegli le castagne (non tutte lasciandovi qualcuna per la decorazione finale del piatto), lasciatele ad ammollo per circa 12 ore. Preparate in un brick scalda latte il fondo vegetale, versandogli l'acqua e gli altri ingredienti indicati nella ricetta, portate a ebollizione, tenendo cura che una volta bollito di conseguenza ha creato una schiumina di filtrare tale liquido attraverso un colino in una tazza e rimettetelo nuovamente nel brick, verso la scadenza delle dodici ore di scaldarlo su fiamma tenue. Nel frattempo occupatevi anche del sedano, dell'aglio e dei porri sciacquateli sotto acqua corrente, asciugateli e mondateli in un trito grossolano, fate la stessa procedura al prezzemolo ma prima sfogliatelo, avete bisogno delle sole foglie, tritatelo a coltello finemente. Prendete le verdure che avete adesso tritato tranne il prezzemolo e fatele stufare con 150 ml di fondo vegetale alle erbe con un giro di olio evo e con i 20 g di strutto per un quarto d'ora. Una volta che le verdure si saranno ammorbidite tenete da parte 2-3 cucchiai di questo liquido, togliendo le verdure che ormai avranno sudato tutti i loro oli essenziali e mettetegli all'oro posto le castagne che avevate messo precedentemente in ammollo nel latte di capra e irroratele con il restante brodo vegetale alle erbe (restanti 150 ml), salatele e cuocetele a fiamma bassa per un'ora circa, coperte da un coperchio. Passato il tempo di cottura frullate il tutto con un mixer ad immersione, una volta frullato fate cuocere questa crema formata per ulteriori 5 minuti insieme al latte di capra che è stato utilizzato precedentemente per tenere in ammollo le stesse castagne e aggiungetegli i 2-3 cucchiai di liquido che erano stati precedentemente prelevati e portate a cottura ottimata. Nel frattempo fate saltare in padella la pancetta affumicata di maiale nero dei Monti Lepini precedentemente mondata a cubetti rispettando il seguente taglio: grasso, carne, grasso. Quando è pronta versate la vellutata nei ppiatti e decoratela con la pancetta saltata in padella e crocantizzata e con qualche castagna che avevate messo da parte, e con manciata di foglie di prezzemolo precedentemente tritate.

Prima della scoperta delle Americhe da parte di Cristoforo Colombo e la successiva diffusione del Cioccolato ad opera di altri colianizzatori che fecero conoscere e diffondere in Europa e soprattutto nel nostro territorio dei Monti Lepini le fave di cacao e la successiva lavorazione, una delle aziende attualmente ancora attive vicine territorialmente è la fabbrica di cioccolato di Norma, che tutti almeno una volta nella vita l'abbiamo visitata attraverso gite scolastiche delle elementari. Le torte fino a quando i grandi marchi cioccolatai italiani non diffusero le tavolette di cioccolato venivano decorate attraverso la panna montata. I nostri nonni e bisnonni ci hanno tramandato la seguente arte:

I nostri nonni ci hanno tramandato che i risultati migliori decorativi si ottengono realizzando attravero l'uso di panna montata molto fresca ben soda. Per montare perfettamente la panna deve avere una temperatura tra 2°C e 6 °C e la percentuale di grasso contenuto tra il 30% e il 36%. È meglio usare la panna fresca pastorizzata, se per caso non la trovate potete optare anche per quella uht a lunga conservazione.

I passaggi fondamentali per avere una panna ben montata sono:

- 1. La panna va tenuta in frigorifero, sonò non monterà.
- 2. La panna la potete montare o con la frusta elettrica o con la planetaria. Per mantenere ferma ben montata la panna dovete mettere nel freezer per almeno 15 minuti il cestello di metallo, insieme agli ascessori rotanti che utilizzerete, vanno riposti al frezer in maniera tale che nel momento in cui stanno montando la panna essa non si smonti, in quanto si smonterebbe a contatto diretto con elevato calore cinetico, essendo fredde ciò non consiste.
- 3. Cominciate a montare a bassa velocità, preferibilmente in prima velocità, aumentandola quando avrete già inglobato un po' di aria, è l'aria esercitata dalle fruste che fa gonfiare e montare la panna. È importante, mentre montiate, continuiate a muovere la frusta se usate uno sbattitore elettrico manuale o altrimenti ci penserà automaticamente la macchina a inglobare il più possibile l'aria alla panna. Verso la fine, soltanto in questo momento, se proprio è dispensabile potete aggiungere lo zucchero. La dose consigliata poi chiaramente varia a secondo del dolce da realizzare è circa del 10%.
- 4. Dopo alcuni minuti la panna è montata tutti i suoi globuli di grasso si sono depositati intorno alle bolle d'aria createsi durante la montatura stabilizzandosi, creando panna montata ben ferma, potete anche rigirare il cestello se avete fatto un buon lavoro la panna montata resterà ben ferma e no cadrà.

Una volta montata va inserita in apposite sac à poche va spremuta in piccole dosi alla volta, mentre si decora, bisogna toccare il meno possibiile la tasca da pasticcere o la siringa apposita in quanto il calore trasmesso potrebbe alterare facendola inevitalbilmente smontare.

Tra un decoro e l'altro, per non rischiare inconvenienti, vi conviene lasciare la panna non utilizzata situata all'interno del cestello in frigorifero. Se volete aromatizzare la panna dovete inserli prima di montare e di decorare con la panna.

1. Iniziate quindi a decorare la torta ricoprendone la superficie e i bordi con uno strato ben steso di panna montata; questa fase serve a dare uniformità e lisciare la superficie del dolce;

Le decorazioni della panna sono principalmente di due tipi o a rete o a rosellina:

- Una decorazione di successo è sicuramente quella a grglia o a rete, utilizzando una bocchetta stretta si realizza una sorta di rete lungo le pareti della torta e ripetendo tale passaggio negli spazzi createsi tra un quadrato e l'altro in maniera da rifenire completamente il dolce e conferendogli un spettacolare decoro.
- Un'altra decorazione di altrettanto successo è sicuramente anche la rosellina, ovvero, prima fate una girella di panna montata poi fate degli archetti alternati sull'asse della girella fino a chiuderla, così facendo avrete formato una rosellina di panna montata.

Breve storia dello yogurt

Per cominciare a capire la storia dello yogurt, soprattutto come quest' alimento è diventato di consuetudine Europea Occidentale, bisogna esaminare la parola yogurt è un termine di origine turca e deriva dal verbo "yogurmak" (che vuol dire da addensare). Si ritiene storicamente che lo yogurt venisse prodotto in Turchia già nel VI secolo a.C. i pastori dell'Asia centrale erano soliti mettere il latte di capra in contenitori fatti di stomaco animale, per conservarlo mentre erano in viaggio. Una volta preso atto di questo fenomeno e del fatto che la sostanza ottenuta permetteva al latte di conservarsi meglio in questa nuova forma e presentava anche effetti benefici per la salute dell'uomo, è probabile che i pastori nomadi turchi ottimi commercianti abbiano iniziato a produrlo intenzionalmente, esportando l'uso a scopo alimentare presso altri popoli con cui entrarono in contatto attraverso le prime immigrazioni.

Dalle popolazioni nomadi dei paesi arabi, lo yogurt è, infatti, giunto ai popoli che si affacciavano sul bacino del Mediterraneo come Fenici ed Egizi, che continuarono la loro diffusione integrandola con le loro usanze alimentari che contribuirono con la loro capacità di diffusione commerciale ai Greci e ai Romani. È in questo periodo che ben presto l'intero Impero Romano cominciò ad abituarsi e assaggiare il latte fermentato sotto forma di yogurt, che nulla ha che vedere con quelli attuali, se non ci fosse stata questa influenza commerciale, l'abitudine alimentare mediterranea non ebbe mai avuto l'importanza di assumere nello stile l'uso dell'yogurt a metà settimana. In molti testi di Aristotele, Senofonte, Erodoto e Plinio è riportata tale importanza alimentare, ne è fonte d'importanza medica soprattutto gli scritti di Dioscoride e l'Ars Medica di Galeno di Pergamo, che lodano questa sostanza per i suoi effetti positivi su fegato e stomaco.

Lo yogurt come lo intendiamo oggi e lo assumiamo abitualmente per una sana alimentazione mediterranea a metà settimana come consigliavano gli antichi testi medici, è un prodotto cremoso e saporito grazie agli studi effettuati agli inizi del XX secolo da due illustri esponenti del mondo scientifico: il fisico e microbiologo bulgaro Stamen Grigorov il quale ha individuato, e isolato, uno dei microorganismi responsabili della fermentazione del latte e quindi della sua coagulazione e della formazione dello yogurt naturale, e ai meriti del biologo e immunologo russo ll'ja ll'ič MečniKov, per la scoperta del metabolismo della fagocitosi che gli fu anche assegnato un Premio Nobel nel 1908, queste scoperte contribuirono alla formazione dell'attuale yogurt, dando luogo a una vera e propria produzione industriale su campo mondiale che ben presto consacrò l'utilizzo dello yogurt a metà settimana in maniera da apportare molteplici benefici al corpo umano, in maniera principale per la regolazione della flora batterica del nostro intestino e una contrastante lotta all'invecchiamento cellulare.

Le migliori ricette per realizzare lo yogurt attraverso la yogurtiera

Con la yogurtiera, si possono preparare molteplici gusti come potete ben immaginare in maniera molto semplice e con ingredienti facilmente reperibili. Gli yogurt si dividono in maniera semplicistica in due categorie ben distinte aromatizzati semplici o naturali e con altri ingredienti che possono essere ad esempio alla frutta. Prima di dire come realizzarli dovete ben conoscere le indicazioni di base per una ottima preparazione partendo appunto dai seguenti ingredienti base:

- ⇒ Fermenti lattici (è importante conservarli ha temperature controllata di +4°C) o yogurt intero
- ⇒ Latte di animale intero (come vaccino e capra), preferibilmente latte UHT (ovvero Ultra High Temperature o "ultrapastorizzazione" è un metodo di sterilizzazione di alimenti effettuato innalzandone la temperatura a livello molto alti (135-150 °C) per periodi di tempo estremamente ridotti (14 secondi)) è possibile anche utilizzare altri tipi di latte di riso o di soia.

Potete utilizzare le bustine di fermenti lattici che si trovano anche in farmacia oppure su internet, o in alternativa uno yogurt bianco intero di partenza "starter". Il mondo della fermentazione ha vari misteri e spiegazioni scientifiche soprattutto il "pianeta yogurtiera", giacché ogni stabilimento della centrale del latte o esso animale o vegetale varia la propria composizione nutrizionale variando la composizione dei grassi presenti nel latte su 100 ml di prodotto finito. Perciò se in un primo momento le ricette per la yogurtiera non esprimono i risultati sperati, non vi preoccupate perché appunto è naturale poiché state manipolando al livello cellulare la composizione dei fermenti lattici in maniera tale da condensare il tutto. Se volete realizzare uno yogurt più dolce o meno a secondo dei vostri gusti il tutto dipende dalla quantità e qualità dei zuccheri che andrete a versargli nella fermentazione.

Il procedimento per la realizzazione dello yogurt

Abbiamo visto qui sopra di quali sono gli ingredienti necessitanti e alcune indicazioni di base per la realizzazione dello yogurt di buona qualità, chiaramente realizzandolo direttamente noi sappiamo quali ingredienti stiamo utilizzando per tanto possiamo preferire un prodotto di controllo diretto (attraverso i fermenti lattici) o indiretto attraverso lo starter di uno yogurt bianco intero acquistato in un centro commerciale qualsiasi. Adesso parliamo invece del procedimento in maniera più dettagliata verso il particolare. La prima cosa che bisogna sapere e controllare che il latte per trasformarsi in yogurt ha bisogno di una temperatura di controllo costante di circa 35 gradi per diverse ore che possano variare dalle 8 alle 10 ore (se utilizziamo i fermenti lattici) oppure dalle 6 ore alle 12 ore (attraverso l'utilizzo dello starter dello yogurt bianco intero), senza avere anomale variazioni altrimenti non avremo il prodotto finale desiderato. Per tanto si consiglia di utilizzare le yogurtiere automatizzate per tali finalità perché dalla realizzazione vengono già predisposte a tale procedimento e dunque non bisogna intervenire su temperature e tempistiche di preparazione dello yogurt, come nei casi in cui al posto di utilizzare la yogurtiera utilizzassimo la luce di un forno per creare la camera fermentativa (in quanto la guarnizione dello sportellone del forno non potrebbe chiudere ermeticamente il forno, creando situazioni anomale non controllate) attraverso termos (facendoli riscaldare attraverso coperte o maglioni di pile e ponendoli sui termosifoni non essendo completamente isolato e stando il lieve spiffero di area naturale che essa ci sia non possa dare luogo alla condensazione desiderata).

Il consiglio di partenza da rispettare per la preparazione dello yogurt è quello che nel momento in cui si intende realizzare il prodotto, bisogna disporre di yogurt (o fermenti lattici a secondo della scelta) e late a temperatura ambiente. Ciò vuol dire avere la premura di tenere fuori questi alimenti almeno un'oretta prima della realizzazione in maniera tale stemperarli con la temperatura ambiente di lavorazione presente in quel determinato momento. Abbiate cura di fare di eseguire il seguente procedimento:ù

- \Rightarrow Yogurt realizzato attraverso controllo diretto (fermenti lattici): Ingredienti:
 - 1 litro di latte animale o di bevanda di soia o di riso
 - 1 bustina di fermenti lattici per Yogurt (8,5 g)

Utensili:

- Yogurtiera
- Un cucchiaio o una frusta
- Schiumarolina

Procedimento:

La preparazione è molto semplice e richiede pochi minuti di realizzazione, versate 1 bustina di fermenti nel vaso trasparente in dotazione allo yogurtiera. Aggiungete inizialmente poco latte animale o vegetale ha secondo dei vostri gusti e mescolate bene fino a sciogliere i grumi con una frustina, quindi aggiungete il rimanente latte mescolando il tutto. Metti poi il vaso trasparente nella yogurtiera e chiudi entrambi con il loro coperchio. Attivate la yogurtiera a questo punto la macchina lavora da sé. Lo yogurt sarà pronto tra le 8 e le 10 ore, ha secondo della temperatura cui è mantenuta la miscela di latte e fermenti e del proprio gusto personale. La maniera certa per stabilire che lo yogurt ha finito la fermentazione è quando si vede il latte addensato o quando affiora in superficie un sottile strato di siero giallo. Ricorda che la presenza del siero giallo sta significando il sorpasso di maturazione (se il siero non vi dovesse piacere prima che zuccherate e girate il tutto toglietelo schiumandolo con l'ausilio di un cucchiaio o di un'apposita schiumarolina di piccole dimensioni). L'unica avvertenza che mi sento da darvi riguarda la manutenzione dell'apparecchio quando esso è in attività, ovvero, di non lasciarlo sopra superfici che possano vibrare poiché la vibrazione impedisce la normale coagulazione e produzione dello yogurt poiché lo destabilizza. Quando lo yogurt è pronto che lo capirete visivamente come appena spigato all'inizio del procedimento, estrarrete il vaso dalla yogurtiera e deponetelo in frigo già aggiustato di sapore e aromatizzato secondo il vostro gusto (potete optare che metà degli aromatizzanti: frutta cioccolato e frutta secca la potete aggiungere prima di attivare la macchina e la restante successivamente in seguito modo tale da avere una consistenza sia soffice che granulare), modo tale da farlo raffreddare e apprendere (questo passaggio si chiama riposo di fermentazione) e dopo qualche ora sarà pronto a essere degustato.

- ⇒ Yogurt realizzato attraverso controllo indiretto ("starter" di yogurt bianco intero): Ingredienti:
 - 500 ml di latte animale o di bevanda di soia o di riso
 - 500 g di yogurt bianco intero

Utensili:

- Yogurtiera
- Un cucchiaio o una frusta
- Schiumarolina

Procedimento:

Prendete i barattoli di vetro in dotazione alla yogurtiera e versate, in ognuno di essi due cucchiai di yogurt, versategli anche il latte che può essere di origine animale o vegetale come precedentemente spiegato facendo in maniera tale che le quantità di latte e di yogurt siano le stesse, amalgamate bene le quantità versate attraverso una frustina in ognuno dei vasetti, inseriti accuratamente i vasetti nella yogurtiera senza coperchio e attivate la macchina dopo 6-12 ore di lavorazione avrete ottenuto lo yogurt, assaggiatelo e regolate la dolcezza una volta aggiustato potete anche aromatizzarlo (si può aromatizzare sia prima che dopo la formazione dello yogurt), fatelo riposare in frigorifero come precedentemente descritto per il metodo del controllo diretto modo tale da farlo rapprendere, una volta rappreso servitelo.

Capacità di aromatizzare gli yogurt

PRESENZA DI ACQUA IN 100 g DI FRUTTA

PRESENZA DI ACQUA IN 100 g DI PROTTA	
Tipo di frutta	Acqua
Albicocche	86
Ananas	86,4
Anguria	95,3
Arancia	87,2
Banana	76,8
Ciliegie	86,2
Fichi	81,9
Fragole	90,5
Kiwi	84,6
Lamponi	84,6
Limone	89,5
Mandarini	81,4
Mango	82,8
Mela	85,2
Melograno	77,9
Melone	91
Melone giallo	91
Mirtilli	85
More	85
Pera	87,4
Pesca	88,9
Pompelmo rosa e rosso	91,2
Prugne	87,5
Uva	80,3
Zenzero	78,9

PRESENZA DI ACQUA IN 100 g DI FRUTTA SECCA

Tipo di frutta	Acqua
Castagne	42,4
Mandorle dolci	4,7
Nocciole	5,3
Noci	5,3
Noci di macadamia	1,4
Pinoli	4,3
Pistacchi	3,9

Media di acqua acconsentita per la formazione dello yogurt alla frutta/frutta secca per 100 g di frutta 85,7	
---	--

Se si supera la percentuale, acconsentita per la formazione dello yogurt alla frutta/frutta secca per 100 g di frutta pari a 85,7 g d'acqua non vuol dire con non si realizzi lo yogurt, ugualmente, ma si avrà un yogurt meno denso di conseguenza più liquido.

ANTIPASTI

CROSTINI DI PANE CASARECCIO CON LARDO E CASTAGNE

Ingredienti:

- 300 g di castagne
- Una noce di burro
- ½ spicchio di aglio
- qualche ago di rosmarino
- Lardo dei Monti Lepini
- Miele di castagno

Fate bollire 300 g di castagne; quando saranno pronte, fatele insaporire in una pentola con una noce di burro e qualche ago di rosmarino. Nel frattempo bruscate le fette di pane casareccio e ponete su ognuna una fetta di lardo. Unite le castagne profumate al rosmarino e guarnite con un filo di miele di castagno. Servite con il pane caldo appena bruscato al camino.

Il **miele di castagno** si ottiene dai fiori di castagno e viene raccolto tra i mesi di giugno e ottobre. È un miele scuro, dall'odore aromatico e dal sapore complesso. Noto per le sue proprietà anti-infiammatorie e anti-batteriche, è una fonte di proteine, vitamina B e C e di Sali minerali.

PRIMO PIATTO

FETTUCCINE CON CASTAGNE AI FUNGHI PORCINI E CHIODINI

Ingredienti:

per l'impasto della pasta

- 250 g di farina 00
- 250 g di farine di castagne
- 5 uova
- sale

per il condimento

- 250 g di funghi porcini
- 100 g di chiodini
- 1 spicchio d'aglio
- Sale
- Olio evo
- Timo

Le castagne sono ricche di fibre e minerali, sono molto utili in caso di anemia, stanchezza psicofisica, grazie al loro elevato rapporto calorico (circa 287 calorie ogni 100 g di prodotto).

Le castagne riducono il colesterolo, riequilibrano la flora batterica. Tra vitamine contenute nelle castagne, troviamo vitamina (tiamina), В1 (riboflavina), B3 (niacina), B5, B6, B9 (acido folico), B12, D. castagne Le contengono inoltre potassio e fosforo.

come fare la farina di castagne:

Scegliete con cura le castagne lasciando da parte quelle con ammaccature o macchie. Con un coltello ben appuntito incidete le castagne facendo una croce sulla pancia delle castagne (ovvero, sulla bombatura del guscio della castagna).

Cuocete in abbondante acqua per 35 minuti che calcolerete da quando l'acqua avrà iniziato a bollire, modo tale da non farle uscire troppo morbide.

Scolate e lasciate che s'intiepidiscono, prima che si raffreddino del tutto, togliete la buccia tenendo solo la polpa che dovrà essere semi-resistente, leggermente morbida.

Adagiate le castagne sbucciate su una teglia coperta con un foglio di carta da forno. Cuocete per 60 minuti in modalità statica in forno a 160 °C. Non appena le castagne saranno croccanti toglietele dal forno e riponete in un mixer fino a ottenere la consistenza della farina desiderata. Allargatela e fatela asciugare all'aria, modo tale l'eventuale umidità residua sia essiccato, in altre parole asciugata.

come fare l'impasto della pasta:

prendete le farine, formate la famosa fontana al mezzo della farina e ponetevi le uova, ammassate e formate il panetto, copritelo con la pellicola per il tempo necessario di riposo dell'impasto e poi stendetela con il mattarello, rotolatela e tagliatela con un coltello affilato ogni 4 o 6 millimetri di spessore.

Per il condimento:

in una padella capiente e dai bordi alti fate rosolare l'aglio con un giro d'olio evo e aggiungete i funghi, prima i porcini e in seguito verso la fine i chiodini, coprite con un coperchio.

Ultimata la cottura spolverizzate di timo fresco. Saltate la pasta nella padella e servite!

GNOCCHETTI A CODA DE SORECA CON RAGÙ DI CINGHIALE E CASTAGNE

Ingredienti:

per l'impasto della pasta

- 1 kg di farina 00
- 2 uova
- Sale
- acqua

per la marinatura del cinghiale

- 600 g di polpa di cinghiale
- 300 ml di vino rosso
- 300 ml di aceto
- Bacche di ginepro
- Alloro

per il condimento

- 500 g di passata di pomodoro
- 150 ml di vino rosso
- 2 coste di sedano
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 foglia di alloro
- Olio evo
- 250 g di castagne
- Caciotta mista Ovi-Caprino del Lazio, grattugiato

come fare l'impasto della pasta:

Disponete la farina a fontana su una spianatoia. Versate al centro acqua e sale, e due uova intere, poi iniziate a lavorare l'impasto con una forchetta, poi con le mani fino a ottenere un panetto sodo e omogeneo. Una volta pronto, copritelo con pellicola e lasciatelo riposare a temperatura ambiente.

Ricavate da questo panetto le code de soreca partendo da una striscia d'impasto e allungandola con i polpastrelli in una sorta di spago o coda lunga di topa, ma non troppa cicciotta.

per la marinatura del cinghiale

Marinate il cinghiale a pezzetti per 12 ore, scolatelo e asciugatelo.

Per il condimento:

Tritate a coltello sedano carota e cipolla. Prendete una pentola e versate un giro e mezzo di olio evo, con il trito in precedenza preparato con la foglia di alloro intera. Fate quindi appassire per qualche minuto, stando attenti a non bruciare il trito di verdure.

Aggiungete a questo punto la carne di cinghiale e in seguito, a fiamma viva, stando molto attenti versate il vino. Fate evaporare le note alcoliche del vino, una volta che non sentirete più il vino aggiungete la passata di pomodoro. Lasciate cuocere a fiamma medio-bassa, per circa un'ora, il sugo "deve sbuffare". Ricordate sempre di assaggiare il sugo qualora avesse bisogno di correzioni di sapidità, a metà cottura. Quando il ragù sarà pronto, potete lessare le castagne, quando le castagne saranno cotte, lasciatele intiepidire e poi sbucciatele e tagliatele a pezzetti e versateli nel sugo.

A questo punto lessate in acqua le code de soreca, una volta cotte spadellatele in padella con il sugo e una grattata di caciotta mista Ovi-Caprino del Lazio, in precedenza grattugiato. E servite a tavola!

LE RECCHIE DE PRETE

Ingredienti: per l'impasto della pasta

- 400 g di semola rimacinata di grana dura
- 200 ml circa di acqua tiepida
- sale

come fare l'impasto della pasta:

Sulla spianatoia di legno setacciate la semola rimacinata di grano duro e formate un incavo al centro, aggiungete un pizzico di sale. Aggiungete piano piano l'acqua tiepida e cominciate a impastare. Dovete lavorare l'impasto aggiungendo l'acqua poco alla volta, fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo, né troppo morbido, né troppo duro, la giusta consistenza per poterlo lavorare. Dovete lavoralo per almeno 15-20 minuti.

Una volta ottenuto l'impasto nella giusta consistenza lasciatelo riposare. A questo punto staccate un pezzo d'impasto con il coltello e arrotolatelo con le mani sulla spianatoia fino a ottenere un cordoncino dello spessore di un dito.

Tagliate dei pezzi lunghi all'incirca un centimetro e mezzo e tirateli a uno a uno con la parte arrotondata del coltello liscio verso di voi, esercitando una leggera pressione.

Con il pollice tirate leggermente la parte anteriore dell'orecchietta e con l'indice aprite la parte opposta, a questo punto si formeranno le recchie de prete. Condite le recchie de prete con pomodoro fresco, timo e tanto Squarquaglione dei Monti Lepini.

SECONDI PIATTI

LA GRIGLIATA DI MAIALE

Ingredienti:

- 800 g di costine di maiale
- 300 g di salsiccia di maiale
- 600 g di braciole di maiale
- 50 ml di Olio evo
- 10 g di sale fino
- Rosmarino
- Alloro
- Timo

Per preparare la grigliata di carne, come per prima cosa occupatevi della marinatura della stessa, in altre parole tritate il rosmarino, l'alloro e il timo e dividetelo in due parti. Ponete la braciola in una pirofila, aggiungete una quantità sia alla base della pirofila sia sopra alla carne e massaggiate la stessa aggiungendo un po' di olio evo. La stessa procedura la dovete ripetere sia per le costine e sia per le salsicce di maiale.

Una volta marinato il tutto fatelo prima riposare in frigorifero per 12 ore e in seguito procedete alla grigliatura della carne.

procedimento di cottura:

Ponete le carni sopra una griglia e passatele sul fuoco, cuocetele per 20 minuti circa o fino a quando la carne non sia cotta, girandola di tanto in tanto. Una volta cotte mettetele su un piatto e copritele con la carta argentata modo tale da mantenere il caldo di cottura della stessa. Una volta fatto servitela a tavola.

Per preparare l'arrosto di maiale con castagne, per prima cosa lessate le

castagne, per circa 30 minuti, un po' lasciatele intere e un po' frullatele

Nel frattempo, avvolgete la lonza di maiale con le fette di guanciale dei

Disponete l'arrosto in una teglia con le foglie di alloro, la cipolla tagliata

a fette sottili e gli aromi tritati. Aggiungete le castagne quelle intere,

Fate cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per circa 50 minuti. Se il

fondo dovesse ritirarsi di più della metà, potete aggiungere a vostro

A cottura ultimata, tagliate la lonza in fette sottili, disponetela su un

piatto da portata e irroratele col fondo di cottura, decorando con la

Monti Lepini e legate il pezzo di carne con lo spago da cucina.

salate e bagnate con un giro di olio evo e una noce di burro.

piacere poco alla volta un po' di fondo bruno (brodo di carne).

ARROSTO DI MAIALE CON CASTAGNE

modo tale da creare una purea di castagne.

Ingredienti:

- 1 It di fondo bruno di maiale
- 1 kg di lonza di maiale
- 250 g di castagne
- 100 g di Guanciale dei Monti Lepini
- 1 cipolla oro
- 2 foglie di alloro
- Timo
- Rosmarino
- Mentuccia Romana
- Salvia
- Olio evo

Sale

- Burro
- Salvia

CONTORNI

purea di castagne.

FAGIOLI ALL'UCCELLETTO

Ingredienti:

- 250 g di fagioli borlotti
- Olio evo
- 1 spicchio d'aglio
- 400 g di passata di pomodoro
- Sale
- Bacche di ginepro

Iniziate la preparazione dei fagioli all'uccelletto mettendo in ammollo i fagioli con abbondante acqua leggermente tiepida. Lasciate riposare per 8-12 ore. Scolate e sciacquate infine cuocete i fagioli per 35-40 minuti in abbondante acqua, preferibilmente in una pentola di coccio, una volta cotti scolate i fagioli conservando un po' di acqua di cottura.

Scaldate l'olio e aggiungete l'aglio e le bacche di ginepro. Lasciate soffriggere per 1-2 minuti, ora aggiungete i fagioli in precedenza lessati, mescolate lentamente e delicatamente lasciando soffriggere per un minuto. Soltanto ora aggiungete la passata di pomodoro, coprite con il coperchio e lasciate cuocere per 20-25 minuti. Se necessario, aggiungete qualche cucchiaio di acqua di cottura dei fagioli per rendere più umida e meno asciutta la preparazione. I fagioli dovranno essere teneri e ben cotti ma non si dovranno sfaldare. Aggiungete il sale. La

preparazione non deve essere asciutta ma con un generoso intingolo. Servite i fagioli all'uccelletto ben caldi accompagnando con pane casareccio cotto a legna, tipico dei nostri Monti Lepini.

PIATTI UNICI

POLENTA CON SPUNTATURE E SALSICCE

Ingredienti: preparazione della polenta:

- 1 kg di farina di mais fine
- 2 litri d'acqua

preparazione del sugo:

- 600 g di spuntature di maiale
- 600 g di salsicce
- 1 kg di passata di pomodoro
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- 1 carota
- Finocchietto selvatico
- Ginepro
- Caciotta mista Ovi-Caprino del Lazio
- 75 ml di olio evo
- sale

Preparate il sugo:

in una casseruola scaldate l'olio e insaporitevi cipolla, sedano e carota tagliati a grandi pezzi. Quando le verdure sono colorite, toglietele e aggiungete le salsicce e le spuntature di maiale. Fatele rosolare bene da ogni parte, quindi unite la passata di pomodoro. Ponete di nuovo nel recipiente le verdure tolte e cuocete il sugo a fiamma molto bassa per circa 2 ore. Quando il sugo si è addensato, unite un cucchiaio di finocchietto selvatico fresco tritato e, se piace, bacche di ginepro, poi salate.

Fate la polenta:

in un paiolo portate a bollore 2 litri di acqua, salatela e poi versatevi a pioggia la farina. Mescolate e fate cuocere a fiamma bassa per circa 50 minuti senza smettere di mescolare. Quando la polenta è pronta, stendetela su un grande tagliere di legno e sopra distribuite il sugo e una spolverata di Caciotta mista Ovi-Caprino del Lazio grattugiata.

DOLCI

CROSTATA CON CREMA DI CASTAGNE

Ingredienti: preparazione della pasta frolla:

- 200 g di farina
- 80 g di burro
- 110 g di zucchero
- 1 uovo intero
- 1 tuorlo o rosso
- Sale
- 250 g confettura di castagne

preparazione della pasta frolla:

Per preparare un'ottima pasta frolla bisogna innanzitutto lasciare ammorbidire il burro a temperatura ambiente in modo da poterlo amalgamare più facilmente con gli altri ingredienti. Mescolate farina e zucchero e disponeteli a fontana, al centro mettete il burro a pezzetti, l'uovo intero e il tuorlo (rosso) e un pizzico di sale.

Lavorate rapidamente gli ingredienti con le mani fino a ottenere un impasto omogeneo. Avvolgete la pasta nella pellicola mettetela a riposare in frigorifero per 30 minuti. Togliete l'impasto dal frigo e stendetelo su una spianatoia con il mattarello, stendere la sfoglia di alcuni millimetri e adagiatela in una tortiera imburrata e versate al suo interno la confettura di castagne.

Cuocete in forno preriscaldato a 180 °C per circa 20 minuti.



O Castagna benedetta e santa, chi ti raccoglieva ancora ti canta!
Sei stata la carne di noi poveracci e solo dopo regina dei castagnacci.
Al focolare ci tenevi compagnia: vino, racconti e tutta allegria...
Ricordi di un tempo che era fermento; Fermento di uva, fermento di cuori, fermento di gioia e di veri sapori.







LA GASTRONOMIA DE JO PAESE ME - DELLA STAGIONE NATALIZIA





IL SIGNIFICATO DI NATALE

IL NATALE RELIGIOSO

Secondo un Natale Religioso è una festa cristiana che celebra la nascita di Gesù "Natività", coincide in tutti gli anni nello stesso giorno del 25 dicembre per le Chiese cristiane, mentre per i riti liturgici rifacenti al calendario gregoriano per quelle romano-occidentali e del calendario giuliano per quelle romano-orientali, è il 7 gennaio con un ritardo attuale secondo il calendario solare di 13 giorni esatti. Oggi però anche le Chiese greco-ortodosse, con eccezione di quelle slavo-ortodosse e delle Chiese orientali (siriache o copte), si sono adeguate al calendario gregoriano, pur mantenendo il calendario giuliano per la loro tradizionale liturgia.

Secondo il calendario liturgico è una solennità d'importanza superiore all'Ascensione e alla Pentecoste ma inferiore alla Pasqua, la festa cristiana più importante. È comunque la festa più popolarmente sentita tra i cristiani; anche se in tempi più recenti ha assunto nella cultura occidentale sempre più un significato laico, come vedremo nel Natale laico.

La data di Gesù è sconosciuta tale data, infatti, non è indicata nei Vangeli né in altri scritti contemporanei.

Fin dai primi secoli, i cristiani svilupparono comunque diverse tradizioni, basate anche su ragionamenti teologici. Questi fissavano il giorno della nascita in date diverse, tanto che il filosofo Clemente Alessandrino (150 - 215 d.C.) annotava in un suo scritto: "Non si contentano di sapere in che anno è nato il Signore, ma con curiosità troppo spinta vanno a cercarne anche il giorno".

Il testo di Clemente registra comunque l'esistenza di una tradizione antica relativa alla nascita di Gesù in una data di mezzo inverno. Tale tradizione è fatta risalire ai seguaci di Basilide, attivo ad Alessandria prima del 150, che celebravano il 6 o il 10 gennaio, con il battesimo di Gesù, la sua nascita come "Figlio di Dio".

Vari studiosi hanno cercato dall'inizio dei tempi una data certa sulla nascita plausibile di Gesù, arrivando a decidere tra tante date ipotetiche che il cristo fosse nato in coincidenza di una celebrazione pagana degli antichi romani, facendolo nascere il 25 dicembre.



Tale tesi furono coincise e confermate anche dallo studioso teologo Shemarjahu Talmon, dell'Università Ebraica di Gerusalemme, ha ricostruito le turnazioni sacerdotali degli ebrei e le ha applicato al calendario gregoriano sulla base dello studio del Libro dei Giubilei scoperto a Qumran. In questa maniera, ha stabilito che la data di nascita di Gesù potrebbe essere il 25 dicembre.

Addirittura in altri studi religiosi è stata anche ipotizzata una possibile lettura simbolica della data di nascita: dato che la data della morte di Gesù nei Vangeli si colloca tra il 25 marzo e il 6 aprile del calendario gregoriano, per calcolare la data di nascita di Gesù secondo alcuni studiosi si sarebbe seguita la credenza che la morte sia avvenuta nell'anniversario della sua "venuta al mondo". Secondo questa ipotesi, per la festività del Natale si calcolò che Gesù fosse morto nell'anniversario della sua incarnazione o concezione (non della sua nascita), e così si pensò che la sua data di nascita dovesse cadere nove mesi dopo la data del Venerdì Santo, tra il 25 dicembre e il 6 gennaio.

Tra tutte queste ipotetiche date fu deciso che il giorno di nascita di Gesù fosse il 25 dicembre, come stabilito dal teologo Shemarjahu Talmon, da quel momento in poi per i Cristiani fu quello il giorno celebrativo più importante dell'anno liturgico per ogni anno.

IL NATALE LAICO



La figura di Babbo Natale è rappresentata da una storia che nasce dalla notte dei tempi quando in varie civiltà del mondo c'era il bisogno di scambiarsi i doni e da lì ben presto una persona s'incaricò di portare avanti questo compito abbastanza arduo correndo contro il tempo sfidando tutte le leggi della materia e della fisica, per portare serenità nei cuori dei piccoli e grandi bambini e da lì ogni anno senza stancarsi mai nella vigilia di Natale a mezzanotte in punto, si sente uno scampanellio di una campanella nei cieli stellati e scendendo o dai camini e dai tetti o entrando dai portoni o dai balconi delle case porta serenità nei cuori dei fanciulli, insegnandogli i veri valori della vita, comportandosi bene nell'arco dell'anno riceveranno il giusto ricompenso questo è lo spirito natalizio che fino alla notte dei tempi intercorre nei cieli.

Un avvenimento molto importante che si celebra in questo periodo riporta alla memoria la Tregua di Natale avvenuta nel 1914 in varie zone del fronte occidentale della prima guerra mondiale.

Già nella settimana precedente il Natale, membri delle truppe tedesche e britanniche schierano sui lati opposti del fronte presero a scambiarsi auguri e canzoni dalle rispettive trincee, e occasionalmente singoli individui attraversarono le linee per portare doni ai soldati schierati dall'altro lato. Nel corso della vigilia di Natale e del giorno stesso di Natale, un gran numero di soldati provenienti da unità tedesche e britanniche (e, in misura minore, da unità francesi) lasciò spontaneamente le trincee per incontrarsi nella terra di nessuno per fraternizzare, scambiarsi cibo e souvenir. Da quest'avvenimento si celebra un Natale laico fatto di amore e passione che ogni anno nello scoccare la mezzanotte tutti in silenzio grandi e piccini si riunisce intorno all'albero di natale festeggiando il momento di pace e fratellanza scambiandosi i doni di Natale, simulando quei tristi moneti ma felici soltanto in quell'istante di pace trai i popoli.





ORTO DEI MONTI LEPINI

ORTAGGI AUTOCTONI DEL PERIODO INVERNALE







BROCCOLI:

I broccoli son ortaggi ricchi di sali minerali come, specialmente calcio, ferro, fosforo, e potassio. Contengono anche vitamina C (indispensabile per prevenire diverse patologie che vanno, dalle malattie cardiache all'osteoporosi), vitamina B1 e B2, fibra alimentare (per questo sono indicati in caso di stitichezza) e sulforafano, che previene la crescita di cellule cancerogene, impedisce anche il processo di divisione cellulare con conseguente apoptosi (morte della cellula) ed esplica un'azione protettiva contro i tumori intestinali, polmonari e del seno. I broccoli combattono la ritenzione idrica aiutando l'organismo a disintossicarsi e ad eliminare le scorie. Si tratta di alimenti preziosi, dalle virtù curative straordinarie, compresa quella di ridurre il rischio di cataratta e proteggere dall'ictus.

CAPPUCCIO:

Il consumo del cavolo cappuccio apporta numerosi benefici al nostro organismo: possiede capacità anti infiammatorie, è ricco di potenti antiossidanti, di omega 3 e omega 6, di fibre, è capace di regolare l'intestino favorendo la digestione, contiene molta vitamina C e moltissimo ferro, (più ferro per caloria di quello presente in una bistecca) e inoltre contiene calcio di origine vegetale, una tipologia molto più semplice da assimilare rispetto a quello derivante dai latticini.

CARDI:

La parte commestibile del Cynara cardunculus, nome scientifico del cardo, è rappresentata dai gambi e dalle coste fogliari, simili nell'aspetto a quelle del sedano, ma più lunghe (da 60 a 150 cm), curve e di colore biancastro, in alcuni casi può essere ricoperto di spine, come il carciofo, e viene raccolto e commercializzato nei mesi invernali.

Il cardo tipico delle nostre zone è il cardo selvatico, specialmente il cardo alato pieno di spine, tipico delle zone umide ed erbose.

Dal punto di vista nutrizionale, il cardo è costituito per la maggior parte da acqua (circa 94 grammi su 100g di prodotto), mentre fra i macronutrienti, i più abbondanti sono i carboidrati (1,7 g), seguiti dalle proteine (0,6 g) e dai lipidi (0,1 g). Il contenuto di fibra è buono, pari a circa 1,5 g. Molto ricco di minerali (potassio, sodio, calcio, in primis, ma anche ferro e fosforo), il cardo presenta anche un prezioso contenuto di vitamine del gruppo B e vitamina C.









CAROTE:

Per quanto riguarda le proprietà nutritive, la carota si configura come vera e propria miniera di minerali: ferro, calcio, magnesio, rame, zinco. Ma non solo: la carota apporta pro-vitamina A (carotenoidi), vitamina B e C; tra tutti i vegetali rappresenta la fonte più ricca di betacarotene, trasformato in vitamina A dall'organismo in caso di bisogno. Basti pensare, infatti, che 200-300 grammi di carote apportano una quantità di beta-carotene pari a circa 5-10 volte il fabbisogno giornaliero raccomandato (20-25 mg a fronte di un fabbisogno stimato in 2-4 mg/die).

CAVOLFIORE:

I cavolfiori sono ricchi di minerali e vitamine, in particolare vitamina C. Sono, inoltre, alimenti antiossidanti e antinfiammatori.

Sono indicati in caso di diabete in quanto contribuiscono, con la loro azione, al controllo della glicemia. Alcuni recenti studi scientifici attribuiscono loro proprietà anticancro.

Il centrifugato di cavolfiori è un valido rimedio naturale contro il raffreddore. I cavolfiori, inoltre, aiutano a regolare il battito cardiaco e a tenere sotto controllo la pressione arteriosa; stimolano il funzionamento della tiroide e sono utili nell'alimentazione di chi soffre di colite ulcerosa. Un vero toccasana!

FINOCCHI:

Il finocchio è noto soprattutto per le sue proprietà digestive; ma è amico di tutto l'apparato gastrointestinale. Ha infatti la capacità di evitare la formazione di gas intestinali e contiene anetolo, una sostanza in grado di agire sulle dolorose contrazioni addominali.

Il finocchio ha, inoltre, proprietà depurative, in particolare a carico del fegato e del sangue. Ha, inoltre, potere antinfiammatorio.

È composto principalmente d'acqua; tra i minerali il più presente è il potassio; contiene vitamina A, vitamina C e alcune vitamine del gruppo B. È discretamente ricco di flavonoidi. Apporta pochissime calorie.

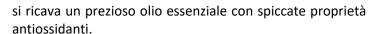
SEDANO:

Contiene potassio, fosforo, magnesio e calcio, vitamina C, vitamina K e, in minore quantità, alcune vitamine del gruppo B e vitamina E. Il sedano è composto per circa il 90% da acqua; per questo motivo è diuretico e depurativo. Contiene luteina, un antiossidante protettivo nei confronti del cervello.

Il sedano è un valido alleato anche contro l'ernia iatale. Il consumo regolare di sedano è utile in chi soffre di ipertensione arteriosa, in quanto può aiutare a ridurne i valori. Il succo di sedano, sempre se assunto regolarmente, può essere un aiuto contro i reumatismi.

Ha pochissime calorie e può offrire quindi un ottimo espediente per dare sapore a salse e sughi senza aumentarne quasi per niente il potere calorico. Dal sedano





SPINACI:

Gli spinaci contengono ferro, ma è errata la convinzione secondo cui ne apportino un quantitativo elevato all'organismo. Per agevolare l'assorbimento di questo minerale è consigliabile consumare gli spinaci conditi con limone; la vitamina C contenuta nell'agrume aiuta, infatti, ad assorbire il ferro.

Gli spinaci sono ricchi di vitamina A e di acido folico. Sono inoltre ricchi di nitrato, una sostanza oggetto di recenti ricerche in quanto pare aiuti ad aumentare la forza dei muscoli.

Contengono, inoltre luteina, utile per la salute della retina e quindi degli occhi. Sono efficaci in caso di stitichezza.

ZUCCA:

La zucca è un alimento a basso contenuto di calorie. Come tutti gli ortaggi di colore arancione è ricca di caroteni, sostanze che l'organismo utilizza per la produzione di vitamina A e che hanno proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.

Contiene, inoltre, molti altri minerali e vitamine, tra cui calcio, potassio, sodio, magnesio, fosforo e vitamina E. Contiene, inoltre, una buona quota di aminoacidi e una discreta quantità di fibre.

Alla zucca vengono riconosciute proprietà diuretiche e calmanti. La polpa può essere utilizzata per lenire infiammazioni della pelle.

I semi di zucca contengono cucurbitina, una sostanza che aiuta a proteggere la prostata e a contrastare patologie dell'apparato urinario maschile e femminile; aiutano, infatti, anche a prevenire la cistite. I semi di zucca sono inoltre ricchi di proteine.



PRODOTTI DEL SOTTOBOSCO

TARTUFO:

Il Tartufo nei Monti Lepini è una tipologia di produzione a rischio di estinzione, il periodo di produzione varia a secondo della specie, si raccolgono da gennaio a marzo il Tuber brumale (brumale); da febbraio a marzo per il Tuber muschatum (moscato) ed il Tuber albidium (bianchetto o marzullo); da maggio a settembre il Tuber aestivum (scorsone estivo); da novembre fino al mese di marzo il Tuber melosporum (nero pregiato invernale).

Le piante le cui radici sono parassitate dal tartufo dei Monti Lepini sono il leccio, il faggio, la quercia e la rovella. Il colore sia interno che esterno al tartufo è un elementi distintivo per quanto riguarda:





Tuber brumale (brumale)



Tuber albidium (bianchetto o marzuolo)



Tuber muschatum (moscato)



Tuber melosporum (nero pregiato invernale)



Tuber aestivum (scorsone estivo)

- Tuber brumale (brumale) presenta colore della corteccia rosso scuro che diventa nera a maturazione mentre all'interno (gleba) il colore è grigio nerastro con venature bianche;
- il Tuber muschatum (moscato) presenta colore della gleba è scuro con larghe venature bianche;
- il Tuber albidium (bianchetto o marzuolo) presenta colore esterno biancastro nei giovani esemplari ma può diventare grigio tendente anche al fulvo, il colore interno fulvo rossastro con venature bianche o rossastre;
- il **Tuber melosporum** (nero pregiato invernale) presenta colore esterno bruno nerastro con macchie di colore ruggine e colore interno (gleba) nerastro con venature biancastre nocciola;
- il Tuber aestivum (scorsone estivo) presenta colore esterno nero e colore interno nocciola.

Questi tartufi, bianchi o neri, sono composti di acqua per circa l'80,00% del loro volume, contengono poi una percentuale (intorno al 4,5%) di proteine di buona qualità, ricche di aminoacidi essenziali e dall'alta digeribilità. I lipidi sono presenti in percentuale minore (intorno al 2%), ma sono comunque ricchi di acidi grassi insaturi. Buono anche l'apporto di minerali, tra i quali potassio, sodio, calcio e ferro; infine, è molto consistente la presenza di fibre alimentari, presenti nel tartufo in quantità superiori all'8,%.

ZOOTECNIA DEI MONTI LEPINI

IL MAIALE NERO DEI MONTI LEPINI



Popolazione segnalata fin dal medioevo. Storicamente si è a conoscenza dell'importazione nel 1500 di un suino nero dalla Cina da parte dalla famiglia Caetani e una successiva importazione di un suino a mantello rosso a cute nera che fu incrociata con i precedenti soggetti incrociati. Nel 1556 negli "Statuti e ordinanze della terra di Carpineto" vi sono vari capitoli dedicati alla gestione di tali animali.

La terra dei Monti Lepini, situato tra Roma, Latina e Frosinone è una zona montuosa dove sono allevati allo stato brado.

Grazie a questi animali vengono realizzati prodotti di prima qualità soprattutto per le particolarità di queste carni. I prodotti realizzati grazie al suino nero dei Monti Lepini sono frutto di una complessa ed evoluta lavorazione artigianale, legata all'utilizzo di antiche tecniche.

Il maiale nero dei Monti Lepini viene ancora allevato allo stato brado e dal punto di vista alimentare mantiene la pregiata caratteristica della marezzatura, un'abbondante tessuto connettivo in grado di rendere le carni morbide e particolarmente gustose.

Il maiale nero è di taglia piccola e non è adatto all'allevamento intensivo. Possiede una carne decisamente più grassa, peculiarità che rende pregiati, teneri, unici e saporiti tutti i prodotti che vengono realizzati da questo animale. I grassi di questa tipologia di maiale sono verosimili ai grassi dell'olio extravergine d'oliva, caratteristica che denomina un'eccellente qualità della materia prima.

L'altissima presenza di grassi insaturi e la presenza discreta di acidi che regolano il colesterolo "buono", rendono questa carne un alimento ottimale per la nostra salute.

PRODOTTI GASTRONOMICI NATALIZI PROVENIENTI DAL MAIALE NERO



ZAMPONE:

Lo zampone fresco necessita una cottura molto lunga, da eseguire in acqua fredda o in pentola a pressione; possiede un valore gastronomico certamente superiore a quello dello zampone precotto che, d'altro canto, si avvale di una maggiore praticità al consumo (minori tempi di cottura). Lo zampone va servito con contorni dal gusto deciso, ricchi

Lo zampone va servito con contorni dal gusto deciso, ricchi e tendenzialmente cotti; si prestano notevolmente il purè di patate e le lenticchie stufate. L'abbinamento cibo-vino più adatto allo zampone è senz'altro quello con vini rossi, corposi e dotati di un forte potere sgrassante.



COTECHINO:

Il cotechino fresco deve essere cotto lungamente, in "acqua fredda" o in pentola a pressione; quello precotto, al contrario, ha una maggiore praticità di consumo (minori tempi di cottura). Il cotechino, come lo zampone, va servito con contorni impegnativi, ad esempio: purè di patate e le lenticchie stufate. L'abbinamento cibo-vino più adatto al cotechino è senz'altro quello con vini rossi locali, corposi e sgrassanti.

CAPRETTO DEI MONTI LEPINI



Tra le specie autoctone di quest'area s'individuano anche tre razze caprine: la capra Bianca Monticella, la capra Grigia Ciociara e la capra Capestrina. Il latte di questi animali è utilizzato per la realizzazione di un ottimo formaggio conosciuto con il nome di "Marzolina", protetto da un apposito presidio Slow Food. Il formaggio nei tempi passati, era realizzato nel primo periodo di lattazione della capra, nel mese di marzo; da qui appunto, la derivazione del nome del prodotto.

L'allevamento della capra è anche finalizzato alla produzione di carne, in particolare molto pregiata è quella del capretto Capestrino. L'allevamento di questo capretto, grazie alle forti caratteristiche di rusticità del territorio, è effettuato allo stato brado nei mesi primaverili, estivi e autunnali. Mentre nel periodo invernale, l'allevamento si trasforma in un sistema semibrado, in cui l'integrazione alimentare è effettuata al pascolo, ma con rilevanti integrazioni di fieno e cereali.

ASINI

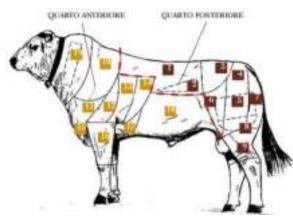


Razza di asini autoctona del Lazio (Monti Lepini, a cavallo tra le province di Latina e Roma). Questa razza di asini sui Monti Lepini è allevata allo stato brado.

Oggi quest'animale in via di estinzione, ma una volta era numerosa la presenza che veniva sia utilizzata per scopi di carne nei giorni di festa (uno dei piatti più tipici sarà stato sicuramente i ravioli in brodo con farcia di sella d'asino dei Monti Lepini) che come forza lavoro di trasporto.

Essendo oggi un animale in via di estinzione è tutelato dal Registro Volontario Regionale delle risorse genetiche autoctone d'interesse agrario a rischio di erosione (Legge Regionale 1 marzo 2000 n. 15), non è più considerato come animale da carne, ma soltanto come forza da lavoro da trasporto.

<u>I TAGLI DEL MANZO E GLI UTILIZZI</u>



Quarto Posteriore

- 1. Lombata
- 2. Filetto
- 3. Scamone con spinacino
- 4. Fesa
- 5. Sottofesa
- 6. Noce
- 7. Magatello
- 8. Pesce
- 9. Geretto Posteriore

Quarto Anteriore

- 10. Costata di reale
- 11. Brione
- 12. Fiocco
- 13. Copertina
- 14. Fesone di spalla
- 15. Punta di petto
- 16. Geretto anteriore
- 17. Petto
- 18. Pancia
- 19. Collo

LOMBATA:

È formata da tre squisiti pezzi di carne: coste della croce; costata; controfiletto (lombata).

COSTA DELLA CROCE:

Fa parte della prima scelta ed è utilizzata fondamentalmente per i bolliti, vista la loro pregiata caratteristica.

COSTATA:

In cucina la costata è utilizzata soprattutto per preparare secondi piatti; ciò non toglie che possa costituire un ingrediente di ottima qualità per macinati selezionati di prima scelta destinati a sughi, polpette, ecc.. Si presta alle cotture intense e veloci, come alla griglia, alla piastra ed eventualmente in padella.

CONTROFILETTO (LOMBATA):

Ideale per cotture su la piastra o sulla bistecchiera, in cucina è spesso utilizzato per la preparazione di: Tagliata di manzo, rapida cottura per ottenere un cuore rosa e una crosticina dorata all'esterno, servita tagliata a fettine e accompagnata con contorni di verdura.

FILETTO:

Il filetto è una carne molto pregiata rientrante appunto nella prima categoria di scelta dei tagli, è utilizzata per roastbeef e griglia.

SCAMONE CON SPINACINO:

Sono due tagli di carne veramente sublimi, il primo è meno pregiato di una bistecca ma tenero quasi quanto il filetto, può essere utilizzato in lunghe cotture come brasati, stracotti, roastbeef o arrosti al forno, poiché è poco grasso e fibroso; mentre il secondo, lo spinacino è utilizzato per gli arrosti farciti.

FESA:

La fesa di manzo è un taglio di carne nobile: tenero, magro, corposo, dalle ottime qualità organolettiche e proprie per questo è indicato come taglio di prima categoria e spesso è utilizzato per la preparazione di succulente bistecche.

SOTTOFESA:

In cucina la sottofesa necessità di una cottura breve, per questo motivo sono indicate per le fettine panate.

NOCE:

La noce è classificata come taglio di prima categoria ed è quindi utilizzata per produrre le classiche preparazioni dedicate a questi tagli: bistecche, arrosti, roastbeef, preparazioni adatte alla cottura alla griglia, in padella o al forno, vengono anche utilizzate per il macinato di qualità.

MAGATELLO:

Il magatello di manzo è indicato per piatti che richiedono cotture più lente oppure per piatti che non richiedono cottura come: Arrosto di manzo, classico piatto delle feste, Roastbeef arrostitura dorata all'esterno, colorito rosato all'interno, Tartare accompagnata da preziose e sfiziose salse.

PESCE:

Con questo pezzo di carne si possono realizzare molteplici preparazioni che vanno dalla brace per la parte esterna mentre per quella interna: a spezzatini, stracotti e stufati e bolliti e a tutte le cotture in casseruola, con aggiunta di liquido che può essere o vino o fondo bruno, ecc..

GERETTI:

Il geretto è particolarmente adatto alle cotture in umido, vista la ricchezza in tessuto connettivo dei suoi muscoli che ne fa da carattere per rientrare nella terza categoria di scelta. È principalmente utilizzato per preparare l'ossobuco (con piselli o funghi), in questo caso è tagliato trasversalmente, a fette di spessore di tre centimetri.

COSTATA DI REALE:

Facilmente riconducibile per la forma rettangolare, è perfetto da scegliere per la preparazione di spezzatini, arrosti, bolliti e stracotti. Reale, ossia un taglio ricavato dai muscoli delle prime cinque vertebre dorsali anteriori del bovino, posta esattamente al di sopra del biancostato reale.

BRIONE:

Il brione è un taglio molto irregolare, di seconda categoria, data la sua struttura, se si cuoce intero in umido o brasato va preferibilmente legato. Si adatta anche alla preparazione di ottimi bolliti, ma soprattutto è il pezzo ideale per straccetti e spezzatini.

FIOCCO:

Il fiocco è un taglio di terza categoria. Si usa soprattutto lessato ed è un pezzo indispensabile per la preparazione dei tradizionali bolliti di carne misti.

COPERTINA:

La copertina viene anche definita controfesa di spalla o polpa di spalla o muscolo, è un taglio di seconda categoria, quarto anteriore. È ideale per la preparazione del bollito o dello spezzatino.

FESONE DI SPALLA:

Il fesone di spalla può essere utilizzato per preparare cotolette, spezzatino o macinato, ma anche roastbeef o carpaccio, avendo l'accortezza di utilizzarne la parte più tenera. Può dunque essere utilizzato per cotture in umido o cotture brevi, secondo della qualità dell'animale e della porzione che si utilizza.

PUNTA DI PETTO:

È un taglio che è prevalentemente utilizzato per il brodo, almeno in Italia, perché la sua carne è piuttosto dura e stopposa, e il contenuto di grasso visibile è notevole e quindi anche lo scarto.

PETTO:

Il petto è un taglio di seconda categoria, è caratterizzato da una parte muscolare magra, e una parte abbastanza importante di grasso visibile, che può essere facilmente rimosso. In Italia la punta di petto è utilizzata prevalentemente come carne da brodo, oppure come macinato.

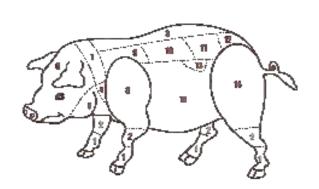
PANCIA:

La pancia è un taglio di terza categoria e dunque viene da solito utilizzata per fare il brodo di carne o il macinato, o eventualmente lo spezzatino; ma può essere utilizzata per altre preparazioni a lunga cottura come la tasca o la fetta da farcire.

COLLO:

Il collo è principalmente utilizzato per preparare il macinato, oppure come carne da bollito. Solo in seconda richiesta, è proposto come carne da spezzatino, oppure per preparare bistecche da cuocere in padella (scaloppine, cotolette).

<u>I TAGLI DEL MAIALE E GLI UTILIZZI</u>



- 1. Zampino
- 2. Stinco
- 3. Spalla
- 4. Spallotto di Lardo
- 5. Gola
- 6. Testa
- 7. Guanciale
- 8. Lardo
- 9. Capocollo o Coppa
- 10. Lombo o Carrè
- 11. Nodino
- 12. Culatello
- 13. Filetto
- 14. Coscia
- 15. Pancetta

TESTA:

È scomposta in tre parti: magro (utilizzata per fare testina in cassetta o galantina ed è la materia prima carnea principale per zamponi e cotechini); ossi; grasso. Orecchie e lingua si utilizzano per fare la testina in cassetta.

GOLA:

È la parte di grasso che va dalla testa alla spalla; si usa per salame stagionato, ma poiché tiene bene, la cottura è utilizzata anche per fare cotechino, zampone e i lardini della mortadella.

SPALLOTTO DI LARDO:

È il proseguimento della gola, e si trova sulla scapola. È una parte pregiata (spessi quattro o più centimetri) dalla quale, dopo salatura e speziatura, si ottiene il lardo.

SPALLA:

Come dice il nome, deriva dagli arti anteriori del suino. Vi si ottiene il prosciutto cotto, oppure si suddivide in fesa e muscolo. La fesa è più pregiata e tenera e viene usata per il salame stagionato mentre il muscolo, più duro e di colore scuro, entra come ingrediente nei prodotti che esigono cottura (salame cotto, mortadella e cotechino). Forse perché meno tenera di altre parti del suino, è perfetta per essere utilizzata in preparazioni in umido, in brasati, lessi e arrosti. Se macinata è il taglio ideale per il ragù.

LOMBO:

Si suddivide in carré, capocollo, nodino e culatello.

CARRÉ:

È sicuramente il taglio più nobile e pregiato. Dal carré si ricavano diversi tagli: la lonza, il filetto e le braciole. Può essere utilizzato in molti modi: arrosto, in umido o tagliato a fettine per la preparazione in padella o alla griglia. Per favorire una cottura più uniforme della carne è preferibile cucinarlo con l'osso in quanto lo stesso è un buon conduttore di calore.

LONZA:

La lonza è una parte disossata del carré e si presenta come un lungo fascio muscolare simile a un rettangolo. Anche questo è un taglio assai versatile in cucina: può essere preparata sia intera sia a fette per ottenere ottime scaloppine e teneri medaglioni. La lonza si può consumare arrosto o a fettine;

FILETTO:

Il filetto è un fascio muscolare con una forma allungata, che si trova proprio sotto la lonza. La sua caratteristica principale è quella di essere tenerissimo e molto magro. Si presta a un'infinità di preparazioni, anche di pregio: oltre ai modi classici può essere cucinato arrosto, in umido e anche impanato e fritto.

BRACIOLE:

Le braciole sono ricavate dalla parte dorsale del carré e proprio per questo motivo hanno sia una parte ossea (la colonna vertebrale) che una parte muscolare. Si tratta di una carne particolarmente tenera e saporita, che ben si presta per arrosti o grigliate. L'origine del termine "braciola", infatti, deriva probabilmente proprio da brace, evidenziandone l'ideale regola di cottura. Con questo taglio si preparano eccellenti brasati e bolliti, preparazioni che non richiedono cotture prolungate.

CAPOCOLLO:

Dopo la rifilatura e la sgrassatura, vi si ricava la coppa.

CULATELLO:

Chiamato anche fondello, è usato per la realizzazione di alcuni tipi di salame crudo.

PANCETTA:

È la parte anteriore del costato e presenta una parte magra e una parte grassa. Acconciata, salata e arrotolata, è utilizzata per realizzare l'omonimo insaccato. La parte grassa è impiegata in alcuni tipi di salame.

COSCIA:

È certamente il taglio più pregiato dell'animale: vi si ricavano prosciutti crudi o cotti.

GRASSO:

Nel maiale vi sono diversi tipi di grasso: il lardo, il lardello, il grasso perirenale o sugna, il grasso duro di schiena, il grasso di gola. Tutti possono entrare nell'impasto d'insaccati cotti e crudi, mentre dalla sugna, dopo trattamento a caldo, filtrazione e cottura, si ottiene lo strutto.

ZAMPE:

Sono svuotate e utilizzate come contenitori per gli zamponi. Prima di essere riempiti, con pasta nella quale entrano la carne della gola con la sua cotenna e il magro, sono cucite con spago i cui cappi serviranno a richiudere l'involucro.

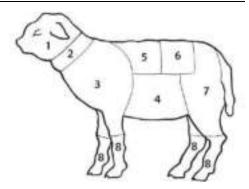
COTENNA:

È la pelle del maiale, ripulita e raschiata dalle setole. Si distingue in cotenna da lardo, di pancetta o di gola. Macinata è uno degli ingredienti del cotechino o dello zampone; l'eccedenza è trasformata in gelatina animale.

FRATTAGLIE:

La lingua va nella testa in cassetta; le cervella sono utilizzate da sola.

I TAGLI DEL CAPRINO-OVINO E GLI UTILIZZI:



- 1. Testa
- 2. Collo
- 3. Spalla con stinco
- 4. Petto/pancia
- 5. Carrè o costata
- 6. Sella
- 7. Cosciotto
- 8. Zampe

COLLO E COSTOLETTE:

Taglio versatile, composto di parti magre molto infiltrate, rimane succulento in cottura.

Disossato, è adatto per spezzatini e ragù, intero per arrosti, tagliato a bistecche per grigliate. Le costolette del collo disossate si saltano in padella o in casseruola.

SPALLA CON STINCO:

Ricca di tessuto connettivo, preferisce le cotture in umido o miste, disossata e arrotolata si cucina a calore secco rimanendo abbastanza tenera. A pezzi si presta per stufati aromatici, ed è perfetta per il macinato.

PETTO O PANCIA:

Ricchi di grasso e di tessuti connettivi, richiedono tempi di cottura più lunghi. Se disossata e arrotolata si presta per arrosti, incidendo fra le costolette e il muscolo si creano tasche oppure si sezionano le costolette per la griglia. Ottimi per spezzatini e ragù.

CARRÈ O COSTATA:

È la parte anteriore della schiena dell'animale, dove hanno sede le costole toraciche (più lunghe). Ottimo taglio per ricavare costolette semplici o per essere scalzato così da realizzare la corona e la guardia d'onore.

SELLA:

Seconda parte della schiena, rivolta verso la coda, sotto la quale si trovano i due filetti. Si addice a tutte le preparazioni a calore secco. Intera, tolti i filetti e disossata, possono essere trasformata in rollè, anche farcito, oppure tagliato per il lungo, in costolette.

COSCIOTTO:

Se di animali piccoli si cucina intero, con l'osso o disossato (in tal caso dev'essere tenuto in forma con una rete); altrimenti si può dividere in due parti: superiore e inferiore. È ottimo arrostito.

QUINTO QUARTO:

TESTA:

Parte ossuta, difficile da utilizzare intera, anche se in molte zone del Centro e Sud Italia (come nella nostra zona) è tagliata a metà nel senso della lunghezza e messa ad arrostire nel forno. I commensali ne gusteranno cervella, lingua e guancia.

CERVELLA:

Prima di cucinarla lavatela con acqua fredda, eliminando le membrane e i vasi sanguigni con un coltellino. Lasciatela per un'ora in acqua e limone, quindi sobbollitela per tre-cinque minuti, sempre in soluzione acidulata (acqua e limone o aceto). Lasciate intiepidire e cucinatela a piacere.

LINGUA:

Pochissimo utilizzata nella cucina italiana tradizionale, ma molto amata in quella fusion, dove è sbollentata, spellata e ben lavata in acqua fredda, è perlopiù lessato e servita con salse com'è fatto con la lingua vaccina.

ROGNONI:

Simili a quelli del maiale, ma più piccoli, devono essere spurgati sotto acqua corrente fredda per quasi un'ora, e liberate da tutte le parti grasse o fibrose. Amano cotture leggere: in padella, alla griglia oppure stufati

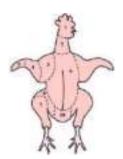
CUORE:

Si cucina in genere con la coratella, cioè con le altre interiora (polmone, trachea, fegato, cuore, rognoni e animelle) secondo tradizione romana.

FEGATO:

Tenero e aromatico, prima di essere cucinato è bene sia spellarlo e liberarlo di tutti i vasi sanguigni. Si può cuocere intero o a fettine, in padella o sulla piastra, sempre con molta moderazione, e va salato a fine cottura: pena l'indurimento.

I TAGLI DEGLI ANIMALI DA CORTILE DA PIUMA (POLLAME, VOLATELI DOMESTICI, ...):



- 1. Testa
- 2. Collo
- 3. Punta finale dell'Ala
- 4. Segmento medio dell'Ala
- 5. Sovra Ala
- 6. Petto
- 7. Coscia
- 8. Sovracoscia
- 9. Zampe
- 10. Codrione

CARCASSA:

La carcassa è definita anche busto, consiste nell'animale spennato, eviscerato, senza testa e senza zampe (se è di gallina, è utilizzato per la preparazione da carne da brodo, invece se è di pollo, è fatto arrosto, se per caso fosse di tacchino farcito e al forno, mentre se fosse qualsiasi altro volatine da domestico/cortile arrosto).

TESTA, LE ZAMPE E LE OSSA:

Un detto che molti di noi conosce: "Gallina vecchia fa buon brodo", è innegabile; ma è altrettanto vero che un fondo fondo gustoso di animali più giovani che di solito si scartano. La testa, le zampe e le ossa, è perfette per lo scopo: la prima va privata del cervello, ed eventualmente di creste e bargigli, mentre le seconde vanno pulite dalla pelle tramite piccole bruciature. Le zampe, in particolare, sono ricche di collagene, sostanza connettiva che si scioglie con il calore ed è ideale per la preparazione di gelatine o brodi densi.

COLLO:

Una parte che di solito è scartata è il collo: eppure, privato dell'esofago, questo si rivela un ottimo involucro per polpette e involtini. Particolarmente apprezzato, è quello degli animali più grandi, come le oche. Se non avete previsto un ripieno, spolpatelo, e utilizzatelo per ragù o insalate.

PETTO:

Si arriva quindi al petto, il taglio più magro e pregiato del pollo e dei volateli in senso generale. Con o senza la pelle, si presta a cotture umide o a secco: nel caso del pollo, le cui carni sono bianche, è consigliabile una cottura più lenta e uniforme, mentre le carni rosse dell'anatra sono perfette per ottenere bocconcini morbidi dal cuore rosato. Per il pollo ci sono le classiche cotolette impanate oppure si può cucinare intero e tagliarlo a fette poi come il petto di pollo al limone oppure alla griglia.

PUNTA FINALE DELL'ALA, SEGMENTO MEDIO DELL'ALA E SOVRA ALA:

I polli come gli uccelli sono dotati di ali. Queste sono composte dall'ala vera e propria, che comprende la clavicola del petto, e dalle alette, meno ricche di polpa e adatte alle fritture, alla preparazione d'involtini e, ovviamente, a quelle del brodo.

COSCIA:

Il taglio più amato dalla popolazione italiana rimane sempre la coscia, detta anche fuso. Rispetto al petto, coscia e sovracoscia presentano carni più muscolose e grasse, adatte quindi alle preparazioni in umido come i fusi al limone: le cotture lente le porteranno ad ammorbidirsi, fino alla consistenza succosa tanto amato da tutti noi buon gustai.

CODRIONE:

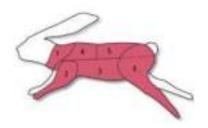
Non dimenticate il leggendario "boccone del prete", quante leggende dietro per un bocconcino, il nome ufficiale di tale parte è appunto codrione o codione, si trova sotto la coda e come le cosce è adatto alle cotture umide. Grazie ai grassi che contiene, è in assoluto la parte più gustosa del pollo, dell'anatra e dell'oca: l'unica accortezza è di pulirlo con cura dalla ghiandola di grasso che contiene.

RIGAGLIE:

Dagli animali da cortile, come dagli altri cibi contadini non si butta veramente nulla, ma facendo eccezione per i volateli da piuma come passeri tordi e colombe ..., che le rigaglie e le interiora vanno buttate subito prima della frollatura, perché è da lì che si scatena la putrefazione del volatile stesso in pochi istanti un buon boccone può diventare un micidiale nemico della salute. Raccomando fate subito la starnatura del volatile non aspettate nulla.

Invece le rigaglie di pollo possono essere mangiate e preparati deliziosi piatti.

I TAGLI DEGLI ANIMALI DA CORTILE E SELVATICI DA PELO (CONIGLIO, CONIGLIO SELVATICO, LEPRE...):



- 1. Collo
- 2. Spalla
- 3. Pancia e Petto
- 4. Costine
- 5. Sella
- 6. Cosciotto

CARCASSA:

La carcassa del coniglio consiste nell'animale senza la pelle, con la testa e il fegato, ma senza le zampe.

SPALLA:

È la parte più saporita, viene venduta insieme al collo, si preparano a seconda se sono disossate in umido se invece sono con osso al forno.

PANCIA E PETTO:

Sono due pellicole sottili di scarso valore culinario se non abbinate alla sella, si possono fare arrotolate con la sella oppure da sole con il ragù.

COSTINE:

Le costine di coniglio, coniglio selvatico e lepre sono le famose costole del coniglio sono una delle ricette più amate dagli italiani, si preparano prevalentemente in arrosti o possono essere fatti anche in umido.

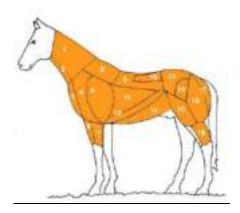
SELLA:

È la parte centrale della schiena, molto saporita, si prepara arrotolata, in arrosti o lombatine.

COSCIOTTO:

È un taglio polposo ma non troppo saporito, viene disossato o lasciato intero per arrosti.

I TAGLI DEGLI'NIMALI DA CORTILE/SELVATICI DA PELO E GLI UTILIZZI:



- 1. Collo
- 2. La scannatura
- 3. La punta
- 4. Fusello di spalla
- 5. Spalla o spallotto
- 6. Brione
- 7. Geretto anteriore
- 8. Reale
- 9. Controfiletto
- 10. Filetto

- 11. Pancia o costine
- 12. Diaframma
- 13. Scamone
- 14. Fesa francese
- 15. Noce
- 16. Sottofesa o fesa di mezzo
- 17. Magatello
- 18. Geretto posteriore
- 19. Pesce

IL COLLO:

È un pezzo adatto soprattutto per preparare spezzatini e brasati

LA SCANNATURA:

Non viene utilizzata

LA PUNTA:

È un pezzo adatto per bollito, arrosto e/o ripieno. Come per il collo la punta richiede cotture prolungate non inferiori a un'ora e mezza

FUSELLO DI SPALLA:

Utilizzato principalmente per lo spezzatino.

SPALLA O SPALLOTTO:

È un pezzo adatto per brasato, scaloppine e lesso. Anche per questo taglio ad eccezione delle scaloppine che hanno una cottura media che si aggira sui sei minuti, per le altre preparazioni sono richiesti tempi di cottura lunghi e non inferiori a un'ora e trenta minuti.

BRIONE:

Utilizzato per la preparazione di stufato, brasato, stracotti, spezzatino.

GERETTO:

Ideale per lesso, ragù e polpette

REALE:

È utilizzato per la preparazione di arrosto, spezzatino e lesso.

CONTROFILETTO:

Taglio di quarto posteriore che come per i tagli bovini è un taglio pregiato che richiede cotture veloci. È utilizzato principalmente per la preparazione di bistecche (la cottura è a piacere ma il tempo massimo consigliato è di cinque minuti), per la preparazione di carpacci, e per la preparazione di costate con osso, dove il tempo di cottura massimo consigliato non deve superare i dodici minuti.

FILETTO:

Taglio pregiato usato per la cottura ai ferri o per essere consumato crudo e/o alla bourguignonne.

PANCIA O COSTINE:

È un pezzo adatto per lesso, ragù e polpette ma può anche essere usato per carni cotte alla griglia, con tempi di cottura intorno ai trenta minuti, e per bolliti con tempi di cottura più lunghi intorno ad un'ora e mezza.

ח	IΑ	P	Λ	N/	ı٨	Л	Λ	•

Taglio inserito tra la pancia è utilizzato per le preparazioni di fettine, costate e carré.

SCAMONE:

È un pezzo adatto per la cottura ai ferri e per la preparazione delle fettine (tempo massimo di cottura consigliato quaranta minuti).

FESA FRANCESE:

Pezzo utilizzato per la preparazione di fettine, scaloppine e/o arrosti, ma può essere semplicemente consumato tagliato in fettine sottili e condite con olio e limone.

NOCE:

Utilizzato come la fesa francese, può essere mangiato anche in crudo.

SOTTOFESA O FESA DI MEZZO:

Utilizzato per cotolette, brasato e lesso.

MAGATELLO:

Utilizzato per tonnato, cotolette e alla pizzaiola, per quest'ultima preparazione si consideri un tempo di cottura intorno ai sei minuti.

PESCE:

Usato per la preparazione di brasato e bollito.

BREVE STORIA:

La frollatura della carne non è un'idea nuova. Già nel Medioevo si lasciava frollare la carne per renderla tenera e darle sapore. Questo metodo è molto diffuso nella nostra penisola italica, che caratterizza gli hinterland di tutte le provincie italiane, compresa, la nostra, che fa di questo procedimento l'arte gastronomica essenziale per la creazione di salumi molto pregiati di maiale nero dei Monti Lepini, non dimestichiamo mai il nostro territorio per ben 55,00 % è un territorio zootecnico per la restante percentuale agricola. Non dimentichiamo mai che nei secoli XVIII e XIX secolo abbiamo dato lustro alla grande gastronomia locale di salumi artigianali fatti in casa e formaggi veramente eccezionali, tutt'oggi qualcuno crea queste squisitezze gastronomiche di alto prestigio.

LA SCIENZA:

Durante la fase di rigidità cadaverica, le cellule della carne consumano il glicogeno (uno zucchero) contenuto nei muscoli e producono acido lattico: questo modifica il pH della carne, che diventa acida. Poi alcuni enzimi, le calpaine e le catepsine, iniziano a frammentare la struttura contrattile delle fibre muscolari, e avviene la proteolisi (degradazione delle proteine). Segue la lipolisi che ossida i lipidi e sviluppa il sapore. L'ottanta percento della tenerezza si produce in due settimane; poi, è il momento della stagionatura, che sprigiona ancora più sapore.

FROLLATURA O AFFINARE?

La frollatura più comune è passiva: si lascia la carne in una cella frigorifera per alcune settimane. La stagionatura è più complicata, ma sviluppa molto più sapore. Uno stagionatore bravo ha competenze scientifiche precise: gestisce la ventilazione della cella frigorifera, conosce l'igrometria necessaria in base all'evoluzione dei singoli pezzi di carne, corregge la temperatura al decimo di grado, sposta i tagli di carne gli uni vicini gli altri perché si arricchiscano reciprocamente e regola la luce.

IL METODO IN SOSPENSIONE INFLUENZA LA FROLLATURA

Dopo la macellazione, le carcasse sono sospese con un gancio inserito nel tallone di Achille.

Macellai tanto bravi quanto rari, invece, praticano la sospensione pelvica.

SOSPENSIONE DAL TALLONE D'ACHILLE

Questo tipo di sospensione è effettuato per guadagnare spazio, ma i muscoli del dorso che sostengono tutto il peso della carcassa in questo modo sono compressi durante il rigor mortis. SOSPENSIONE PELVICA

In questo caso si sospende la carcassa per l'osso iliaco del bacino: è la colonna vertebrale che sostiene la carcassa appesa al gancio, i muscoli sono in posizione di stiramento e diventano molto più teneri. In questo tipo di aggancio, i muscoli del dorso acquisiscono una forma diversa del solito. Per esempio, la bavetta è molto più lunga e sottile, senza fuori di dubbio migliore.

IL RISULTATO È: lieve aumento della tenerezza della carne

IL RISULTATO È: grande guadagno in tenerezza della carne.

<< La carne di manzo come altri tipi di carne possono sopportare una frollatura molto lunga, sempre con riferimento alle razze e tipologie di bestie. Non tutti i pezzi possono essere frollati, come ad esempio il filetto, per tanto si deve fare dovute valutazioni e scelte.>>

VS

BREVE STORIA:

La cultura della marinatura nasce in Italia nel Medioevo, ma ebbe un grosso risveglio nel Rinascimento. L'etimologia deriva "acqua marina": in origine, infatti, significava mettere gli alimenti proprio nell'acqua di mare. Quando non esistevano i moderni metodi di refrigerazione, la marinatura, in maniera molto generica, li sostituiva e, grazie agli ingredienti che la componevano, conservavano gli alimenti ritardando, la proliferazione batterica. Poiché si andava ad abbassare la percentuale di ossidazione delle molecole della carne.

IL TEMPO DI PENETRAZIONE DELLA MARINATURA? LUNGHISSIMO ...

La marinatura della carne consente di modificare il sapore. Per questo, è necessario che la marinatura penetri nei pezzi di carne. Il problema che questa trasformazione, richiede molto tempo ...

AFFINCHÈ LA MARINATURA PENETRI COMPLETAMENTE, BISOGNA PREVEDERE

TIPOLOGIA DI CARNE	QUANTITÀ	TEMPO DI MARINATURA					
	oltre 10 Kg	oltre le 12 ore circa *					
CARNE ROSSA	da 5 kg a 10 kg	dalle 6 ore alle 12 ore					
	da 1 a 5 kg	da 1 ora e 20 minuti a 6 ore					
CARNE BIANCA	oltre 10 Kg	oltre le 6 ore					
	da 5 kg a 10 kg	dalle 2 ore alle 6 ore					
	da 1 a 5 kg	da 40 minuti a 2 ore					
	oltre 10 Kg	oltre le 24 ore circa *					
CARNE NERA	da 5 kg a 10 kg	dalle 12 ore alle 24 ore					
	da 1 a 5 kg	da 2 ora e 40 minuti a 12 ore					

UNA MARINATURA PERFETTA

Una marinatura perfetta deve rispettare almeno tre elementi fondamentali: gli acidi, gli oli e gli aromi.

1. ACIDI:

Gli acidi (vino, aceto, birra, succo di limone, yogurt) hanno la funzione di scomporre le proteine negli alimenti e renderli più morbidi.

2. OLI:

Gli oli (è generalmente utilizzato l'extravergine d'oliva, ma possono essere utilizzati altri tipi) trattengono il sapore naturale e l'acqua impedisce la disidratazione sia prima sia durante la cottura.

3. AROMI:

Gli aromi (spezie ed erbe aromatiche) aggiungono sapore ai cibi.

4. ATTENZIONE AL CONTENITORE UTILIZZATO PER LA MARINATURA:

Attenzione al contenitore nel quale saranno messi a macerare i vari ingredienti: poiché di solito la marinatura è preparata prevalentemente dall'elemento acido, è consigliato utilizzare solo ciotole di vetro o di plastica pesante, infatti, metallo o plastica leggera potrebbe rilasciare sostanze dannose per la salute.

5. TEMPERATURA DELLA MARINATURA:

Lasciate sempre in frigorifero il contenitore con la carne marinata a una temperatura controllata tra 1°C e 4°C per il tutto il tempo stabilito. Dopo trascorso il tempo di marinatura, non potrà essere riutilizzato il liquido di marinatura poiché fonte di batteri patogeni, poiché è stata in contatto diretto con carne non sanificata "fonte probabile di batteri dannosi".

Come già detto nei cinque passaggi fondamentali per una buona e ottima marinatura, adesso andremo a vederne qualche esempio pratico per meglio comprendere ciò che è stato detto fino adesso:

MARINATURA DEL MANZO (1,5 kg roastbeef di noce)

ACIDI: 1 lt di vino rosso

OLI: 1 lt di olio extra vergine d'oliva

AROMI: bacche di ginepro, finocchietto selvatico, mentuccia romana, sale

CONTENITORE UTILIZZATO: in vetro **TEMPERATURA MARINATURA:** 4°C

TEMPO DI MARINATURA: 2 ore e 20 minuti

MARINATURA DEL MAIALE (5 kg di lombo)

ACIDI: 1 It di aceto di vino bianco
OLI: 1 It di olio extravergine d'oliva

AROMI: rosmarino, timo, mentuccia romana e bacche di ginepro, sale

CONTENITORE UTILIZZATO: in vetro
TEMPERATURA MARINATURA: 4°C
TEMPO DI MARINATURA: 6 ore

MARINATURA DEL POLLO (1 kg di fettine di petto)

ACIDI: 150 ml di yogurt

OLI: 150 ml di olio extravergine d'oliva

AROMI: bacche di ginepro, mentuccia romana e sale

CONTENITORE UTILIZZATO: in vetro
TEMPERATURA MARINATURA: 4°C
TEMPO DI MARINATURA: 40 minuti

MARINATURA DELL'ASINO (1 kg di sella)

ACIDI: 200 ml yogurt

OLI: 200 ml di olio extra vergine d'oliva

AROMI: rosmarino, timo, mentuccia romana e bacche di ginepro, sale

CONTENITORE UTILIZZATO: in vetro **TEMPERATURA MARINATURA:** 4°C

TEMPO DI MARINATURA: 2 ore e 40 minuti

L'ARTE DELLA AFFOMICATURA DELLE CARNI È UN'ARTE ANTICHISSIMA

L'affumicatura è un metodo di conservazione dell'alimento molto antico: si pensa di essere stato portato nel basso Lazio dai Volsci che era un popolo di origine indoeuropea d'indole bellica, dedito alle attività agricole. Abitavano spesso in aree molto ricca di minerali com'era la nostra antica zona dei Monti Lepini che nei gli anni 500 a.C e 400 a.C. visse nella nostra vallata montana, i loro reperti storici tramandati ai giorni nostri sono rappresentati dalla Capanne Lepine. Si pensa, infatti, che i cibi appesi vicino alle Capanne Lepine su dei cavalletti alti di legno addebiti all'essiccazione del cibo sono stati involontariamente affumicati dal fuoco per la prima volta in quegli anni poiché che l'uomo accedeva per riscaldarsi all'aperto. Per organizzarsi le varie giornate lavorative dell'indomani.

Altri studi fanno risalire tale metodo circa 90.000 anni fa, come naturale evoluzione del più antico metodo di essiccazione: si pensa, infatti, che i cibi appesi a essiccare nelle caverne siano stati involontariamente affumicati dal fuoco che l'uomo accendeva per riscaldarsi.

L'AFFUMICATURA COME METODO DI CONSERVAZIONE

La tecnica tradizionale si esegue a partire dalla combustione lenta, incompleta e senza fiamma di vari tipi di legna a basso contenuto di resina. Le sostanze liberate durante questo trattamento intaccano e alterano gli strati più superficiali dell'alimento, alterandone in parte le caratteristiche organolettiche e allungandone la conservazione.

Il processo di affumicatura è accompagnato o preceduto spesso da altre tecniche conservative, come vedremo in seguito, come la salagione che favorisce la penetrazione del fumo nella carne dell'alimento.

Il processo industriale di affumicatura avviene in locali coibentati denominati affumicatoi, dentro i quali il fumo è prodotto per combustione incompleta e diretto all'interno della camera dove è alloggiato la carne o il prodotto da affumicare. In ambito ristorativo o domestico può essere eseguito in una maniera più semplice possibile attraverso: barbecue, sulla brace, in forno o in pentola.

AFFUMICATURA A CALDO E A FREDDO

Secondo la temperatura raggiunta, gli alimenti possono essere affumicati a:

- Caldo l'alimento è riscaldato a una temperatura compresa tra i 50°C e i 90°C per un breve intervallo, generalmente poche ore al massimo 2-4 ore; è utilizzato per prodotti di pronto consumo.
- Semi caldi l'alimento è riscaldato a una temperatura compresa tra i 25°C e i 45°C, con un'umidità relativa del 75%; questo metodo è utilizzato per i prodotti come lardo, pancetta, guanciale, ecc.
- Freddo: l'alimento è riscaldato a una temperatura compresa tra i 20 °C e i 25°C, con un'umidità del 70%; è utilizzato per alimenti semigrassi e il trattamento può durare anche diversi giorni.

Una tecnica più moderna e l'affumicatura a liquido, praticata tramite la condensazione e purificazione del fumo. Si tratta di una sorta di distillazione della condensa prodotta dalla combustione della legna che consente di abbattere la maggior parte delle sostanze potenzialmente nocive (formaldeide, idrocarburi policiclici aromatici, benzopirene ecc.) che possono avere effetti cancerogeni sull'organismo.

LEGNO PER AFFUMICARE

Generalmente si utilizza i trucioli delle qualità di legname più duro e meno resinoso che può essere: la quercia, il castagno, la noce, il pioppo, l'acacia, la betulla, il faggio; oppure di piante aromatiche come: timo, alloro, maggiorana e rosmarino.

La legge vieta severamente l'utilizzo di legnami e vegetali legnosi impregnati, colorati, incollati, dipinti o chimicamente trattati. Sconsigliato, è anche l'uso di legna umida o ammuffita.

SAPERE LEGGERE BENE L'ETICHETTA PORTA GRANDI VANTAGGI AL CONSUMATORE:

Le diciture che sono riportate sulle etichette dei prodotti industrializzati sono differenti, per quanto riguarda il prodotto affumicato a livello tradizionale come quello specificato qui sopra riporta sull'etichetta o sulla tracciabilità del prodotto "prodotto affumicato con: (il materiale utilizzato)" nel caso in cui fosse stato utilizzato un trattamento chimico ad attuare tale processo la dicitura che troverete sarà quello: "aroma di fumo" oppure "aroma di affumicatura". Ancora una volta diventa fondamentale sapere leggere le etichette.

L'ARTE DELLA SALAGIONE

La prima domanda che uno si può fare, è quella: come facevano i nostri antenati a conservare gli alimenti facilmente deperibili? Non avendo i sistemi di refrigerazione moderni, nell'arco dei millenni sono state adoperate molteplici tecniche, come più volte già fatto notare in precedenza.

Come si vede in varie epoche i nostri antenati hanno attuato vari stratagemmi diversi per affrontare e risolvere questa esigenza.

Alcuni reperti ci fanno notare che furono risolti secondo la seguente strategia.

× UMIDITÀ:

I batteri hanno bisogno d'acqua per sopravvivere. Sicuramente avranno pensato rimuovendo l'acqua si rallenta la proliferazione dei batteri nocivi;

× OSSIGENO:

La maggior parte dei batteri e delle muffe che attaccano gli alimenti ha bisogno di ossigeno per crescere. Avranno pensato che uno strato protettivo a tenuta d'aria sarebbe stato in grado d'impedire l'infiltrazione di microorganismi dannosi e di limitare la crescita di quelli già presenti e questo avrebbe risolto il problema almeno in parte se non del tutto.

× TEMPERATURA:

I batteri e le muffe preferiscono un ambiente temperato: se è troppo freddo, riducono la loro attività, il calore eccessivo invece tende a ucciderli.

× ACIDITÀ:

Molti batteri preferiscono un pH neutrale. Un ambiente troppo acido o troppo basico inibisce la proliferazione di batteri che favoriscono la decomposizione.

DOPO

ALTRETTANTO BENE

Si conosce perfettamente la quantità di sale aggiunta alla carne. Inoltre, il sale mantiene la croccantezza che eccita le papille gustative.

Non è la peggiore delle eventualità

DURANTE

INUTILE

Il sale non ha il tempo di inumidirsi né di sciogliersi, non aderisce alla carne e perlopiù cade sul fondo della pentola.

SUBITO PRIMA

INUTILE

Il sale non ha il tempo di sciogliersi né di penetrare nella carne. La maggior parte cade sul fondo della pentola o è respinta. L'eventualità peggiore.

1 ORA PRIMA

BENE

Il sale si scioglie lentamente e inizia a penetrare leggermente all'interno della carne. Dove penetra la carne sarà più succosa ma solo li.

4-5 ORE PRIMA

MOLTO BENE

Il sale penetra lentamente la parte esterna si asciuga leggermente. La carne sarà più succosa e la crosta si forma più velocemente.

2 GIORNI PRIMA

OTTIMO

Il sale è penetrato in tutta la carne e asciuga leggermente l'esterno.

La carne conserva meglio il succo e cuocendo si forma una bella crosta.

3 SETTIMANE PRIMA

INTERESSANTE

Si forma una crosta di protezione: la carne può frollarsi tranquillamente.

Dopo tutte queste riflessioni si è arrivato alla conclusione finale che la soluzione sarebbe stata la salagione a proteggere la carne, dalla putrefazione e l'uomo cominciò a salare la carne, con l'accortezza di scoprire nella praticità che lo ungere la carne con l'olio prima di salarla, l'olio formerà una leggera pellicola che impedirà il contatto fra i granelli di sale e l'umidità della carne, con il risultato finale che il sale rimarrà perlopiù nella pentola di cottura della carne.

STORIA DEL METODO DI COTTURA DELLE CARNI

Prima di parlare del V secolo a.C. (500 a.C. - 400 a.C.) bisogna sapere di quali arti culinarie si conoscevano, prima che i Volsci vennero a dominare il nostro territorio Comunale.

Come si ben conosce le più antiche arti culinarie provengono dalla cucina preistorica, la capacità di dominazione del fuoco da parte dell'uomo. Grazie al domino dell'elemento l'essere vivente preistorico potette trasformare la carne da cruda in cotta trasformando e sollecitando così le molecole facendole diventare più assorbibili e digeribili.

Un'altra arte culinaria che si conosceva e si applicava attraverso le già note padronanze del fuoco sono i cibi lessati, il quale metodo ha radici ben radicate nella cucina protostorica, in altre parole dal VI millennio a.C., come da reperti di vasellame in pietra localizzati in alcune posizioni geografiche ben distinte. Nel corso sempre di questa età si scoprì anche il fenomeno della fermentazione, che permetteva sia la produzione del pane lievitato nulla a che vedere con quello attuale, per cominciare a parlare di vero e proprio pane dovremmo aspettare gli Antichi Romani con le loro continue scoperte sia geografiche sia scientifiche, ma anche la creazione e fermentazione dei più antichi metodi d'idromele e il vino.

Come abbiamo detto nell'epoca tra il 500 a.C. – 400 a.C. già si conosceva l'arte del lessare e del brasare il cibo, che nel frattempo nel passare degli anni si era perfezionato, questa popolazione si stabili nel territorio dei Monti Lepini e dei Monti Ausoni per motivazione di scoperta di minerali del ferro e del rame, portando con sé il metodo della salagione dei cibi, giacché era l'unico metodo di conservazione conosciuto fin dall'epoca. In questo periodo si seppero anche dei metodi di affumicatura, altro metodo di conservazione come già in precedenza fatto notare.

LESSATURA e SBIANCHITURA DEGLI ALIMENTI

La bollitura come già nota è un metodo di cottura più comune e più antico. Si divide ha secondo della preparazione si parla di sbianchitura se l'alimento è affogato in acqua fredda e portata in ebollizione, è un metodo di espansione in cottura, ciò consente una vera e propria purificazione del cibo (questo metodo è utilizzato per le carni da brodo o per altri alimenti aventi lo stesso fine); invece parliamo di lessatura se immergiamo, invece, un alimento in un liquido bollente portato a limite massimo di ebollizione, come nell'esempio più calzante della cottura dell'acqua per la lessatura della pasta, come sicuramente già sapete che la temperatura massima di effusione dell'acqua è di 100°C, poiché l'acqua in ambiente atmosferico normale non va oltre tale grado di temperatura, se manipoliamo l'atmosfera ovvero la comprimiamo con pentole a pressione la temperatura di effusione sale tra i 110°C e 120 °C secondo le pentole utilizzate a tale scopo.

BRASATURA

Cuocere gli alimenti in recipiente senza coperchio, con un liquido che trasmette il calore all'alimento, è una cottura per trasmissione calore (questo è il metodo che era applicato in quest'era).

Successivamente in maniera approfondita nel medioevo, fu approfondito trasformandolo nel seguente metodo:

- L'alimento se è carne bianca rossa o nera deve essere prima rosolato con una base aromatica, poi aggiunto il liquido di trasmissione calore "brasatura" e continuato a far cuocere fino a completa cottura.
- Se si tratta di pesce, non necessità per forza di marinatura, ma è messo in un tegame imburrata intero o nel verso della pelle se si tratta di tranci o filetti (poiché la pelle a funzione protettiva della delicata carne), si aggiunge una quantità di liquido composto in parti uguali tra vino e fumetto pari a una quantità di ¼ dello spessore del pesce e si porta a cottura, bagnandolo frequentemente con il liquido di cottura.
- Se si tratta di verdura, si prendono e si sbollentano si versano in un tegame, dove si è fatto in precedenza rosolare il soffritto (sedano, carota e cipolla) si può aggiungere a proprio piacere anche qualche erba aromatica o spezia, adagiate una volta che il soffritto abbia sudato aggiungete le verdure da brasare con l'aggiunta del liquido che coprire le verdure per ½ circa dell'altezza delle stesse da brasare e portatele a cottura (questo metodo fu perfezionato durante il medioevo).

Ben presto i Romani conquistarono il nostro Comune e passo il dominio sotto la guida dei Metelli nello stesso periodo fu creato il metodo della frittura, per un continuo e progressivo metodo di cottura bisognerà aspettare la diffusione del vasellame di metallo.

Dopo la fine dell'Impero Romano e l'inizio della nuova era furono perfezionate molte altre tecniche di

Maggiore esplosione e definitiva consacrazione dei metodi di cucina si avranno soltanto nel XIX secolo.

ROSOLARE LA CARNE

Rosolare la carne vuol dire sapere creare, attraverso la cottura, uno strato protettivo che sigilli i succhi nutritivi, cioè impedisca la fuoriuscita dei quei succhi nutritivi che danno sapore e sono contenuti all'interno della carne, ad esempio in un filetto di manzo.

Per avere una buona rosolatura, il primo passaggio da sapere regolare è il rapporto che c'è tra la dimensione della casseruola e la dimensione dell'alimento da rosolare. Se il diametro è troppo ampio, la superficie di grasso che si scioglie e che rimane scoperta, tenderà a bruciare anziché rosolare; se, al contrario, il cibo è troppo stretto, si produrrà vapore che stuferà ciò che avremmo voluto rosolare. La seconda cosa che bisogna rispettare è il rapporto tra la quantità di calore che adopreremo per cuocere il grasso, poiché, ogni grasso che può essere vegetale o animale ha una certa temperatura, oltrepassata la quale brucerà, diventando peraltro pericolosamente indigesta. Il terzo e ultimo accorgimento riguarda la proporzione tra la temperatura di cottura e lo spessore della casseruola. È necessario avere una casseruola con un fondo che mantenga il calore, altrimenti quando andremmo a porci l'alimento da rosolare, avremmo un immediato abbassamento del calore provocando così l'effetto che tutti noi non vorremo mai avere, in altre parole, carne stopposa.

STUFARE LA CARNE

La metodologia di stufare la carne è molto simile con quella della brasatura, l'unica differenza che separa queste metodologie è che la stufatura si fa con il tegame coperto. Anche qui dovrete osservare le stesse regole riportate in precedenza per la brasatura.

Insomma, le odierne tecniche di cottura hanno parecchi secoli tranne quelle "a vapore", che anche se antichissime nell'Estremo Oriente, e non ignota teoricamente nel XVIII secolo nel Vecchio Continente, divenne in uso abbastanza frequente solo dopo il 1950, sotto l'influsso delle culture gastronomiche Orientali, ma come ultima innovazione fu proprio la cottura sotto vuoto a temperatura controllata.

LE TEMPERATURE DI COTTURA AL CUORE DI UNA CARNE

SCHEMA DELLE TEMPERATURE DI COTTURA DELLE CARNI ROSSE BIANCHE E NERE												
	MOLTO AL SANGUE	AL SANGUE	NORMALE	BEN COTTA	MOLTO COTTA							
POLLAME	NON COMMESTIBILE	NON COMMESTIBILE	65 °C	70 °C	75-80 °C							
SELVAGGINA (UCCELLI)	45 °C	50 °C	60 °C	70 °C	75-80 °C							
VITELLO	NON COMMESTIBILE	55 °C	62 °C	70 °C	75-80 °C							
MANZO	45 °C	50 °C	55 °C	65 °C	70-80 °C							
MAIALE	NON COMMESTIBILE	NON COMMESTIBILE	65 °C	70 °C	70-80 °C							
AGNELLO	55 °C	60 °C	65 °C	70 °C	NON COMMESTIBILE							

NB: Se è previsto un tempo di riposo prima di servire la carne, scalate da queste temperature 3°C perché la carne continuerà a salire di temperatura.

LE FESTE DI UNA VOLTA

ANTIPASTI

MELANZANE GRIGLIATE

Ingredienti:

- 500 g di melanzane
- Aglio
- Alloro
- Aneto
- Menta romana
- Sale
- Olio evo

Lavare le melanzane, sbucciatele e tagliatele a fette non troppo sottili, ponetele su una leccarda e salatele. Il sale servirà per fargli perdere la parte acquosa tipica della melanzana, lasciatele sotto sale per mezz'ora e risciacquatele sempre sotto acqua corrente tamponatele bene con carta da cucina, arrostite le melanzane su ambo i lati e preparate una guarnizione di trito fino di alloro, aneto e menta romana, copritele con abbondante olio. Conditele con un po' di sale e saranno pronte per essere degustate.

GIRELLE DI PIZZA CON PROSCIUTTO DI MAIALE NERO E RICOTTA DI PECORA E CAPRA

Ingredienti:

- 1 panetto di impasto di pizza
- 6 fettine di prosciutto crudo dei Monti Lepini
- 1 ricotta di pecora e capra tagliata in fettine sottili (ne bastono circa 8)

Per preparare le girelle di pizza con prosciutto e formaggio stendete il panetto di pizza di circa 100 g, formate una sfoglia sottile, spalmate sulla sfoglia la ricotta di pecora e capra e ponetegli sopra le fettine di prosciutto, poi rotolatelo su se stesso (in questo modo si faranno più giri) fino a formare un rotolo lungo.

Tagliate il rotolo in fette dello spessore di circa 1 cm e mezzo.

Sistemate le girelle su una teglia rivestita con della carta forno e infornatele in forno preriscaldato a 180° per venticinque minuti, o fin quando non le vedrete ben dorate.

Quando sono pronte sfornate le vostre girelle di pizza prosciutto crudo dei Monti Lepini e ricotta di pecora e capra e lasciatele intiepidire prima di servirle.

FRITTELLE DI CAVOLFIORE

Ingredienti:

- 250 g di farina 00
- 200 g di acqua frizzante
- 1 albume dell'uovo
- 250 g di cavolfiore lesso
- 2 cucchiaini di zucchero
- Sale q.b.

Come prima cosa tagliate e sciacquate il cavolfiore e dividetelo in rosette, in altre parole in alberelli. Lessatelo in acqua bollente e salata per dieci minuti.

Una volta cotto scolatelo e fatelo raffreddare in acqua e ghiaccio in modo da stopparne la cottura ed evitare che ingiallisca.

Nel frattempo preparate la pastella:

In una ciotola capiente mettete la farina, l'acqua frizzante insieme allo zucchero e l'albume di un uovo, con l'aiuto di una frusta a mano amalgamate il tutto fino a ottenere una pastella liscia e omogenea.

Sigillate la ciotola con della pellicola trasparente e lasciatelo riposare fino al raddoppio del volume in un luogo tiepido.

Trascorso il tempo di lievitazione, riprendete l'impasto, inzuppategli gli alberelli, nel frattempo ponete sul fuoco una pentola capiente, meglio se dai bordi alti, con abbondante olio di semi.

Non appena l'olio sarà alla giusta temperatura iniziate con il friggere le vostre frittelle di cavolfiore.

Rigiratele spesso e non appena saranno ben gonfie e dorate, scolatele su carta assorbente e tamponatele leggermente per eliminare l'olio in eccesso.

Servite le vostre frittelle di cavolfiore belle calde e ricordatevi di salarle solo alla fine per evitare che si ammollino al momento di servirle.

TARTINE DI POLENTA

Ingredienti:

per la polenta:

- 1 kg di farina di mais fine
- 2 litri d'acqua

per la guarnizione:

- 100 g di Squarquaglione dei Monti Lepini
- 4 cipollotti freschi
- 50 g di noci
- 100 g di salsiccia di maiale nero dei Monti Lepini
- 100 g di pancetta tesa di maiale nero dei Monti Lepini

Preparazione della polenta:

In un paiolo portate a bollore 2 litri di acqua, salatela e poi versatevi a pioggia la farina. Mescolate e fate cuocere a fiamma bassa per circa cinquanta minuti senza smettere di mescolare. Quando la polenta è pronta, stendetela su un grande tagliere di legno e fatela raffreddare, dovrà essere una volta fredda ben densa.

Per la guarnizione:

Una volta raffreddata, con l'aiuto di un coppa pasta o di un bicchiere, ricavate tanti cerchi.

Intanto occupatevi delle diverse guarnizioni. Lavate e mondate i cipollotti freschi parte bianca, fatelo a piccoli pezzi e saltateli in padella con una noce di burro. Salate e portate a brasatura.

Sbriciolate la salsiccia e fatela cuocere in una padella, senza olio, per 5 minuti.

Fate rosolare e "croccantizzare" la pancetta in una padella.

Una volta pronti gli ingredienti procedete con la composizione delle tartine. Su ogni cerchio di polenta mettete lo Squarquaglione dei Monti Lepini e alternando gli ingredienti componete le tartine.

Su una teglia da forno mettete la carta forno e poggiate le vostre tartine e infornatele per cinque minuti a 180° in modalità grill.

La presenza di omega 3 nelle noci è degli importanti antiossidanti, conferendogli una buona proprietà antitumorale, mentre l'acido oleico, un grasso monoinsaturo presente anche nell'olio di oliva, è efficace nella riduzione del colesterolo, con effetti benefici sull'apparato cardiovascolare e conseguente prevenzione di malattie come arteriosclerosi, infarto e ictus.

PATATE DUCHESSA

Ingredienti:

- 500 g di patate
- alloro
- aneto
- bacche di ginepro
- 2 albumi
- 50 g di burro
- 50 g di Caciotta mista Ovi-Caprino del Lazio
- Sale

Preparare le patate duchessa è un'operazione davvero alla portata di tutti, facile e veloce.

Come per prima cosa lavorate le patate lavandole sotto acqua corrente, togliendo qualsiasi impurità, lessatele in abbondante acqua fredda e salata fino a quando non saranno morbide, ma non sfatte.

Prendete a questo punto sia uno schiacciapatate sia un setaccio a maglia fine, per prima cosa schiacciate le patate nella schiaccia patate e poi passatele nel setaccio a maglia fine modo tale che qualsiasi pezzettino di buccia di patate sia eliminato.

A questo punto raccogliete la purea in una ciotola e aggiungete i 2 albumi; i 50 g di burro fuso; qualche bacche di ginepro schiacciate; un trito di alloro e aneto; i 50 g di Caciotta mista Ovi-Caprino del Lazio grattugiata e infine il sale.

Mescolate bene questo composto fino a ottenere una crema omogenea e il più liscio possibile, a questo punto prendete una sac a poche con la bocchetta a stella, non prendetela troppo piccola altrimenti si potrebbe ostruire.

Prendete una leccarda da forno bassa e larga e foderatela con la carta da forno. E cominciate a questo punto a preparare le duchesse premendo la pancia della sac a poche, questi ciuffetti devono essere larghi circa 5 centimetri e ben distanziati tra loro, facendogli fare un ciuffo su se stessi.

Cuocete le vostre patate duchessa per 15-20 minuti in forno già caldo a 200°C. E servitele ben calde!

FRITTATA GRIGLIATA ALLE CIPOLLE

Ingredienti:

- 4 uova
- 1 cipolla
- ginepro
- 2 cucchiai di Caciotta Ovi-Caprina de Lazio.
- sale
- burro
- olio evo
- tartufo Tuber melosporum

Per preparare la frittata con le cipolle cominciate tagliando la cipolla a fette sottili due o tre millimetri. Lasciatela brasare in una pentola con tre cucchiai di olio evo, si dovrà ammorbidire ma non bruciare.

Nel frattempo in una ciotola rompete le uova, e sbattetele non troppo a lungo. Salatele, conditele con bacche di ginepro, aggiungete un cucchiaio di Caciotta mista Ovi-Caprino del Lazio grattugiata.

Quando le cipolle si saranno raffreddate, unitele alle uova e ponete il composto sul fuoco, in una pentola antiaderente in cui avrete sciolto una noce di burro. Distribuite bene la cipolla in caso non fosse uniformemente stesa.

Dopo cotta passatela su una graticola e grigliatela su fuoco, una volta grigliata tagliatela a specchietti e guarnitela con il lardo di maiale nero dei Monti Lepini e una tagliata di tartufo nero.

PRIMO PIATTO

ZUPPA DI CECI E CASTAGNE DELLA VIGILIA

Ingredienti:

- 150 g di ceci secchi
- 1 cipolla bionda piccola
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- alloro
- salvia fresca
- ginepro
- finocchietto selvatico
- basilico
- rosmarino
- olio evo
- sale

Iniziate la preparazione della zuppa della Vigilia mettendo a mollo i **ceci** in acqua fredda per 12 ore, con una foglia di alloro e salvia fresca.

Pelate e tritate finemente le verdure: carota, cipolla e sedano. Fate soffriggere in una casseruola con un giro e mezzo di olio evo, mettendo anche qualche bacca di ginepro senza esagerare salate e cuocete il tutto affinché si ammorbidiscano le verdure e lasciatele raffreddare.

Unite a questo punto i ceci scolati e sciacquati, versate acqua fredda fino a coprirli di 2 dita sopra il livello di posa dei ceci e cuoceteli coperti su fiamma moderata per un'ora e mezza.

Nel frattempo preparate il fondo vegetale con finocchietto selvatico e basilico e rosmarino, portate a ebollizione e lasciate cuocere per un'oretta, ricordandovi di salare a metà ebollizione modo tale da regolare il gusto, dopo passata quest'oretta d'infusione passatela al colino e versatela in quattro piatti fondi, dove andrete anche mettere sia le castagne sia una fetta di pane bruschettato che i ceci cotti, servite la zuppa di ceci e castagne della vigilia in tavola!!!

RECCHIE DE PRETE CON ZUCCA, LENTICCHIE E PROSCIUTTO DI MAIALE NERO

Ingredienti:

- 320 g di recchie de prete
- 1 zucca gialla
- 100 g di lenticchie secche
- 4 fette di prosciutto crudo di maiale nero dei Monti Lepini
- sale

Dopo avere realizzato le recchie de prete, come spiegato nel precedente volume di ricette tradizionali, passiamo alla preparazione delle lenticchie con un ammollo di trenta minuti, ha secondo della qualità scelta, una volta ammollate, trasferitele in una pentola con acqua, portate a ebollizione e cuocetele per trenta minuti circa, secondo della qualità scelta.

Tagliate le fette di prosciutto crudo a listarelle e mettetele in forno ventilato, su una placca foderata con l'apposita carta, a 70° per un'ora. Quando il prosciutto sarà pronto e croccante, ritiratelo e tenetelo da parte. Lavate molto bene la zucca, asciugatela e tagliatela a metà. Svuotatela da semi e filamenti quindi tagliatela a pezzettoni. Disponeteli su una teglia foderata di carta forno e cuocetela a 220° per quarantacinque minuti circa.

Nel aspettare la cottura della zucca, lessate le recchie de prete, scolatele al dente.

Sfornate la zucca eleminate, la buccia e passatela nel pelapatate e schiacciatela in una ciotola, a questo punto schiacciate con una forchetta la polpa e mantecate, se necessario, con un cucchiaio o due di acqua di cottura della pasta. Aggiustate di sale.

Realizzate i piatti unendo alle recchie de prete il prosciutto di maiale nero dei Monti Lepini croccante la purea di zucca e le lenticchie.

RAVIOLI IN BRODO CON FARCIA DI SELLA D'ASINO DEI MONTI LEPINI

Ingredienti:

per la pasta all'uovo:

- 500 g di farina 00
- 5 uova intere
- un pizzico di sale

per il fondo vegetale:

- 1 lt d'acqua
- 2 carote
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla oro
- 2 foglie di alloro
- 1 foglia di salvia

per lo stufato d'asino (ripieno):

- 800 g di carne di sella di asino dei Monti Lepini
- Olio evo
- burro
- ½ Cipolla oro
- 2 Carota
- 1 Sedano
- 400 ml di vino rosso
- 2 foglie d'Alloro
- 1 ramo di Aneto
- 2 foglie di Menta Romana
- 1 foglia di Salvia
- Sale

Per il ripieno:

- la carne d'asino stufata
- 50 g di pane grattugiato raffermo di 24 ore
- 100 g di Squarquaglione dei Monti Lepini
- 2 uova intere per legare l'impasto.

Per guarnizione:

 Una grattugiata di Caciotta Ovi-Caprina del Lazio (facoltativa).

Marinatura dell'asino:

Marinate la carne d'asino con rosmarino, salvia, alloro, sale grosso, vino e aceto (vino e aceto in parti uguali), lasciate marinare per 48 ore.

Preparate il fondo vegetale:

Prendete un tegame alto versategli l'acqua, le carote, la costa di sedano, la cipolla oro, foglie di alloro e una foglia di salvia e portate a ebollizione.

Preparazione dello stufato d'Asino:

In un tegame alto mettete un po' di olio e burro; la carne della sella d'asino (marinata e asciugata tamponandola); la carota; il sedano; le foglie d'alloro; l'aneto; menta romana; salvia e sale, aggiungete il vino e fate cuocere a fuoco basso per circa 2 ore, unendo se necessario un mestolo di brodo caldo. Lasciate raffreddare il tutto poi togliete la carne dal condimento. Questo condimento vi servirà in seguito per bagnare il pane grattugiato per il ripieno.

A questo punto che avete cotto la carne di asino, macinatela e mettetela in una ciotola, dove andrete ad aggiungere lo Squarquaglione dei Monti Lepini, le 2 uova intere, il pane raffermo del giorno precedente essiccatelo in forno e tritatelo a coltello finemente poi bagnatelo con un po' di fondo di cottura della preparazione dello stufato d'asino, in fine aggiungete il sale e mescolate e amalgamate bene il tutto.

Preparate la pasta all'uovo:

setacciate la farina sulla spianatoia, aggiungete il pizzico di sale, poi formate al centro un incavo, dove sgusciare le uova e sbatterle con una forchetta incorporando man mano la farina dai bordi della fontana, in modo da fare incorporare anche l'aria. Quando l'impasto diventerà consistente iniziate a lavorarlo con le mani fino a che risulti liscio ed omogeneo.

Ora formate un panetto, copritelo con la pellicola e fatelo riposare per mezz'ora in frigo, quando lo lavorerete, ricordatevi di coprirlo con una ciotola capovolta ogni volta che togliete una fetta dall'impasto per stenderla.

A questo punto procedete a stendere l'impasto con il mattarello e fate le sfoglie sulle quali andrete a mettere le farce ripiegate, la sfoglia su di essa e formate i ravioli, ricordando di passare l'albume vicino al ripieno dello stracotto, chiudete i lembi con l'ausilio di una forchetta.

Fate cuocere i ravioli di stufato in acqua con una leggera ebollizione, il tempo di cottura varia in base allo spessore della pasta, ultimata la cottura scolate e versateli in piatti fondi versando sopra anche un po' di fondo vegetale, in precedenza preparato, fate per ogni piatto una leggera grattugiata di Caciotta Ovi-Caprina del Lazio.

CODE DE SORECA AL TARTUFO NERO INVERNALE PREGIATO DEI MONTI LEPINI

Ingredienti:

 1 Kg di gnocchetti a coda de soreca

per il condimento:

- 100 g di Squarquaglione dei Monti Lepini
- 50 g di Caciotta Ovi-Caprina del Lazio
- 60 g di burro
- Salvia
- 1 tartufo nero invernale pregiato dei Monti Lepini
- sale

Per guarnizione:

 Una grattugiata di Caciotta Ovi-Caprina del Lazio (facoltativa). Dopo avere realizzato le code de soreca, come spiegato nella precedente raccolta di ricette tradizionali, passiamo alla preparazione del condimento.

Preparate la crema di tartufo:

Prendete una padella, fate sciogliere a fuoco basso il burro mettendogli due foglie di salvia e una volta sciolto il burro mettete una tagliata di tartufo nero invernale pregiato dei Monti Lepini, fatelo appassire modo tale che tutti i suoi liquidi vadano a insaporire il burro e salvia (la salvia andrà tolta mentre il tartufo si sta ammorbidendo), una volta che il tartufo avrà perso la sua consistenza e prima che si bruci, toglietelo dal fuoco e versate il tutto in un'insalatiera.

A questo punto nell'insalatiera oltre al burro e tartufo aggiungete lo Squarquaglione e la Caciotta ovi-caprina grattugiata e impastato il tutto, aggiungendo se necessario un po' di acqua di cottura che avrete già preparato per cuocere le code de soreca. Una volta amalgamato il tutto condite le code de soreca che ormai saranno cotte. E guarnitele con una grattugiata a proprio piacere di Caciotta Ovi-Caprina del Lazio.

LASAGNA CON RAGÙ DI MAIALE NERO DEI MONTI LEPINI

Ingredienti:

per 500 g di lasagne:

- 350 g i farina 00
- 150 g di farina di semola dura
- 5 uova
- Olio evo
- Sale

per la besciamella:

- 40 g di burro
- 40 g di farina
- 1 It di latte
- noce moscata (facoltativo)

per il ragù di maiale nero:

- 1 kg di polpa di maiale nero dei Monti Lepini macinata
- ½ cipolla oro
- ½ costa di sedano
- ½ carota
- 75 ml di vino bianco
- 500 g di passata di pomodoro
- Olio evo
- Sale
- Bacche di ginepro tostate e macinate al momento

preparazione per le sfoglie della lasagna:

Prendete le farine e setacciatele insieme, modo tale da fare incorporare area, una volta setacciate prendete una spianatoia sulla quale andrete a formare una fontana, versate al centro le uova e con una forchetta cominciate a romperle andando dall'esterno verso l'interno, cominciate ad ammassare la farina con le uova e una volta concluso avrete un panetto liscio e omogeneo, il quale dovrà essere avvolto da pellicola e fatto riposare in frigorifero per 30 minuti.

Infarinate al termine del tempo di riposo il tagliere o spianatoia con poca semola, la semola avrà il compito di asciugare l'eventuale eccessiva umidità presente nell'impasto per tanto non esagerate, ma mettetela la giusta necessità per non farla attaccare al tagliere. Una volta messa la farina stendete il panetto in varie sfoglie le quali dovranno avere lo stesso spessore all'incirca di un millimetro, come direbbero tanti, si deve vedere tramite la sfoglia la sagoma di una mano!

Ritagliate queste sfoglie a seconda della grandezza della propria teglia, nella quale andrete a comporre la lasagna e adagiateli sul piano o su dei teli da cucina spolverizzati con la semola (come detto precedentemente questa farina a la proprietà di staccante), uno accanto all'altro e senza soprammetterli.

Lessatele le vostre lasagne in acqua bollente salata per 2-3 minuti, poche alla volta; per non farle attaccare versate nell'acqua un cucchiaio di olio evo. Toglietele dall'acqua e passatele in acqua e ghiaccio, modo tale da bloccare la cottura della pasta, una volta fredde componete la vostra lasagna, prima preparate il ragù di maiale.

Preparazione della besciamella:

Prendete una noce di burro, fatelo sciogliere e versate a pioggia la farina mescolate una volta che la farina si è unita con il burro versate il latte, se volete a vostro piacimento grattugiate un po' di noce moscata.

Preparazione del ragù di maiale:

Tritate finemente a coltello sedano, carota e cipolla. Prendete una casseruola e versategli un giro e mezzo di olio evo e aggiungete le verdure tritate e fatele appassire lentamente.

Una volta appassite aggiungete la polpa macinata di maiale nero dei

Monti Lepini. Rosolate a fiamma alta mescolando continuamente sgranando la carne, una volta rosolata versategli il vino e fatelo sfumare, una volta sfumato aggiungete la passata di pomodoro a questo punto aggiungete il sale e le bacche di ginepro, fate cuocere per un'oretta. Quanto sarà cotto, guarnite la vostra lasagna sia con il ragù sia con la besciamella.

Infornata la lasagna farcita in forno a 180°C per mezz'ora, quando si sarà fatta la famosa crosticina superficiale, la lasagna sarà pronta per essere mangiata.

CANNELLONI CON RAGÙ

Ingredienti:

Preparazione dei cannelloni all'uovo:

- 350 g i farina 00
- 150 g di farina di semola dura
- 5 uova
- Sale

Preparazione del condimento per i cannelloni all'uovo:

- 500 g di macinato di maiale nero dei Monti Lepini
- ½ costa di sedano
- ½ carota
- ½ cipolla oro
- bacche di ginepro
- 1 foglia di menta romana
- 150 ml di vino rosso
- 150 ml latte vaccino
- 500 g di passata di pomodoro
- 250 ml di besciamella (vedi la ricetta riportata per le lasagne)
- Caciotta Ovi-Caprina del Lazio grattugiata
- olio evo
- sale

Preparazione dei cannoli all'uovo:

Preparare la pasta base per l'involucro dei cannoli è davvero semplice. Impastare la farina insieme alle uova e proseguire gli stessi passaggi previsti per la realizzazione delle lasagne, escludendo l'uso dell'olio evo. Una volta realizzato il panetto fatelo riposare per 30 minuti, coperto da un panno bianco leggermente umido.

Nel frattempo preparate il contenuto per il ripieno e il necessario per il condimento finale.

Preparazione del condimento:

Prendete un tegame, dove andrete a versare un giro e mezzo di olio evo, facendogli appassire: il sedano, la carota e la cipolla tritati; aggiungendo il ginepro e una foglia di menta romana per equilibrare il sapore. Unite la carne e fatela rosolare, quando avrà cambiato colore e sarà diventata un marroncino chiaro rosato, è il momento di aggiungere il vino fatelo sfumare e lasciate evaporare le note alcoliche. Una volta evaporato aggiungetevi il latte e fatelo assorbire.

Unite a questo punto della preparazione la passata di pomodoro e mescolate. Portate a bollore, abbassate la fiamma e lasciate cuocere per quasi 2 ore, stufandola ovvero coperchiando il tegame. A metà cottura assaggiate il ragù e regolate di sale.

Nel frattempo preparate la besciamella seguendo la preparazione riportata per la lasagna con ragù di maiale nero dei Monti Lepini.

Quando ragù e besciamella saranno intiepiditi, mescolateli in una ciotola con la Caciotta Ovi-Caprina del Lazio grattugiata.

A questo punto prendete il panetto di pasta all'uovo fate le sfoglie e ricavatene almeno 16 rettangoli i quali all'estremità del latto di chiusura passate un po' di albume modo tale, da sigillare il tubo di pasta all'uovo, sbollentateli in più riprese i cannelloni in acqua salata per 1 minuto, scolateli con un mestolo forato e fateli asciugare su un telo, una volta asciutti farcite i cannelloni con il ragù aiutandovi con una sac-à-poche.

Una volta che avrete riempito tutti i cannelloni con il ragù e besciamella, metteteli in una pirofila da forno affiancandoli l'uno vicino all'altro. Ricopriteli con altro ragù mescolato alla besciamella, e con un po' di Caciotta Ovi-Caprina del Lazio grattugiata sopra. Cuocete nel forno già caldo a 180° per trenta minuti.

Sfornate i cannelloni di carne, lasciateli assestare per qualche minuto e servite in tavola.

STRACCIATELLA

Ingredienti:

- 1,5 lt di brodo di gallina
- 4 uova intere
- 8 cucchiai di Caciotta Ovi-Caprina del Lazio
- Bacche di ginepro macinato
- Buccia di un limone grattugiata
- sale

Filtrate il brodo di gallina in una casseruola e fatelo bollire a fuoco basso, preparate da parte la stracciata ovvero: sbattere le uova con una forchetta insieme alla buccia grattata di 1 limone, al sale, alla caciotta Ovi-Caprina del Lazio grattugiata e alle bacche di ginepro macinate. Una volta che il brodo filtrato bolle versategli questo composto e con una frusta a mano mescolate velocemente mescolare in modo che si formino i classici grumi leggeri che iniziano a salire. Tempo due minuti e la stracciatella è pronta per essere mangiata.

SECONDI PIATTI

COTECHINO DI MAIALE NERO DEI MONTI LEPINI CON LENTICCHIE

Ingredienti:

- 1 cotechino di 600 g di maiale nero dei Monti Lepini
- 400 g di lenticchie
- ½ cipolla oro
- 1 costa di sedano
- 20 g di burro
- 2 cucchiai di olio evo
- Bacche di ginepro
- sale

Il cotechino e lenticchie si preparano in pochi passaggi. Punzecchiate il cotechino e poi avvolgetelo in carta d'alluminio. Immergetelo in acqua fredda, lasciatelo sobbollire piano circa due ore. Nello stesso tempo in un'altra pentola, in abbondante acqua fredda, mettete le lenticchie, un quarto di cipolla oro, mezza costa di sedano, un pizzico di sale e qualche bacca di ginepro, portate a bollore poi fate sobbollire un'ora scarsa.

In un tegame scaldate olio e burro, insaporitevi la cipolla e sedano restanti, aggiungete le lenticchie sgocciolate e insaporite a fuoco basso, regolando di sale. Sgocciolate il cotechino e spellatelo ancora caldo, tagliatelo a fette. Passate le lenticchie su un piatto da portata e sopra disponetevi le fettine di cotechino.

ZAMPONE DI MAIALE NERO DEI MONTI LEPINI CON LENTICCHIE

Ingredienti:

- 1 zampone da 1 kg
- 250 g di lenticchie
- 500 g di polpa di pomodoro
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1 foglia di salvia
- olio
- sale
- bacche di ginepro

Lasciate le lenticchie in ammollo per 3 ore. Eliminate quelle venute a galla, sgocciolate le restanti lenticchie e lessatele per 1 ora e 30 minuti circa in acqua pochissimo salata.

Con un grosso ago praticate sulla cotenna dello zampone numerosi fori. Avvolgetelo in una garza o nella carta d'alluminio, immergetelo in una pentola d'acqua fredda, ponete sul fuoco, portate a bollore, poi lasciate sobbollire piano e a recipiente coperto per 3 ore abbondanti. In un tegame scaldate due cucchiai d'olio, insaporitevi la foglia di salvia, carota, sedano e cipolla tutti ben tritati, mescolate. Dopo 10 minuti aggiungete pomodoro, sale e bacche di ginepro e cuocete per almeno 15 minuti. Sgocciolate le lenticchie e aggiungetele nel tegame della salsa, mescolate, fate insaporire per 10 minuti.

Ritirate lo zampone, lasciatelo riposare 10 minuti nella sua acqua, sgocciolatelo e tagliatelo a fettine, disponetele sul piatto da portata e intorno distribuite le lenticchie in umido. Servite ben caldo.

CAPRETTO ALLA ROMANA CON POLENTA

Ingredienti:

preparazione della polenta:

- 1 kg di farina di mais fine
- 2 litri d'acqua

Preparazione dell'abbacchio alla romana:

- 1 cosciotto da 1 kg di capretto a pezzi
- 3 acciughe sotto sale
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- mezzo bicchiere di aceto di vino bianco
- 2 spicchi d'aglio
- salvia
- rosmarino
- 3 acciughe diliscate
- 3 cucchiai di olio
- sale
- farina

preparazione della polenta:

in un paiolo portate a bollore 2 litri di acqua, salatela e poi versatevi a pioggia la farina. Mescolate e fate cuocere a fiamma bassa per circa 50 minuti senza smettere di mescolare. Quando la polenta è pronta, stendetela su un grande tagliere di legno e sopra distribuite il sugo e una spolverata di Caciotta mista Ovi-Caprino del Lazio grattugiata.

preparazione del capretto alla romana:

Tagliate a pezzi il cosciotto stando molto attenti ad andare sulle giunture della cartilagine altrimenti le ossa si scheggeranno e sarà pericoloso mangiarlo, se pensate che è una procedura molto difficile fatelo fare dal macellaio di fiducia. Una volta tagliati infarinateli, versateli in una grande teglia con un giro di olio e fateli rosolare per 10 minuti poi salatelo. Una volta salato versate il vino bianco, fatelo sfumare e una volta che le note alcoliche sono svanite. Aggiungete un mestolo di brodo vegetale, insieme alla salvia e rosmarino e mettete in forno preriscaldato a 180° per mezz'ora abbondante.

Mentre il capretto finisce di cuocere, trasferite due o tre cucchiai del suo sugo di cottura in un tegamino e stemperatevi a fuoco basso tre acciughe diliscate. Quando sono completamente sciolte, mescolate bene e versate la salsa sulla carne. Lasciate insaporire per un momento. Passate l'abbacchio alla romana sulla polenta e servite la portata, questo piatto può essere anche considerato come piatto unico.

CONTORNI

BROCCOLI CON IL POMODORO

Ingredienti:

- 1 kg di broccoli
- 4 acciughe
- 8 pomodori
- ½ spicchio d'aglio
- olio evo
- sale

Lavate e tagliate i broccoli, in piccoli alberelli, lessateli in un tegame in acqua salata per 5 minuti, una volta lessati passateli in acqua e ghiaccio per bloccare la cottura. Prendete una padella e fate soffriggere l'aglio, quindi adesso aggiungete le acciughe, una volta sciolte aggiungete i pomodori lavati e mondati a metà e fateli cuocere per 15 minuti, quindi aggiungete i broccoli, salate quanto basta. Finite la cottura per ulteriori 15 minuti.

PUNTARELLE CON ALICI ALLA ROMANA

Ingredienti:

- 1 Kg di puntarelle
- 5 filetti di acciughe salate
- 1 spicchio d'aglio
- olio
- aceto
- sale

Le puntarelle vanno lavate dopo che avrete tolto la parte esterna, conditele con olio, aceto, sale, aglio tritato e le acciughe fatte a pezzetti. Mescolate il tutto l'insalata di puntarelle alla romana è fatta.

PANGIALLO o PANPEPATO ROMANO AL CIOCCOLATO

Ingredienti: per l'impasto

- 400 g di noci
- 400 g di nocciole pelate
- 300 g di pinoli
- 200 g di farina
- 200 g di miele di castagno
- 150 g di cioccolato
- buccia di una arancia e di un limone grattata

per la glassa

- 2 cucchiai di farina
- 2 cucchiai di olio
- acqua q.b.

preparazione del panetto:

Per prima cosa riscaldate il miele in un pentolino fino a renderlo liquido, unendo la buccia dell'arancio e del limone grattate.

Tritate grossolanamente la frutta secca e riunitela in una ciotola con il cioccolato fondente tritato.

Aggiungete il miele precedentemente sciolto e aromatizzato e mescolate. Quindi aggiungete la farina a poco a poco e mescolate bene fino a far diventare il tutto compatto.

Con le mani infarinate formate con il composto quattro panetti e metteteli su una placca da forno a riposare per un paio d'ore.

Preparate la glassa mettendo in un pentolino a scaldare la farina con l'olio, aggiungendo l'acqua in modo da formare una pastella fluida con cui spennellare i panetti.

Infornate a 180° per 40 minuti fino a quando non si sarà formata una crosticina sopra il panetto.

Potete rendere il pangiallo ancora più ricco aggiungendo all'impasto anche fichi secchi e pistacchi. In questo caso equilibrate le dosi diminuendo le quantità della frutta secca, nei pangialli romani tradizionali alcuni ci mettono anche l'uva passa e i canditi.

PANGIALLO o PANPEPATO ROMANO BIANCO

Ingredienti:

- 360 g di noci
- 360 g di mandorle
- 360 g di nocciole
- 100 g di pinoli
- 150 g di miele di castagno
- 10 g di ginepro
- 175 g di Farina 00

Sminuzzate le noci, le mandorle, le nocciole e riuniteli in una ciotola grande e aggiungetevi il ginepro.

Scaldate il miele in un pentolino e, appena caldo, unitelo alla frutta secca e ginepro e amalgamatelo bene.

A questo punto, unite, poca per volta, la farina setacciata mescolando per rendere il composto omogeneo.

Realizzate, con il composto ottenuto, quattro panetti e cuoceteli in forno a 180°C per 40 minuti.

Sfornate il panpepato e lasciatelo raffreddare.

Il panpepato migliorerà il sapore con il passare dei giorni, quindi potrete gustarlo al meglio dopo un paio di giorni di riposo.

Alcuni aggiungono al pangiallo o al panpepato romano bianco come quello al cioccolato i canditi e l'uva passa e altri ingredienti.

TORTA CON LE CASTAGNE

Ingredienti:

per la torta di castagne:

- 1 kg di castagne
- 4 foglie di menta romana
- 250 ml di latte
- 125 g di zucchero
- 1 bustina di vanillina
- 4 albumi d'uovo
- 70 g di gocce di cioccolato

per la decorazione:

- 150 g di cioccolato
- noci

Per la torta di castagne:

Fate bollire le castagne incidendo la buccia per circa 45 minuti in abbondante acqua con 4 foglie di menta romana. Scolatele e sbucciatele quando sono ancora tiepide e tritatele a coltello finemente.

Mettete il trito fine di castagne in una pentola abbastanza capiente, insieme al latte, allo zucchero e alla vanillina, a fuoco basso per circa 15 minuti e lasciate raffreddare.

In questo tempo di riposo montate a neve gli albumi, dal basso verso l'alto sempre mantenendo costante sia la velocità sia il movimento di sbattitura, un trucco è di aggiungere un po' di zucchero a velo modo tale da fare prima e non sbagliare. Quindi una volta montate le bianche dell'uovo continuando sempre con lo stesso movimento aggiungete il composto di castagne in precedenza preparata, infine aggiungete anche le gocce di cioccolato, amalgamate e versate tutto in uno stampo per zuccotto o ciambellone o plum-cake imburrato e infarinato. Cuocete in forno statico per 45 minuti a 180 °C, a secondo della resistenza del forno.

per la guarnizione:

Sfornate, lasciate raffreddare la torta di castagne, una volta freddo capovolgetelo su un piatto da portata.

Decorate con il cioccolato fondente temperato e sciolto a bagnomaria, e con granelle di noci tritate.

BISCOTTI BACI DI DAMA CON CREMA DI CASTAGNE

Ingredienti: marmellata di castagne:

- 2 kg di castagne
- 1 kg di zucchero
- 2 fogli d'alloro
- 200 ml di rum
- sale grosso

per i biscotti di castagna:

- 400 g di Farina di castagne
- 200 g di burro
- 100 g di zucchero
- 1 uovo

Per la marmellata di castagne:

Prendete le castagne e mettetele in una pentola e versategli l'acqua, copritele a filo, aggiungete un cucchiaio grosso di sale e 2 foglie di alloro e portate a ebollizione. Una volta bollite, scolatele, eliminate la buccia e passatele al setaccio aiutandovi con un tarocco.

Raccogliete il composto in una casseruola, aggiungete 1/4 del suo volume d'acqua e lo zucchero, ponete sul fuoco. Continuate la cottura a calore medio per circa 30-40 minuti sempre mescolando e aggiungendo poca acqua calda alla volta nel caso dovesse asciugarsi troppo. Circa dieci minuti prima di ritirare dal fuoco aggiungete il rum e fate evaporare girando con cura, la marmellata deve essere asciutta e densa.

Preparazione dei biscotti:

Prendete il burro freddo di frigo e tagliatelo a pezzetti, unite lo zucchero e lavorate velocemente con la punta delle dita, unite la farina di castagne e l'uovo e continuate a lavorare l'impasto molto velocemente fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo e avvolgetelo con la pellicola e fatelo riposare in frigorifero per trenta minuti.

Una volta che avete fatto riposare la pasta frolla alle castagne, togliete la pellicola e stendetela tra due fogli di carta forno con un matterello e fate uno spessore di otto millimetri circa.

Con delle formine ricavate dei biscotti e cuoceteli in forno ventilato a 180 °C per quindici minuti fino a che inizieranno a diventare dorati.

Sfornate i biscotti alle castagne e lasciateli raffreddare completamente prima di toglierli dalla teglia, una volta freddi accoppiateli passandogli un po' di marmellata di castagne e serviteli con un liquore come dessert.

FRITTELLE DOLCI DI CAVOLFIORE

Ingredienti: marmellata di castagne:

- 500 g di cavolfiore
- 150 g di farina 00
- Un uovo
- Un cucchiaio di zucchero
- Un pizzico di sale
- Scorza grattugiata di un limone
- Mezza bustina di lievito per dolci
- Olio di semi per friggere
- Zucchero semolato

Per preparare le frittelle di cavolfiore dolci, per prima cosa sbollentate il cavolfiore e scolatelo. Schiacciate il cavolfiore con uno schiacciapatate o con una forchetta secondo dei vostri gusti, se volete sentire in bocca qualche pezzo grossolano, preferite la forchetta altrimenti con lo schiacciapatate. Unite al cavolfiore la farina, l'uovo, lo zucchero, il sale, la scorza grattugiata di un limone, il lievito e mescolate, fino a ottenere un composto omogeneo, senza grumi e poco denso.

In una padella fate scaldare dell'olio di semi e, con l'aiuto di un cucchiaio, prelevate un po' di composto e mettetelo a friggere in padella, appiattendolo leggermente se dovesse essere troppo alto.

Cotte le frittelle da un lato, giratele dall'altro quando saranno pronte, adagiatele su della carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso. Passate le frittelle dolci di cavolfiore nello zucchero semolato. Mangiatele sono una delizia!!!

CROCCANTE ALLE NOCCIOLE

Ingredienti: marmellata di castagne:

- 200 g di nocciole
- 200 g di zucchero semolato
- 20 ml di succo di limone (facoltativo)

Per preparare il croccante alle nocciole iniziate accendendo il forno, impostando la temperatura a 180°C. A temperatura raggiunta, infornate le nocciole per circa quattro minuti, controllando che non arrivino a tostatura. In una padella preparate il caramello, ponendo su fiamma media il succo di limone e lo zucchero semolato.

Attendete che il caramello arrivi a 170°C per aggiungere le mandorle calde in padella, mescolate accuratamente facendo molta attenzione alle alte temperature, pericolo ustione.

Versate il composto su una superficie antiaderente, come un tappetino di silicone o su un piano di marmo unto di olio di semi o rivestito di carta forno come si faceva una volta. Stendete velocemente il croccante formando uno strato omogeneo. Una volta cristallizzato, con un coltello a lama liscia, tagliate delle sezioni rettangolari.

Eventualmente potete anche servire il croccante alle mandorle riducendolo in piccoli quadratini.

FRITTELLE DOLCI DI NATALE

Ingredienti: pastella:

- 500 g di farina 00
- 150 ml di acqua frizzante
- 100 ml di acqua calda
- cubetto di lievito di birra
- 10 g di sale
- Olio extra-vergine d'oliva **Ripieno:**
- 150 g di uvetta sultanina **Friggere:**
- Olio di semi
- Carta per fritti o carta paglia
- Zucchero semolato

Per la pastella:

Sciogliere il lievito di birra in 100 ml di acqua calda, prendete una ciotola grande e versategli la farina, una volta versati 500 g di farina 00, fate una fontana al centro della farina e versate il lievito sciolto, iniziate ad impastare mano a mano versate l'acqua frizzante, il sale a metà preparazione lontano dal lievito di birra, continuate a versare l'acqua frizzante fino a che l'impasto non diventi morbido ovvero una pastella, la quantità di acqua frizzante va regolata secondo l'umidità della farina. Versate un giro e mezzo di olio extra-vergine d'oliva, coprite l'insalatiera con la pellicola alimentare, o con un panno completamente bianco. Fate lievitare per 3-4 ore.

Ripieno:

Dopo le 3-4 ore di lievitazione della pastella, mettete l'uvetta in ammollo per 10-12 minuti, fino a quando non si riprende. Prendetela e strizzatela e aggiungetele alla pastella, mescolate delicatamente il tutto dal basso verso l'alto mantenendo lo stesso andamento fino a quanto non si sarà ben mescolato il tutto.

Frittura:

usate una padella a bordi alti preferibilmente una wok e versategli sufficiente olio di semi per la frittura, quando l'olio sarà arrivato alla temperatura di 175°C, prendete due cucchiai e prendete un po' di impasto e friggetelo. Friggete le crespelle per qualche minuto per lato e non appena avranno raggiunto un bel colore, ritiratele e scolatele su carta per fritti o carta paglia. Appena avranno colato l'olio di frittura fatele scivolare all'interno di un vassoio precedentemente preparato cosparso di zucchero semolato in modo che lo zucchero si attacchi per bene alle crespelle, continuate così fino al completo esaurimento della pastella, portatele a tavola. È un dolce molto tipico e caratteristico dell'interro territorio del Basso Lazio, delle zone Monti-Lepini e Ciociaria.



Nella notte di Natale (Umberto Saba)

lo scrivo nella mia dolce stanzetta,
d'una candela al tenue chiarore,
ed una forza indomita d'amore
muove la stanca mano che si affretta.
Come debole e dolce il suon dell'ore!
Forse il bene invocato oggi m'aspetta.
Una serenità quasi perfetta
calma i battiti ardenti del mio cuore.
Notte fredda e stellata di Natale,
sai tu dirmi la fonte onde zampilla
Improvvisa la mia speranza buona?
È forse il sogno di Gesù che brilla
nell'anima dolente ed immortale
del giovane che ama, che perdona?







LA GASTRONOMIA DE JO PAESE ME - FESTA DEGLI INNAMORATI





SAN VALENTINO FESTA PAGANA DIVENTATA CRISTIANA

FESTA DEGLI INNAMORATI DALL'ANTICA ROMA AI DETTATI DEL PAPA GELASIO I

Nei giorni intorno alla metà di febbraio, nell'Antica Roma era usanza celebrare i Lupercalia in onore del dio agreste Fauno-Luperco, feste di radice arcaica legate al ciclo di morte e rinascita della natura, alla sovversione delle regole e alla distruzione dell'ordine per permettere al mondo e alla società di purificarsi e rinascere. Queste feste erano accompagnate da vari rituali, mascherate, cortei, e giornate in cui i servi prendevano il posto dei padroni e viceversa, con l'intento di innescare un processo appunto di rinascita rimettendo in atto il caos primigenio. Parte di queste manifestazioni ritualistiche è sopravvissuta fino a oggi, mediata dalla morale cristiana, nelle tradizioni del Carnevale.

Nel celebrare la memoria del dio agreste Fauno-Luperco attraverso riti abbastanza immorali, furono ben presto questi riti di natura antica e legata alla sfera più antica e primordiale della sessualità umana, definite deplorevoli già nel tardo Impero Romano, e furono definitivamente bandite dai papi cristiani. In particolare, sembra che fu il papa Gelasio I a istituire, sul ceppo reciso dei Lupercali, una festività dedicata all'amore, in questo caso romantico e privo di riferimenti espliciti alla sessualità, ma, nel solco della tradizione biblica, comunque fertile e fruttuoso, finalizzato alla riproduzione, associandola idealmente alla protezione del Santo Valentino. Con questa sostituzione di eventi religiosi si è ristabilito i delicati equilibri cosmici conferendogli nello stesso tempo una spiegazione sia laico sia religiosa di rinascita del legame sulla fratellanza tra uomo e natura eliminando in questa maniera tutte quelle manifestazioni legate al dio agreste Fauno-Luperco considerato immorale, istituendo nel giorno 14 febbraio di ogni anno una festa di rispetto e amore tra le donne e gli uomini e tra gli esseri viventi e la natura circostante.

FESTA CRISTIANA DEL CARNEVALE

Secondo alcune interpretazioni la parola "Carnevale" trae origine dall'espressione latina carne levamen (avente l'analogo significato di "eliminazione della carne"), poiché indicava il banchetto che si teneva l'ultimo giorno di Carnevale (Martedì Grasso), subito prima del periodo di astinenza e digiuno della Quaresima ovverosia il periodo in cui non si poteva più mangiare la carne. Altri studiosi fanno derivare questo evento dalla parola carnualia ("giochi campagnoli") o ancora dalla locuzione carrus navalis ("nave su ruote", quale esempio di carro carnevalesco) se non addirittura da currus navalis ("corteo navale"), usanza di origine pagana e occasionalmente sopravvissuta fino al XVIII secolo tra i festeggiamenti del periodo. Le prime testimonianze dell'uso del vocabolo "carnevale" (detto anche "carnevalo") vengono dai testi del giullare Matazone da Caligano alla fine del XIII secolo e del novelliere Giovanni Sercambi verso il 1400.

La festa del Carnevale è tradizionalmente fissata il giorno successivo all'Epifania. Tradizionalmente nei paesi cattolici, il Carnevale aveva inizio con la Domenica di settuagesima, ovvero è celebrata circa 70 giorni prima di Pasqua e segna l'inizio del Tempo di settuagesima (o Tempo di Carnevale), un tempo di preparazione alla Quaresima, in cui si iniziava l'astinenza dalle carni nei giorni feriali, ovvero dal lunedì al sabato.

DONI DEL SOTTOBOSCO DEI MONTI LEPINI

I funghi sono senza dubbio tra gli organismi che da sempre l'uomo ha maggiormente ammirato, ricercato, raccolto, interrogato. Sono creature strane, che stupiscono per il loro aspetto o per i loro colori, che giocano con il nostro sguardo, come se fosse carnevale giocando e divertendosi a nascondersi tra erbe e fiori o ai piedi di qualche ceppaia, tra le foglie morte e il muschio. Organismi dalla vita breve, belli e insidiosi, a volte ottimi in tavola, altre volte dal cattivo sapore, sospetti, velenosi o addirittura letali. L'interesse verso i funghi e il loro ambiente possono nascere sia dall'amore per la natura, per chi ama dedicarsi alla raccolta nel corso di salutari passeggiate, sia dal desiderio di utilizzarli in cucina, appunto attraverso questa espressione di vita si dà luogo al più tenero primordiale sentimento di amore e rispetto che lega l'essere vivente con la natura circostante.

consigli per la raccolta

Quando ci si appresta a partire per andare in cerca di funghi è necessario seguire alcune semplici norme, che riguardano sia l'equipaggiamento sia il comportamento del cercatore, fondamentali per garantire il rispetto dell'ambiente e, non meno importante, la propria sicurezza. Prima di tutto bisogna avere un contenitore rigido, come un cestino di vimini o una scatola di cartone, evitando severamente di utilizzare sacchetti di plastica: al contrario del cestino, infatti, il sacchetto impedisce lo spargimento delle spore mature, rendendo meno probabile la crescita di nuovi funghi e impoverendo l'ecosistema. Molto spesso, inoltre, i funghi raccolti, pressati nel sacchetto, si spezzettano e si riducono a una massa informe, irriconoscibile e inutilizzabile. Si rischia infine di portare a casa un potenziale veleno: i funghi, sono organismi che hanno una vita effimera, se compressi in un sacchetto di plastica privo di ogni possibilità di aerazione, possono iniziare con notevole anticipo il loro naturale processo di putrefazione, con una conseguente formazione di sostanze alcaloidi tossiche, dette ptomaine.

Quando si trova un fungo e si desidera raccoglierlo è importante servirsi di un coltellino e operare con delicatezza, in modo da asportare il carpoforo con tutta la parte inferiore del gambo ed evitare di lasciare nel terreno parti, come la volva, che potrebbero essere caratteristici per il riconoscimento della specie.

In ogni caso, è di giusta regola e consiglio utile è quello di raccogliere solo le specie che si conoscono e, nell'incertezza, scartare senza esitazione quelli che non si ha certezza, senza rovinare i funghi nel loro habitat, in altre parole senza schiacciarli poiché sono anche loro esseri viventi.

I funghi devono essere puliti nel luogo stesso di raccolta dai residui di terra e foglie, con l'aiuto di un pennello, in modo tale da evitare di sottrare all'ecosistema il nutrimento prezioso per far nascere altri fughi, altrimenti si potrebbe rovinare in maniera irreversibile l'habitat costruito da secoli.

Anche il momento scelto per la raccolta è molto importante: dopo piogge molto abbondanti non è consigliabile andare per funghi, perché la loro carne avrebbe poco sapore e una consistenza acquosa eccessiva. Il momento ideale della raccolta sono in genere le ore della mattina, quando è ancora presente nell'ambiente l'umidità portata dalla rugiada. Per quanto riguarda i luoghi di ricerca, se in una zona si è già fatta una buona raccolta, dopo qualche tempo può essere utile ritornarvi, dato che le condizioni dell'habitat se tutto è stato fatto con norma di coscienza lasciando crescere i piccoli funghi non ancora evoluti potrebbero starci altri funghi.

Proprietà alimentari

I funghi non contengono grassi e sono poco calorici e dunque ottimi anche per chi voglia dimagrire o rispettare alcune tradizioni religiose locali e per chi debba seguire una dieta povera di grassi. Sono un'ottima fonte di minerali, in particolare fosforo, potassio, selenio e magnesio.

I funghi contengono, inoltre, lisina e triptofano, vitamine del gruppo B e alcune sostanze antiossidanti. Grazie alle loro caratteristiche aiutano il sistema cardiovascolare a mantenersi in forma.

Da secoli, poi, i funghi sono considerati un toccasana per il sistema immunitario e vengono spesso consigliati nell'alimentazione durante il cambio di stagione tra estate e autunno, per aiutare l'organismo a difendersi meglio.

Tra l'altro, quello è il periodo migliore per consumarli freschi, anche per la maggiore disponibilità di funghi che crescono spontaneamente. Durante tutto il resto dell'anno, è più facile trovarli surgelati o secchi.

Riconoscere i funghi commestibili da quelli non commestibili

I funghi come già detto in precedenza sono degli organismi viventi per tanto sono molteplici le loro qualità tipologiche, nelle pagine seguenti del focus andremmo a trattare fotograficamente solo di quelli più conosciuti e interessati alla vita quotidiana di tutti i giorni, con la raccomandazione che una volta raccolti di farli vedere ai dovuti organismi di controllo per certificarne la commestibilità o meno del raccolto.

Le stagionalità di raccolta dei funghi sono:

FUNGHI COMMESTIBILI SONO:

TRICHOLOMA TERREUM X	X X X X X X X X X X X X X X X X X X X
TRICHOLOMA COLUMBETTA X X X X X X X X X CLITOCYBE GEOTROPA X X X X X X X X LEPISTA NUDA X X X X X X X CALOCYBE GAMBOSA X X X X X X X X X X X X X X X X X X X	X X X X X X X X X X X X X X X X X X X
CLITOCYBE GEOTROPA X	X X X X X X X X X X X X X X X X X X X
LEPISTA NUDA X <t< td=""><td>X X X X X X X X X X X X X X X X X X X</td></t<>	X X X X X X X X X X X X X X X X X X X
CALOCYBE GAMBOSA X	X X X X X X X X X X X X X X X X X X X
LYOPHYLLUM DECANTES X	X X X X X X X X
SCUTIGER OVINUS X	X X X X X X X X
FLAMMULINA VELUTIPES X	X X X X X X
AMANITA CAESAREA X	X X
AGARICUS CAMPESTRIS X	X X
MACROLEPIOTA PROCERA X	
LEUCOAGARICUS LEUCOTHITES X <td></td>	
LIMACELLA GUTTATA X	X
CORTINARIUS VIOLACEUS X	X
PHAEOLEPIOTA AUREA X	X X
AGROCYBE AEGERITA X	X X
COPRINUS COMATUS X X X X X X X X X X X X X X X X X X X	X
ENTOLOMA SAUNDERSII (HIEMALE) X X X	X
	X
ENTOLOMA CLYPEATUM X X X X X	Х
CLITOPILUS PRUNULUS X X X X X X	X X
RUSSULA VESCA X X X X X X	X X
RUSSULA CYANOXANTHA X X X X X X	X X
RUSSULA VIRESCENS X X X X X	X
RUSSULA MUSTELINA X X X X X	X
RUSSULA CITRINA X X X X X	X X
RUSSULA HETEROPHILLA X X X X X	X X
RUSSULA MELLIOLENS X X X X X	X X
RUSSULA XERAMPELINA X X X X X	X X
LACTARIUS VOLEMUS X X X X X	X X
LACTARIUS DETERRIMUS X X X X X	X X
LACTARIUS DELICIOSUS X X	Χ
GYROPORUS CYANESCENS X X X X X	x x
GYROPORUS CASTANEUS X X X X X	x x
BOLETUS EDULIS X X X X X X X X	X X
BOLETUS AESTIVALIS X X X X X X X	
	X X
	X X
BOLETUS REGIUS X X X X X X X X	
	Х Х
BOLETUS PINOPHILUS X X X X X X	

Novembre Dicembre
mbr

FUNGHI COMMESTIBILI SONO:

BOLETUS LURIDUS	X	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
BOLETUS ERYTHROPUS	X	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
LECCINUM CARPINI				Χ	Х	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
LECCINUM AURANTIACUM				Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
SUILLUS GREVILLEI				Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
SUILLUS LUTEUS	X	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
CANTHARELLUS TUBAEFORMIS				Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
CANTHARELLUS LUTESCENS				Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
CANTHARELLUS CIBARIUS	X	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
GOMPHUS CLAVATUS				Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
TREMISCUS ELVELLOIDES				Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
CLAVARIADELPHUS TRUNCATUS				Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
LYCOPERDON PERLATUM	Х	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
HYDNUM REPANDUM	X	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
SARCODON IMBRICATUS				Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
BOVISTA PLUMBEA	Х	Χ	Χ	Χ						
MORCHELLA CONICA	Х	Χ	Χ	Χ						
MORCHELLA ROTUNDA	Х	Χ	Χ	Χ						
MORCHELLA ESCULENTA	Х	Χ	Χ	Χ						
MITROPHORA SEMILIBERA	Х	Χ	Χ	Χ						
PTYCHOVERPA BOHEMICA	Х	Х	Χ	Χ						

FUNGHI NON COMMESTIBILI SONO:

TRICHOLOMA PARDINUM				Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
TRICHOLOMA SCIODES				Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
CLITOCYBE CERUSSATA							Χ	Χ	Χ	Χ
HYGROCYBE PSEUDOCONICA							Χ	Х	Χ	Χ
MYCENA PURA				Х	Х	Х	Χ	Х	Χ	Χ
COLLYBIA FUSIPES				Х	Х	Х	Χ	Х	Χ	Χ
AMANITA PHALLOIDES	X	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
AMANITA VERNA	X	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ			
AMANITA VIROSA				Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
AMANITA PPROXIMA							Χ	Χ	Χ	Χ
AMANITA MUSCARIA				Х	Х	Х	Χ	Х	Χ	Χ
AMANITA PHANTHERINA				Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
AGARICUS PILATIANUS	X	Χ	Χ	Χ			Χ	Χ	Χ	Χ
AGARICUS XANTHODERMUS				Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
LEPIOTA CRISTATA				Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
LEUCOAGARICUS BRESADOLA				Х	Х	Х	Χ	Χ	Χ	Χ
LEPIOTA SUBINCARNATA				Х	Х	Х	Χ	Х	Χ	Χ
LEPIOTA PSEUDOFELINA							Χ	Χ	Х	Х
CYSTODERMA AMIANTHINUM				Х	Х	Χ	Χ	Χ	Х	Х
CORTINARIUS MALICORIUS				Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ

Novembre Dicembre
mbr

FUNGHI NON COMMESTIBILI SONO:

					Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
					Х	Х	Х	Х	Х	Х	Χ
					Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
					Х	Χ	Х	Χ	Χ	Х	Χ
Х	Х	Х						Х	Х	Х	Χ
Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Χ
		Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Χ
					Х	Х	Х	Х	Х	Х	Χ
					Х	Х	Х	Х	Х	Х	Χ
					Х	Χ	Χ	Χ	Х	Х	Χ
					Х	Х	Х	Х	Х	Х	Χ
		Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Χ
					Х	Х	Х	Х	Х	Х	Χ
					Х	Х	Х	Х	Х	Х	Χ
					Х	Х	Х	Х	Х	Х	Χ
					Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
		Х	Х	Х	Х	Χ	Χ	Χ			
			X X X X X X X X X X X X X X X X X X X	X X X X X X X X X X	X	X X X X X X X X X X X X X X X X X X X	X	X	X		

FUNGHI CHE SONO SOSPETTI SONO:

TRICHOLOMA SEJUNCTUM		Х	Χ	Х	Х	Х	Х	Х
TRICHOLOMA PSEUDOALBUM		Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х
TRICHOLOMA BRESADOLANUM					Х	Х	Х	Х
TRICHOLOMA SAPONACEUM					Χ	Χ	Χ	Χ
CLYTOCIBE NEBULARIS		Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
CLITOCYBE UMBILICATA		Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
MACROLEPIOTA RHACODES		Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Х
LENTINUS TIGRINUS		Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
RUSSULA FOETENS		Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
RUSSULA BADIA		Χ	Χ	Χ	Χ			
LACTARIUS ICHORATUS		Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
LACTARIUS HELVUS		Χ	Χ	Χ	Х	Χ	Χ	Χ

FUNGHI CHE SONO SENZA VALORE SONO:

COLLYBIA HARIOLORUM						Х	Х	Х	Χ			
MYCENA GALERICULATA	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Χ	Х	Х
MYCENA STIPATA			Х	Х	Χ	Х	Х	Х	Х	Χ	Х	Х
AURISCALPIUM VULGARE	Х	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
PHOLIOTA SQUARROSA	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
HEMIPHOLIOTA POPULNEA						Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
RUSSULA NIGRICANS						Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
LACTARIUS FLAVIDUS									Χ	Χ	Χ	Χ
TYLOPILUS FELLEUS						Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
HELVELLA LEUCOMELAENA			Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ			

FUNGHI COMMESTIBILI SONO:



ARMILLARIA MELLEA (Chiodino, Famigliola)



TRICHOLOMA TERREUM (Moretta)



TRICHOLOMA COLUMBETTA (Agarico vellutato, Colombetta)



CLITOCYBE GEOTROPA (Cimballo, Ordinati)



LEPISTA NUDA (Agarico violetto, violone)



CALOCYBE GAMBOSA (prugnolo, spinarolo)



LYOPHYLLUM DECANTES
(Chiodino di prato, agarico aggregato)



SCUTIGER OVINUS (fungo del pane)



FLAMMULINA VELUTIPES (fungo dell'olmo)



AMANITA CAESAREA (ovulo buono, fungo reale, boleto)



AGARICUS CAMPESTRIS (prataiolo)



MACROLEPIOTA PROCERA (cappellaccio, mazza da tamburo)



LEUCOAGARICUS LEUCOTHITES (bubbola buona)



LIMACELLA GUTTATA



CORTINARIUS VIOLACEUS



ENTOLOMA SAUNDERSII



AGROCYBE AEGERITA (piopparello, pioppino)



COPRINUS COMATUS (agarico chiomato, fungo dell'inchiostro)



varietà HIEMALE



ENTOLOMA CLYPEATUM (fungo del pero)



CLITOPILUS PRUNULUS (prugnolo bastardo)



RUSSULA VESCA (colombina incarnata)



RUSSULA CYANOXANTHA (colombina maggiore)



RUSSULA VIRESCENS (colombina verde)



RUSSULA MUSTELINA (colombina bruna)



RUSSULA CITRINA



RUSSULA HETEROPHILLA (colombina)



RUSSULA MELLIOLENS



RUSSULA XERAMPELINA



LACTARIUS VOLEMUS



LACTARIUS DETERRIMUS



LACTARIUS DELICIOSUS (sanguinello, lapacendro buono, peveraccio pinarolo)



GYROPORUS CYANESCENS



GYROPORUS CASTANEUS



BOLETUS EDULIS (porcino, brisa)



BOLETUS AESTIVALIS (boleto reticolato, fiorone, porcino d'estate)



BOLETUS AEREUS (porcino nero, bronzino)



XEROCOMUS SUBTOMENTOSUS



BOLETUS REGIUS



BOLETINUS CAVIPES



BOLETUS PINOPHILUS (porcino rosso, porcino dei pini)



BOLETUS LURIDUS (farè)



BOLETUS ERYTHROPUS (porcino rosso, boleto dal gambo rosso)



LECCINUM CARPINI (porcinello nero)



LECCINUM AURANTIACUM (porcinello rosso)



SUILLUS GREVILLEI (laricino)



SUILLUS LUTEUS



CANTHARELLUS TUBAEFORMIS



CANTHARELLUS LUTESCENS



CANTHARELLUS CIBARIUS (galletto, finferlo, gallinaccio)



GOMPHUS CLAVATUS (fungo della carne)



TREMISCUS ELVELLOIDES (fungo di gelatina)



CLAVARIADELPHUS TRUNCATUS



LYCOPERDON PERLATUM (vescia)



HYDNUM REPANDUM (steccherino dorato)



SARCODON IMBRICATUS (steccherino bruno)



BOVISTA PLUMBEA (vescia)



MORCHELLA CONICA (spugnola)



MORCHELLA ROTUNDA (spugnola rotonda)



MORCHELLA ESCULENTA (spugnola)



MORCHELLA ESCULENTA varietà UMBRINA (spugnola nera)



MITROPHORA SEMILIBERA (spugnola)



PTYCHOVERPA BOHEMICA (spugnola dei pioppi)

FUNGHI NON COMMESTIBILI SONO:



TRICHOLOMA PARDINUM



TRICHOLOMA SCIODES



CLITOCYBE CERUSSATA



HYGROCYBE PSEUDOCONICA



MYCENA PURA



COLLYBIA FUSIPES (agarico a piè fusiforme)



AMANITA PHALLOIDES (tignosa velenosa)



AMANITA VERNA (amanita primaverile)



AMANITA VIROSA (tignosa bianca)



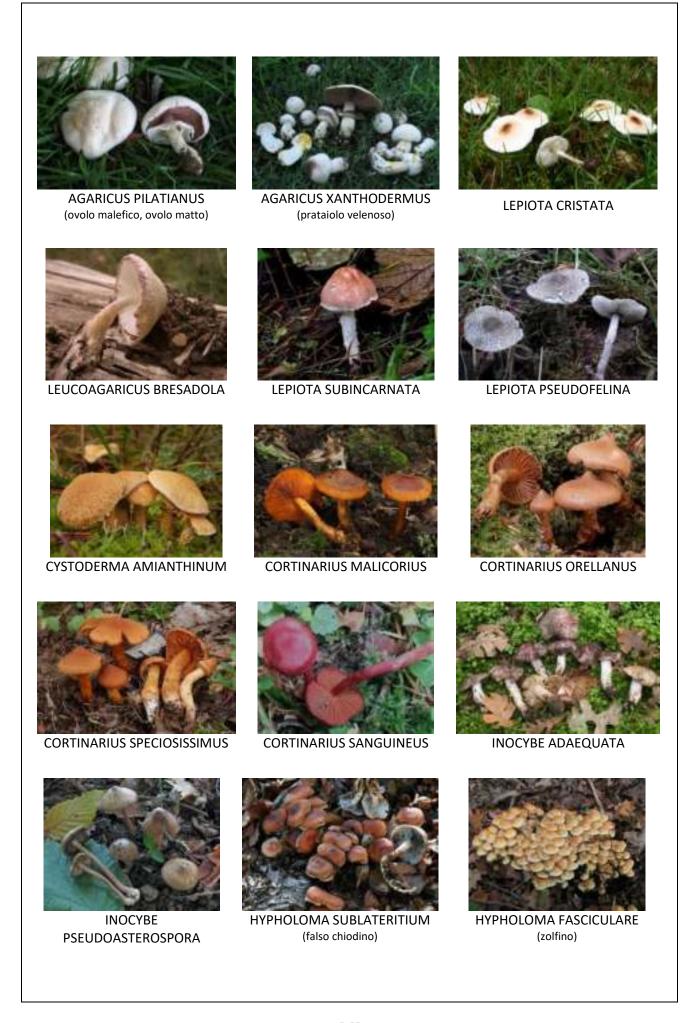
AMANITA PPROXIMA



AMANITA MUSCARIA (ovolo malefico, ovolo matto)



AMANITA PHANTHERINA (tignosa bigia, tignosa rigata)





ENTOLOMA LIVIDUM



RUSSULA EMETICA (colombina rossa)



ACTARIUS TORMINOSUS (peveraccio delle colliche)



LACTARIUS PERGAMENUS



BOLETUS SATANAS (porcino malefico)



PAXILLUS INVOLUTUS



RAMARIA FORMOSA (manina, didèla)



SCLERODERMA CITRINUM



GYROMITRA INFULA



GYROMITRA ESCLULENTA (falsa spugnola)

FUNGHI CHE SONO SOSPETTI SONO:



TRICHOLOMA SEJUNCTUM

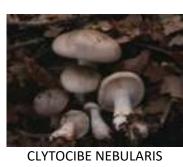


TRICHOLOMA PSEUDOALBUM



TRICHOLOMA BRESADOLANUM





(natalino, fungo delle nebbie)



CLITOCYBE UMBILICATA

varietà BOHEMICA



LENTINUS TIGRINUS



RUSSULA FOETENS (colombina fetida)



RUSSULA BADIA



LACTARIUS ICHORATUS



LACTARIUS HELVUS

FUNGHI CHE SONO SENZA VALORE SONO:



COLLYBIA HARIOLORUM



MYCENA GALERICULATA



MYCENA STIPATA



AURISCALPIUM VULGARE



PHOLIOTA SQUARROSA



HEMIPHOLIOTA POPULNEA



RUSSULA NIGRICANS



LACTARIUS FLAVIDUS



TYLOPILUS FELLEUS (boleto di fiele, porcino di fiele)



HELVELLA LEUCOMELAENA

MENÙ DI SAN VALENTINO

San Valentino come già descritto sopra è una festa dove si celebra l'amore, per manifestare tale sentimento fin dalla notte dei tempi si è sempre manifestato attraverso l'accuratezza della gastronomia locale utilizzando maggiormente l'utilizzo dei prodotti a km 0, per meglio ancora rafforzare il legame che lega l'essere vivente con l'ambiente circostante al quale si chiede un armonioso ambiente per celebrare tal evento.

ANTIPASTI

RAVIOLO DI PASTA SFOGLIA CON CICORIA E RICOTTA

temperatura ambiente.

Ingredienti: per la pasta sfoglia per il pastello

- 175 g di Farina 00
- 100 ml di acqua
- 5 g di sale

per il panetto

- 250 g di burro
- 150 g di farina

per la farcia dei ravioli di pasta sfoglia

- 500 g di cicoria
- 200 g di ricotta vaccina
- alice
- olio evo
- sale

Per realizzare la pasta sfoglia cominciate dal pastello

Prendete un bicchiere e versatevi i 100 g di acqua e i 5 d di sale, fatelo sciogliere, mescolando con un cucchiaino. Prendete il cestello della planetaria versatevi la farina e prendete il gancio e montatelo alla planetaria, una volta montato sia il gancio sia il cestello alla planetaria versatevi la soluzione salina nel cestello, precedentemente preparata. Azionate la macchina a bassa velocità e lasciatela lavorare per qualche minuto, fino a quando non avrete ottenuto un composto liscio, aiutandovi con le mano fatela ruotare lungo le pareti del cestello e pulitelo facendo formare un unico panetto, raccomando non fatelo surriscaldare troppo con l'impastatrice, il pastello non dovrà attaccarsi alle mani. Trasferitelo all'interno di una ciotolina bassa e schiacciatelo

Una volta realizzato il pastello passate alla realizzazione del panetto

con le mani. Coprite con la pellicola a contatto e lasciatelo riposare a

Nella stessa ciotola della planetaria versate la farina 00 e il burro che avrete già provveduto a tagliarlo a noci di burro, ovvero 1cm per lato, azionate nuovamente la planetaria con il gancio a velocità bassa fino a quanto il burro non si sarà amalgamato con la farina. In questo caso come nella precedente circostanza con più precauzione l'impasto finale non dovrà essere surriscaldato poiché c'è il burro e potrebbe compromettere il risultato finale, dovrete ottenere un impasto compatto privo di grumi, una volta ottenuto trasferitelo su una spianatoia leggermente infarinata e aiutandovi con le mani e pochissima farina, sempre molto rapidamente dategli una forma quadrata e trasferitelo all'interno di una pirofila leggermente infarinata. Coprite con la pellicola e lasciate riposare a temperatura ambiente per 5 minuti. Se per caso dovesse risultare troppo morbido, invece, trasferitelo in frigorifero per 15 minuti.

Prima lavorazione della pasta sfoglia dopo la creazione del pastello e panetto.

Una volta che il panetto avrà riposato, trasferitelo su un piano da lavoro e con un mattarello di marmo e pochissima farina stendetelo leggermente fino ad ottenere un quadrato, con lato di 20 cm. A questo punto tenetelo da parte per un momento trasferendolo su un lato del piano leggermente infarinato, con l'ausilio di un tarocco o spatola per panificazione spostate il pastello sulla spianatoia leggermente infarinata e sempre utilizzando il mattarello di marmo tiratelo fino ad ottenere un quadrato più grande, con lato di 28 cm, sovrapponete il panetto sul pastello a rombo e richiudetelo facendo combaciare i lembi di pasta verso il centro, il risultato finale che dovrete avere è quello di chiusura dei lembi di pasta uno su l'altro in modo da incastonare perfettamente il burro a questo punto senza farlo riposare realizzate la prima piega.

La realizzazione della prima piega:

Per realizzare la prima piega come prima cosa dovrete stendere la

pasta. Spolverizzate il piano con un po' di farina, mettetene pochissima anche sopra e utilizzando un mattarello stendetelo solo nel verso davanti a voi, in modo da ottenere un rettangolo che si estende solo in lunghezza e non in larghezza. Aiutatevi con le mani per rendere gli angoli dritti, una volta ottenuto questo rettangolo giratelo di 90°, in altre parole, la parte lunga deve essere rivolta davanti a voi e appiattitela ancora leggermente con una passata di mattarello spostando il mattarello da destra a sinistra per una sola volta. A questo punto realizzate la prima piega a 3. Portate una delle estremità della pasta verso il centro del rettangolo, spingendola leggermente oltre. Poi ripiegate la parte opposta sopra a maniera di libro. Potrete notare le tre pieghe se vedete la chiusura laterale.

Tenendo la parte con le pieghe verso di voi stendete leggermente il panetto con il mattarello, non facendo troppa pressione. Trasferitela poi su un vassoietto e con un dito fare una leggera pressione sulla sfoglia, questo servirà per ricordarvi a quale piega siete arrivati. Poggiatela su un vassoio di supporto e copritela con la pellicola alimentare.

La pellicola infatti permette di mantenere l'umidità all'interno e non far seccare la pasta. Riponete in frigorifero per 30 minuti.

La realizzazione della seconda piega:

Riprendete poi il panetto, alla scadenza dei 30 minuti, posizionatelo sul piano in modo che la parte senza pieghe sia verso di voi e stendetelo nuovamente con il mattarello sempre solo nel verso delle pieghe (ovvero nel senso della lunghezza del panetto, in modo da tenere sempre la forma a rettangolo) fino ad ottenere uno spessore di circa mezzo centimetro. Poi passate alla piega a 4. Come fatto prima, portate un lembo della pasta verso il centro, spingendolo leggermente oltre. Poi ripiegate anche l'altra parte, questa volta non sopra ma accostandolo vicino all'altro lembo di pasta. Aggiustate gli angoli triandoli delicatamente con le mani, in modo da farli combaciare perfettamente. Richiudete la pasta alzando la prima metà che avete ripiegato, a modo di libro, in modo da avere guesta volta 4 pieghe. Fate una leggera pressione stendendolo con il mattarello su entrambi lati. Lasciate questa volta 2 impronte con le dita per segnar le due pieghe realizzate, trasferite di nuovo sul vassoio, coprite con la stessa pellicola utilizzata prima e riponete in frigo per 30 minuti.

La realizzazione della terza piega:

Trascorsi i 30 minuti riprendete di nuovo la pasta e stendetela, ricordatevi di porre il lato più lungo senza pieghe verso di voi, quindi stendete nel senso della lunghezza il panetto con il mattarello sempre ad un spessore di mezzo centimetro. A questo punto ripetete di nuovo una piega a 3. Appiattite leggermente con il mattarello e imprimete 3 segni sulla sfoglia, segno che siete arrivati alla terza piega. Avvolgete nella pellicola e riponete in frigo per altri 30 minuti.

La realizzazione della quarta piega:

Alla scadenza della mezz'ora riprendete il panetto e stendetelo nuovamente con il mattarello a mezzo cm di spessore, sempre con la parte più lunga e chiusa verso di voi e realizzate l'ultima piega, questa volta a 4.

Appiattite leggermente con il mattarello sempre per il verso della lunghezza e imprimete 4 segni con le dita, segno che avete completato tutte le fasi. Avvolgete di nuovo nella pellicola e conservate la sfoglia in frigo per almeno 60 minuti prima di utilizzarla per la vostre preparazione.

Preparazione della farcia per i ravioli di pasta sfoglia

Prendete la cicoria e lessatela per cinque minuti fatela raffreddare in

acqua e ghiaccio e ripassatela in padella con una alicetta, una volta ripassata versatela in una ciotola di acciaio e vergategli la ricotta e amalgamate il tutto e frullate e create una crema.

Una volta creato la crema prendete la pasta sfoglia ricavatene con il coppapasta quadrato dei quadrati, dove andrete a farcirli con il composto di ricotta e cicoria, richiudete questo quadrato in un triangolo facendo combaciare i lembi di chiusura con l'ausilio di un pennello e uovo li andrete a sigillare, non esagerate con la dose dell'uovo. Una volta ricavato tanti triangoli di pasta sfoglia ripiena metteteli in una leccarda e cuoceteli in forno a 180°C per mezzora secondo delle resistenze del forno, una volta dorati sono pronti essere mangiati accompagnati da un tagliere di formaggi tipici della zona dei Monti Lepini, con un buon vino bianco di accompagnamento.

FAGOTTINI DI PASTA BRISÉE CON PROSCIUTTO E FORMAGGIO

Ingredienti: Pasta Brisée

- 250 g di farina
- 150 g di burro
- un pizzico di sale

Ripieno dei fagottini

- 300 g di prosciutto crudo
- 400 g Squarquaglione

Preparazione della Pasta Brisée:

Versate la farina sulla spianatoia in modo da formare una fontana; nell'incavo mettete il burro tagliato a tocchetti e ammorbidito, il sale e lavorate velocemente con la punta delle dita per ottenere delle briciole, unite acque gelate (un cucchiaio alla volta) lavorando quel tanto che basta per ottenere un composto omogeneo, ma non ancora elastico; mettetelo in frigorifero per qualche ora prima di utilizzarlo a piacere. In seguito, infarinate il piano di lavoro e con il mattarello stendete la pasta a uno spessore di 3-4 mm.

Ripieno dei fagottini:

Ricavate dalla pasta brisée dei cerchi da 10 cm di diametro. Tagliate ogni fettina di prosciutto prudo in 3 parti e aggiungetevi un pezzetto di Squarquaglione dei Monti Lepini. Arrotolate le fettine di prosciutto e sistemate un rotolino di prosciutto e formaggio su ogni disco di pasta chiudete il fagottino con un nuovo disco di pasta e fate in modo che questo aderisca bene, così da non far fuoriuscire il ripieno durante la cottura e spennellate con tuorlo d'uovo. Infornate i fagottini di pasta brisée al prosciutto e formaggio a 180° in forno statico per circa 10-15 minuti

PRIMI PIATTI

GNOCCHETTI A CODA DE SORECA AL TARTUFO ESTIVO CON ASPARAGI E SALSICCIA

Ingredienti: per la crema di tartufo

5 tuber aestivum

- 1 cucchiai di olio evo
- sale

Impasto dei gnocchetti a coda de soreca:

- 1 kg di farina 00
- 2 uova
- crema di tartufo
- Sale
- acqua

condimento:

- salsiccia
- asparagi
- ½ cipolla oro
- ricotta di vaccina

Per la crema di tartufo:

Prendete i tartufi metteteli nel bicchiere del frullatore a immersione con un pizzico di sale e 1 cucchiai di olio extravergine d'oliva e frullate il tutto quando avrete un composto cremoso da regolare in rapporto alla quantità di olio avrete avuto la crema di tartufo, senza abbondare troppo di olio.

Per l'impasto degli gnocchetti a coda de soreca:

Per la preparazione degli gnocchetti a coda de soreca alla crema di tartufo impastate farina, acqua, uova e appunto la crema di tartufo e sale, e preparate gli gnocchi; facendo prima riposare il panetto e poi staccare un piccolo pezzo alla volta e stenderlo con i polpastrelli delle dita della mano.

Per il condimento:

Sbriciolate la salsiccia fatela rosolare in padella, e in una padella stufate gli asparagi con la cipolla oro una volta stufati prendete gli asparagi con la salsiccia e condite gli gnocchetti a coda de soreca una volta cotti. E il piatto è pronto.

SECONDO PIATTO

SOUFFLÉ AI PORCINI E ASPARAGI E BASILICO

Ingredienti:

- 600 g di porcini
- 100 g di Caciotta mista Ovi-Caprino del Lazio grattugiato
- 65 g di farina
- Olio Extravergine d'Oliva
- Bacche di ginepro
- 500 ml di Latte
- 65 g di burro
- 4 uova
- Prezzemolo
- Asparagi
- Basilico

Pulite i porcini; tagliate i gambi in piccola dadolata e le teste a lamelle. Cuoceteli in una padella con un cucchiaio di olio, con qualche gambo di prezzemolo, che poi toglierete, serve solo per aromatizzare.

Cuocete prima i gambi per 4-5 minuti, quindi aggiungete le teste, e proseguite per altri due minuti. Salate alla fine, spegnete e lasciate raffreddare. Scaldate il latte in una casseruola, fino a poco prima del bollore. In un'altra casseruola fondete il burro, incorporatevi la farina, salate e aggiungete le bacche di ginepro. Aggiungete il latte, mescolando, e cuocete per circa 2 minuti, ottenendo una besciamella. Versate in una ciotola di acciaio e lasciate raffreddare.

Unitevi quattro tuorli e il Caciotta mista Ovi-Caprino del Lazio, mescolando bene. Montate a neve gli albumi e incorporate al composto. Infine aggiungete un ciuffo di prezzemolo soltanto foglie gli asparagi saltanti in precedenza in padella e il basilico.

Imburrate e infarinate 8 ramequin per forno (contenitori per soufflé) da 20 cl; riempiteli con il composto, fin poco sotto il bordo. Infornate a 160 °C per circa 25 minuti. Sfornate e servite subito.

CONTORNI

RUGHETTA E PORCINI

Ingredienti:

- 400 g di rughetta
- 400 g di porcino
- 100 g di pomodorini ciliegino
- 1 limone
- Olio extra vergine d'oliva
- Bacche di ginepro
- sale

Per realizzare questa gustosa insalata di porcini freschi, in una ciotola preparate una citronette emulsionando insieme olio extravergine d'oliva il limone e un pizzico di sale. Tagliate a listarelle la rughetta.

Con un panno bianco leggermente inumidito eliminate i residui terrosi dei funghi, con apposito spazzolino spazzolateli e asciugateli tamponandoli delicatamente con carta assorbente da cucina, tagliateli a listarelle longitudinalmente con stesso spessore, e nello stesso tempo tagliate a metà i ciliegini. Riunite tutti gli ingredienti in una ciotola di acciaio e versategli anche la citronette e servite subito altrimenti i porcini potrebbero diventare amari e rovinare così il delizioso contorno, ricordandovi nel momento di servirli di mettere in ogni piatto qualche bacca di ginepro.

FUNGHI RIPIENI

Ingredienti:

- 8 funghi champignon
- 1 foglia di mentuccia
- Mollica di pane
- Sale
- Bacche di ginepro
- Olio extra vergine d'oliva
- Pan grattato
- Caciotta
- basilico

Per realizzare questa gustosa ricetta partite a polire i vostri funghi strofinandoli con carta assorbente, in seguito staccate i gambi dai funghi, raschiandoli con un coltello.

Tritate in un mix i gambi condendoli con sale e bacche di ginepro, mentuccia romana e olio extra vergine d'oliva, cui andrete ad aggiungere la mollica di pane leggermente tostata con il basilico.

Riempite le cappelle dei funghi con la crema grossolana e spolverizzate con formaggio e pangrattato, dopodiché aggiungete un filo di olio evo. Per terminare il contorno cuocete in forno a 180 °C per dieci minuti, e finite per gratinare per qualche minuto.

TORTA DI SAN VALENTINO

Ingredienti: per l'impasto

- 400 g di farina
- 400 g di zucchero
- 4 uova
- 80 g di burro
- 1 bustina di lievito per dolci
- Cointreau
- Sale

Per la farcia crema chantilly

- 2,5 dl di panna da montare
- 1 cucchiaio di zucchero a velo

Per la farcia crema pasticcera

- 6 tuorli
- 7,5 dl di latte
- 150 g di zucchero
- 50 g di farina
- 10 g di burro
- ¼ di stecca di vaniglia

Per la copertura glassa al cioccolato

- 350 g di cioccolato fondente
- 45 g di burro

Per decorare

- Foglie di menta al cioccolato
- Rose di cioccolato

Per l'impasto della torta

Sbattete in una terrina i tuorli con lo zucchero e con il burro ammorbidito a temperatura ambiente così da ottenere una crema liscia e spumosa, ora incorporatevi delicatamente poco alla volta la farina setacciata con il lievito, un cucchiaio di Cointreau e gli albumi montati a neve ferma con un pizzico di sale. Quando tutti gli ingredienti saranno ben amalgamati, versate il composto in uno stampo giacché la ricorrenza è san Valentino, scegliamo uno a forma di cuore con la saracinesca, che avrete in precedenza imburrato e infarinato, e infornate a 180 °C per mezz'ora. Togliete dal forno e fate raffreddare.

Nel frattempo che si raffredda, preparate la crema chantilly, la crema pasticcera e la glassa al cioccolato.

Preparazione della crema chantilly

La vera crema chantilly non è che panna montata addolcita con zucchero a velo. Per tanto per preparare la crema chantilly seguite, lo stesso procedimento indicato per la panna montata, prendete la panna mettetela in un cestello di acciaio in precedenza tenuto in freezer e sbattetela in a velocità elevata attenzione a non sbatterla per troppo tempo altrimenti si potrebbe formare il burro, incorporate poi lentamente dal basso verso l'alto, lo zucchero a velo.

Preparazione della crema pasticcera

Mettete il latte in un tegame, unite la stecca di vaniglia e portate a ebollizione. In un'altra ciotola di acciaio frullate i tuorli con lo zucchero fino a quando non risultano bianchi e spumosi, unite la farina e mescolate bene. Versate poco alla volta il latte bollente mescolando in continuazione senza mai dimenticarsi di mescolare.

Mettete il composto in un tegame sul fuoco e, mescolando di continuo, portate a bollore; togliete subito dal fuoco, unite il burro e fate raffreddare rapidamente il composto.

La crema può essere arricchita con scorza grattugiata di limone o con poche gocce di liquore oppure un'ottima idea è di arricchirla con scaglie di cioccolato fondente (il rapporto da seguire sono 10 g per ogni 100 g di crema) oppure con la frutta secca (5 g per ogni 100 g di crema).

Montaggio della torta a ripiani con le creme

Una preparate le creme tagliate, la torta in tre dischi di uguale spessore e spalmate accuratamente le creme preparate senza fuori uscire dai bordi, una volta montato preparate la glassa al cioccolato.

Preparazione della Glassa al cioccolato

Prendete il cioccolato e sminuzzatelo e mettetelo in una ciotola di acciaio, unitevi il burro a dadini e amalgamate, una volta amalgamato in un pentolino a bagnomaria scaldate il cioccolato spezzettato con l'acqua mescolando fino a farlo sciogliere, quanto il tutto si sarà sciolto fate raffreddare fino a quanto la glassatura potrà essere spalmata, versate la glassa e stendetela con una spatola di metallo. Appoggiate la torta su una griglia posta sopra una ciotola o un piatto per raccogliere l'eccesso di glassa.

Montaggio per la decorazione

Foglie di menta al cioccolato e le Rose di cioccolato vedi il sotto riportato focus, di preparazione di cioccolato plastico. Una volta preparate, montatele a vostro piacimento sulla torta.

STORIA DEL CIOCCOLATO

BREVE STORIA DEL CIOCCOLATO

È il 1502 quando si parlo di questo nettare degli dei del passato, fu Cristoforo Colombo, a trattarne nei testi antichi descrivendolo durante il suo quarto viaggio verso le Indie Occidentali "oggi note: Americhe", quando ne fece ritorno in Europa, ma il caco non arrivò a destinazione nel Vecchio Continente.

Per dare, infatti, inizio a quella che sarà la storia della tradizione del cioccolato, nel vecchio continente, bisogna aspettare ancora qualche anno e, più precisamente, la conquista del Messico per opera degli Spagnoli attraverso Hernàn Cortès, che importarono la ricetta dello xocoati nel Vecchio Continente, nulla che vedere con l'arte dei cioccolatai moderni, un primo passo verso la storia attuale.

Sì, va bene, il cioccolato non l'hanno inventato gli Italiani ma i maya o i toltechi o gli aztechi, ma sfido chiunque a bersi al bar quella determinata miscela grezza. Grazie all'opera di piccoli e grandi artigiani dell'epoca in Italia ben presto questa miscela diventò una notevole raffinatezza cambiando usi consuetudini di tutti gli italiani dalla metà dell'Ottocento fino ad arrivare ai giorni nostri, grazie ai marchi Piemontesi e alle piccole aziende regionali locali del posto, che il cioccolato ben presto arrivò anche sulle nostre tavole sostituendo le vecchie decorazioni dei dolci con l'utilizzo della panna fresca montata con il cioccolato plastico artigianale.

DECORARE CON IL CIOCCOLATO PLASTICO e LAVORARE IL CIOCCOLATO

Prima di decorazione del cioccolato bisogna parlare <u>del cioccolato plastico</u> (i principali ingredienti per realizzarlo sono: 100 g di Cioccolato Fondente o Cioccolato Bianco, 30 g di zucchero, 20 ml di Acqua, 30 ml di Sciroppo di glucosio e Zucchero a velo q.b.), cominciate a preparare lo sciroppo di zucchero, versate l'acqua e lo zucchero in un pentolino e fatelo cuocere mescolando per 15 minuti quando lo zucchero si sarà sciolto, fate sciogliere in un altro pentolino il cioccolato a bagnomaria fino al raggiungimento della temperatura di 40 °C.

In una ciotolina amalgamate lo sciroppo di glucosio con 15 ml di sciroppo di zucchero in precedenza preparato, aggiungete a questo punto il cioccolato fuso e cominciate a lavorare il composto con una spatola lecca pentole, quando il composto sarà elastico, trasferite il composto su una superficie fredda possibilmente su un piano di marmo cosparso di zucchero a velo e lavoratelo con le mani utilizzando precauzionalmente i guanti, ripiegatelo su se stesso fino a quando non si sarà raffreddato e avrà preso forma, dovrà essere modellabile e non troppo oleoso. Coprite il panetto con la pellicola alimentare e fatelo riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

SCAGLIE:

Usate un blocco di cioccolato facilmente maneggiabile e che avrete in precedenza fatto raffreddare in frigorifero. Sistemate una grattugia a fori larghi sopra un piatto o un foglio di carta oleata e grattugiate abbastanza velocemente la quantità di cioccolato desiderata e il gioco e fatto.

TRUCIOLI:

Usate una tavoletta di cioccolato a temperatura ambiente. Prendete uno sbuccia verdure o un coltello con la lama flessibile e passatelo sul bordo più lungo della tavoletta. Se desiderate ottenere trucioli più piccoli basterà iniziare a tagliare dagli angoli.

SIGARI:

Versate il cioccolato in precedenza fuso su di un piano di marmo e lasciatelo raffreddare. Prendete un coltello da cucina a lama larga che non utilizzerete per altre preparazioni e, iniziando dall'angolo sinistro, con la lama inclinata raschiate verso di voi. Staccate il sigaro aiutandovi con la lama del coltello.

FOGLIE:

Prendete delle foglie belle e con le venature marcate, lavatele con cura e spennellatele la parte inferiore con uno strato sottile di cioccolato fuso. Deponetele via via su dei fogli di carta da forno e lasciatele asciugare. Terminate di indurire il cioccolato ponendo le foglie in frigorifero appoggiate su un foglio di carta oleata. Una volta che il cioccolato si è completamente indurito, staccate le foglie molto delicatamente. Usate queste decorazioni adagiandole sul dolce con la parte segnata dalle nervature rivolta verso l'alto.

ROLLINI:

Versate il cioccolato fuso su un piano levigato, stendetelo uniformemente e lasciatelo raffreddare. Staccate con un raschietto ben affilato e inclinato di venticinque gradi rispetto al piano. Se desiderate ottenere dei ventagli, raschiate tenendo ferma un'estremità dell'attrezzo.

STRISCE:

Ritagliate in un foglio di carta oleata delle strisce di dimensioni delle decorazioni che volete ottenere. Spennellate con il cioccolato fuso e ponetele su un mattarello o su un coppa pasta verticale ben fermo per sagomarle. Lasciate asciugare, quindi eliminate la carta.

CANESTRI:

Ritagliate dei quadrati di carta da forno di circa 15 cm di lato, spennellateli con il cioccolato fuso e sistemateli dentro le ciotoline. Poneteli in frigorifero e lasciateli solidificare completamente. Al momento dell'uso, eliminate il supporto con massima attenzione.

ONDE:

Ritagliate una parte di un foglio di carta da forno, distendetela, quindi sistematevi sotto tre bacchette di bambù o altro materiale, ben distanziate e fermate con del nastro adesivo in modo che non si distanziano tra di loro. Spennellate la carta con il cioccolato fuso, lasciate asciugare ed eliminate il supporto subito prima dell'uso.

DISEGNARE O SCRIVERE SUL CIOCCOLATO FUSO:

Stendete il cioccolato fuso su della carta da forno. Con una tasca, disegnate una riga sottile o delle righe equidistanti di cioccolato bianco (se la base è di cioccolato nero o viceversa) che avrete in precedenza fuso e fatto raffreddare. Passate la punta di uno spiedino di bambù e create degli ornamenti a completo piacere vostro che possono essere anche delle scritte.

ROSE:

Ricavate dalla pasta al cioccolato un piccolo cono di circa tre cm che utilizzerete per il centro della rosa. Prendete poi dei piccoli pezzi di pasta e modellateli ricavandone i petali del fiore. Coprite il cono prima con i petali più piccoli, poi con quelli più grandi e date forma al fiore.

FORMINE DI CIOCCOLATO FUSO:

Per creare semplici forme di cioccolato estremamente decorative, versate il cioccolato fuso su un foglio di carta oleata piuttosto grande, livellatelo bene con una spatola e lasciatelo raffreddare. A questo punto premete sul cioccolato freddo con coppapasta di acciaio di forme e dimensioni gradite. Sollevate dal foglio facendo scorrere molto delicatamente la spatola sotto le forme.

PER CREARE OGGETTI DI CIOCCOLATO:

Per ottenere dei rombi, tagliate il cioccolato a linee parallele trasversalmente e diagonalmente utilizzando la lama di un coltello piuttosto pesante e affilato. Sollevate le forme ottenute con una spatola. Potete anche sbizzarrirvi a creare forme più complesse come delle casette o dei dati di cioccolato con i vari pallini decorativi a contrasto e così via dicendo, attaccando le varie pareti della costruzione con il cioccolato fuso.

MENÙ DI CARNEVALE

Il Carnevale come già descritto in precedenza è una festa che tradizionalmente inizia dopo l'Epifania, ma secondo un rito Cattolico tale festa aveva inizio con la Domenica di settuagesima, in altre parole è celebrata circa 70 giorni prima di Pasqua, a livello gastronomico si comincia a togliere dal menù la carne previlegiando menù più leggeri è concesso mangiare la carne soltanto nei giorni festivi.

CARNEVALE DEI GIORNI FERIALI

ANTIPASTI

GLI ANTENATI DEI SUPPLÌ

Ingredienti:

- 250 g di bietole
- 250 g di ricotta vaccina
- 50 g di Caciotta mista Ovi-Caprino del Lazio grattugiato
- 2 uova
- 40 g di pangrattato
- 20 ml di olio evo
- ½ spicchio di aglio
- Bacche di ginepro
- Mozzarella per pizze
- sale

Per la panatura:

- 1 uovo
- Pangrattato
- Farina 00
- Sale

Per la frittura:

Olio evo (o olio di semi)

Per preparare gli antenati dei supplì e ricotta vaccina cominciate mettendo a sbollentare e ripassare la bietola, una volta ripassata la bietola con l'olio e ½ spicchio di aglio, a fiamma viva cuocendoli per 5-6 minuti attraverso il metodo degli strascinati, continuandoli sempre a girare facendoli spostare lungo le pareti della padella senza lasciarli mai, facendo attenzione a non farli attaccare, in altre parole, a non bruciarli. Eliminate l'aglio che ormai avrà conferito le proprie proprietà alla bietola, prendete le biete ripassate e mettetele all'interno di un colino con l'ausilio di una forchetta o di un mestolo fate leggera pressione modo tale che il liquido vegetativo possa scolare e lasciateli raffreddare. Una volta freddi tritateli a coltello, una volta tritati impastateli con la ricotta vaccina modo tale da avere una determinata consistenza di un panetto morbido, fatelo riposare in frigorifero per circa mezz'ora.

Nel frattempo mondate la mozzarella a bastoncino lunghi 5 cm per 0,5 cm per lato, una volta creati questi bastoncini di mozzarella, preparatevi la fase della panatura prendete due vassoi e una ciotola nella quale a un vassoio metterete la farina mentre nell'altro vassoio il pangrattato e in una ciotola l'uovo sbattuto con un po' di sale giusto per dargli sapore.

Prelevate dal frigorifero l'impasto di bietola e ricotta in precedenza preparata, incorporando nell'impasto qualche bacca di ginepro, il pangrattato e assaggiatelo e se è e del caso correggetelo con un po' di sale poi rompete le uova e ammassatele al suo interno, conferendogli una determinata consistenza. Prelevatene da questo composto con una mano una quantità sufficiente a coprire il centro del palmo della stessa, fate un leggero incavo al centro e mettete la mozzarella mondata, richiudete il tutto dategli una forma di supplì, questo passaggio va ripetuto fino al completo esaurimento del composto.

Prendete questi supplì passateli nella farina, uovo e pangrattato, seguite questi passaggi fino al completo esaurimento dei supplì.

Prendete un tegame alto e stretto e versategli l'olio per friggere, una volta che l'olio sarà arrivato a 175°C-180°C (secondo dell'olio utilizzato), tuffategli i supplì uno per volta fategli prendere colore su tutta la superficie della parete una volta colorata tirateli fuori, scolateli su carta assorbente e saranno pronti a essere mangiati, accompagnati a ottimi formaggi del luogo con un bicchiere di vino bianco locale.

BOCCONCINI DI MOZZARELLA FRITTE

Ingredienti:

- 500 g di bocconcini di mozzarella
- 2 uova
- Sale fino
- Pangrattato
- Farina 00
- Olio evo (o olio di semi)

Per preparare la mozzarella fritta, iniziate a tagliare la mozzarella a pezzettini di 1 cm per lato conferendogli una forma di cubo. In un colino mettete la mozzarella e fatela scolare dal suo siero. In una ciotola versategli la farina necessaria per infarinare i cubetti di mozzarella e rigirateli fino a ricoprirli. In un'altra ciotola sbattete le uova, prendete i cubetti di mozzarella infarinate e passateli nell'uovo sbattuto, una volta passati nell'uovo passateli all'interno di un'altra ciotola con il pangrattato, una volta formata la doppia impanatura, in altre parole

completamente ricoperti, friggeteli a 175°C-180 °C (secondo dell'olio utilizzato), tuffategli i bocconcini uno per volta fategli prendere colore su tutta la superficie della parete una volta colorata tirateli fuori, scolateli su carta assorbente e saranno pronti ad essere mangiati, dovranno essere serviti ben caldi.

PRIMI PIATTI

RECCHIE DE PRETE DI CARNEVALE

Ingredienti: per l'impasto della pasta bianca

- 400 g di semola rimacinata di grana dura
- 200 ml circa di acqua tiepida
- sale

per l'impasto della pasta verde

- 400 g di semola rimacinata di grana dura
- 400 g di borragine
- 100 ml circa di acqua tiepida
- Sale

per l'impasto della pasta rosso

- 400 g di semola rimacinata di grana dura
- 200 g di pomodoro concentrato
- 200 ml circa di acqua tiepida
- Sale

per l'impasto della pasta grigia

- 400 g di semola rimacinata di grana dura
- 200 g di crema di tartufo
- 200 ml circa di acqua tiepida
- Sale

Per il condimento

- pomodorini
- timo
- Squarquaglione dei Monti Lepini

Per fare queste recchie de prete dovrete cerare 4 impasti di pasta colorata diversi: bianco, verde, rosso e grigio.

come fare l'impasto bianco della pasta:

Sulla spianatoia di legno setacciate la semola rimacinata di grano duro e formate un incavo al centro, aggiungete un pizzico di sale. Aggiungete piano piano l'acqua tiepida e cominciate a impastare. Dovete lavorare l'impasto aggiungendo l'acqua poco alla volta, fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo, né troppo morbido, né troppo duro, la giusta consistenza per poterlo lavorare. Dovete lavoralo per almeno 15-20 minuti.

Una volta ottenuto l'impasto nella giusta consistenza lasciatelo riposare. A questo punto staccate un pezzo d'impasto con il coltello e arrotolatelo con le mani sulla spianatoia fino a ottenere un cordoncino dello spessore di un dito.

Tagliate dei pezzi lunghi all'incirca un centimetro e mezzo e tirateli a uno a uno con la parte arrotondata del coltello liscio verso di voi, esercitando una leggera pressione.

Con il pollice tirate leggermente la parte anteriore dell'orecchietta e con l'indice aprite la parte opposta, a questo punto si formeranno le recchie de prete bianche.

come fare l'impasto verde della pasta:

Per prima cosa lessate la borragine, una volta morbida, scolatela e raffreddatela in acqua e ghiaccio per fermare la cottura altrimenti potete rovinare il risultato finale dell'impasto, prelevate l'acqua vegetativa d'ebollizione pari al 30 % dell'acqua necessitante, fatela intiepidire ma non deve essere fredda, versatela in una ciotola con altra acqua tiepida corrente senza calcio (l'intera quantità di acqua dovrà essere circa 180 ml). Prendete la borragine ormai fredda strizzatela all'interno di un colino e una volta strizzata frullatela in un mixer a immersione così facendo otterrete il nudo prodotto della borragine, senza troppo liquido vegetativo. Una volta lavorata la borragine impastatela con acqua e farina, una volta ottenuto il panetto, lavoratelo ottenendo dalla lavorazione le orecchiette verdi, molto caratteristiche.

come fare l'impasto rosso della pasta:

Per prima cosa prendete un tubetto di pomodoro concentrato, impastatelo con farina e acqua ottenendo un panetto rosso, dal quale ricaverete le orecchiette rosse.

come fare l'impasto grigio della pasta:

Per prima cosa fate la crema di tartufo come in precedenza descritto ed impastatela con farina e acqua ottenendo un panetto grigie, dal quale ricaverete le orecchiette grigie molto caratteristiche.

Una volta ottenute le orecchiette di carnevale, cuocetele (regolandovi con la quantità massima di 75/100 g a persona a seconda delle salse di accompagnamento), una volta cotte conditele con pomodoro fresco, timo e tanto Squarquaglione dei Monti Lepini e con una dadolata di tartufo primaverile dei Monti Lepini.

SECONDI PIATTI

POMODORI RIPIENI CON IL RISO

Ingredienti:

- 8 pomodori maturi
- 160 g di riso Carnaroli
- 5 patate medie
- Olio evo
- Basilico
- Rosmarino
- Prezzemolo
- Menta romana
- Caciotta Ovi-Caprino del Lazio grattugiato
- Sale

I pomodori ripieni di riso sono una ricetta tipica di tutto il territorio romano, per realizzare questa ricetta avrete bisogno di pomodori maturi ma non troppo, in modo che in cottura non cedano sotto il peso e la "spinta" del ripieno.

Mondate i pomodori e tagliate la parte superiore del pomodoro, conservando quello che diventerà il coperchio degli stessi pomodori ripieni.

Svuotate i pomodori e passate la polpa con il passa verdure, conditela quindi con sale, olio, basilico, prezzemolo, menta romana e una leggera grattugiata di ovi-caprino del Lazio. Unite il riso alla polpa e lasciatelo macerare per almeno un'ora e mezza in frigorifero. Passato il tempo, riempite i pomodori con il ripieno di riso e aromi vari e chiudete ciascuno di questi con la calotta superiore del pomodoro in precedenza tagliato. Disponete i pomodori ripieni all'interno di una leccarda per forno unta di olio e aggiungete le patate e il rosmarino negli spazzi tra un pomodoro e l'altro, una volta riempito la teglia infornate per 50 minuti a 180 °C.

DOLCI

CASTAGNOLE

Ingredienti:

- 400 g di farina 00
- 3 uova intere e 2 tuorli
- 1 bustina di lievito
- 150 ml di limoncello
- 3 cucchiai di olio di semi
- zucchero

Per la frittura

Olio di semi

Per la decorazione

Zucchero semolato

Per la quantità dello zucchero da utilizzarsi per la creazione delle castagnole va sempre dosata secondo gli zuccheri presenti in 100 ml di liquore utilizzato se preferiamo un limoncello di 33°, possiamo utilizzare 24 g di zucchero. Questo è il rapporto da rispettare.

In un cestello dell'impastatrice lavorate con l'impastatrice attraverso la foglia, le uova con lo zucchero (circa 2 cucchiai, 24 g), una volta montate versate sempre facendo lavorare l'impastatrice l'olio di semi, fatelo incorporare e poi versate il limoncello, dopo aver fatto lavorare il tutto mettete la farina e la bustina di lievito, coprite il cestello ermeticamente con la pellicola alimentare facendo lievitare l'impasto per 2-3 ore.

Trascorso il tempo della lievitazione, potrete cuocere le castagnole prelevando l'impasto attraverso un cucchiaio facendolo scivolare nel tegame contenente l'olio di semi: uno dei segreti per una buona riuscita delle castagnole fritte è la temperatura dell'olio, che deve essere caldo ma non bollente (circa 170°); potreste fare una prova friggendo una castagnola di prova: se il campione di pasta diventa dorato, lentamente, l'olio è pronto. Se invece il pezzetto di pasta si scurisce troppo in fretta, l'olio è troppo caldo e c'è il rischio che l'interno delle bombe rimangano crude, bruciandosi invece la parte esterna. Immergete le castagnole fritte nell'olio e cuocetele finché non saranno dorate, una volta cotte, scolatele e mettetele a sgocciolare su un vassoio ricoperto con la carta per fritti e passatele poi ancora calde in abbondante zucchero semolato, facendolo aderire su tutta la superficie. Adagiate le castagnole fritte già pronte su un vassoio e servitele subito.

FRAPPE

Ingredienti:

- 500 g di farina 00
- 2 uova
- 2 cucchiai di zucchero
- 1 bicchierino di limoncello
- 1 limone grattugiato
- 50 g di burro

Impastate in una planetaria tutti gli ingredienti e in ultimo la farina, se occorre, in altre parole, vedete che l'impasto sia idratato aggiungete un po' di vino bianco, togliete l'impasto dall'impastatrice versatelo sul tavolo da lavoro e amalgamate, fate riposare l'impasto per trenta minuti, e stendete l'impasto con la nonna papera, ritagliando le frappe con l'apposito strumento, una volta fatte friggetele.

Trascorso il tempo del riposo, potrete cuocere le frappe nella friggitrice contenente l'olio di semi: uno dei segreti per una buona riuscita delle

frappe fritte è la temperatura dell'olio, che deve essere caldo ma non bollente (circa 170°); potreste fare una prova friggendo una frappa di prova: se il campione di pasta diventa dorato, lentamente, l'olio è pronto. Se invece il pezzetto di pasta si scurisce troppo in fretta, l'olio è troppo caldo e c'è il rischio che l'interno delle frappe rimangano crude, bruciandosi invece la parte esterna. Immergete le frappe fritte nell'olio e cuocetele finché non risulteranno dorate, una volta cotte, scolatele e mettetele a sgocciolare su un vassoio ricoperto con la carta per fritti e passatele poi ancora calde in abbondante zucchero semolato, facendolo aderire su tutta la superficie. Adagiate le castagnole fritte già pronte su un vassoio e servitele subito.

BOMBE ALLA CREMA

Ingredienti:

- 500 g di Farina
- 50 g di zucchero
- La scorza di 1 limone grattugiata
- 10 g di sale
- 260 ml di latte
- 100 g di burro
- 4 g di lievito di birra disidratato (oppure 15 gr di lievito fresco)
- 1 bacca di vaniglia

Per la frittura

Olio di semi

Per la decorazione

Zucchero semolato

Per realizzare le bombe alla crema per prima cosa iniziate a fare incorporare l'aria alla farina versandone solo 100 g setacciandola in una ciotola attraverso un setaccio a maglia fine, versate 110 ml di latte in un pentolino e portatelo a riscaldamento senza farlo bollire (girandolo spesso sicuramente un po' di ml di latte evaporeranno), una volta caldo scioglietegli lo zucchero e il lievito di birra disidratato e mescolate con un cucchiaio. Versate questa miscela nel recipiente con la farina mescolate il tutto, deve diventare una pastella omogenea. Prendete la ciotola della pastella e ricopritela ermeticamente con la pellicola alimentare, e mettetela in forno spento per farla lievitare per un'ora o fino a che il suo volume sarà raddoppiato (questa sarà la prima lievitazione).

Nel frattempo setacciate la restante farina (400 gr) in una ciotola, unite la buccia grattugiata di un limone e i semi della bacca di vaniglia. Trasferite il composto in una planetaria munita di foglia, riprendete la pastella ormai lievitata e incorporatela all'impasto, a parte sciogliete il sale nei restanti 160 ml di latte e unitelo all'impasto, modo tale da sciogliere a livello uniforme il sale nell'impasto. Attivate la macchina per impastare gli ingredienti. In ultimo aggiungete il burro ammorbidito ma ancora plastico.

Quando avrete raccolto tutti gli ingredienti e il composto si staccherà dalle pareti della ciotola, impastate il panetto su di una spianatoia per almeno dieci minuti fino a ottenere un composto morbido, liscio ed elastico, formate una palla e ponetela in una ciotola che sigillerete con della pellicola trasparente e lasciate lievitare per due ore (seconda lievitazione).

Dopo il tempo di seconda lievitazione, prendete l'impasto e stendetelo con l'uso di un mattarello di marmo modo tale da non surriscaldare troppo l'impasto evitando così di influenzare la buona riuscita del dolce di carnevale, per un spessore di circa 2 cm, con un taglia pasta circolare dal diametro di 10 cm, ricavatene tanti più dischi possibili perché quello che avanza non può essere riutilizzato rimpastandolo nuovamente.

Ponete i dischi ricavati su di un canovaccio possibilmente bianco pulito, asciutto e leggermente infarinato distanziandoli fra di loro almeno 3-4 cm perché tendono a rigonfiarsi, ricopriteli con un altro panno sempre bianco, e attendete circa mezzora per la terza lievitazione.

Trascorso il tempo della terze e ultima lievitazione potrete cuocere le bombe: uno dei segreti per una buona riuscita delle bombe fritte è la temperatura dell'olio, che deve essere caldo ma non bollente (circa 170°); potreste fare una prova friggendo un ritaglio di impasto avanzato: se il pezzetto di pasta diventa dorato lentamente l'olio è pronto. Se invece il pezzetto di pasta si scurisce troppo in fretta, l'olio è troppo caldo e c'è il rischio che l'interno delle bombe rimangano crude,

bruciandosi invece la parte esterna. Immergete le bombe fritte nell'olio e cuocetele finché non risulteranno dorate, una volta cotte, scolatele e mettetele a sgocciolare su un vassoio ricoperto con la carta per fritti e passatele poi ancora calde in abbondante zucchero semolato, facendolo aderire su tutta la superficie. Adagiate le bombe fritte già pronte su un vassoio e servitele subito, farcendole con la crema.

CARNEVALE I GIORNI FESTIVI

ANTIPASTI

FAGOTTINI DI FESA DI MANZO ALLE ERBE

Ingredienti: per la pasta fillo:

- 200 g di farina 00
- 100 ml d'acqua tiepida
- 10 ml di olio evo
- Sale
- Maizena

per la farcia dei fagottini

- 350 g di fettine di fesa di manzo tagliate a straccetti
- ½ spicchio di aglio
- Erba cipollina
- Menta romana
- Timo
- Bacche di ginepro
- Sale

per la salsa di piselli da accompagnamento

- 100 g di piselli
- ½ cipolla
- Olio evo

Preparazione della pasta fillo

Pesate tutti gli ingredienti all'interno del cestello di una planetaria e lavorateli con la medesima, fino a quando non si formi una palla d'impasto omogenea, suddividete l'impasto in 4 parti e avvolgete ogni singolo pezzo con la pellicola. Fate riposare per 2 ore. Trascorso questo tempo, svolgete dalla pellicola solo il pezzo che vi occorre e procedete quindi a stenderlo delicatamente, abbiate sempre cura di spolverare la pasta con la maizena prima di sottoporre a stesura, una volta ottenuto una sfoglia di pasta, abbastanza da vederci quasi attraverso "il campanile", suddividete quest'ultima in 4 quadrati, spolverate i 4 quadrati di sfoglia con l'amido e sovrapponeteli con cura. A questo punto stendete ulteriormente l'impasto; prima per il senso della lunghezza, poi, per il senso della larghezza. Il vostro foglio di pasta fillo a questo punto è pronto, qualora decidiate di non utilizzarla subito, posizionate sotto il vostro foglio fillo un foglio di carta da forno e formate un rotolo e riponetela in frigo.

Preparazione dei fagottini

Per preparare i triangoli di manzo alle erbette e salsa di piselli tritate i 500 g di fettine di fesa con un coltello da cucina. Raccoglietelo in una ciotola insieme all'aglio mondato, l'erba cipollina tritata, qualche foglia di menta romana, qualche foglia di timo e bacche di ginepro e condite con il sale. Coprite con pellicola e fate riposare circa 30 minuti.

Preparate nel frattempo la salsa di piselli.

Prendete i piselli fateli cuocere lessandoli, stando a tenti che appena si sono ammorbiditi di toglierli sul fuoco, altrimenti la salsa perderà di colore brillante e assumerà un colore giallognolo ciò che non dovrà succedere, una volta cotti scolateli mantenendo da parte il liquido vegetativo dei piselli che vi occorrerà. Nel frattempo che si stanno lessando i piselli fate stufare la mezza cipolla mondata con un giro di olio, una volta stufata e resa trasparente prendetela e frullatela con i piselli che ormai saranno cotti con un po' di acqua di piselli, frullate il tutto attraverso un mixer ad immersione ed otterrete la salsa di piselli. Riprendete il ripieno che avrete fatto riposare per mezz'ora, rimuovete

le foglie grandi di menta e saltate la fesa di manzo tritata in padella su fuoco vivace per un paio di minuti. Spegnete. Aprite i fogli di pasta fillo e spennellateli di olio. Sovrapponetene due per volta e tagliateli a strisce larghe 8-10 cm. Sistemate un cucchiaio di ripieno nell'angolo in basso a sinistra della base di una striscia e ripiegate più volte la fillo su se stessa formando ripetuti triangoli, fino a terminare la sfoglia.

Sistemate man mano i triangoli su una leccarda rivestita di carta forno. Spennellateli con l'olio. Cuocete in forno ventilato preriscaldato a 180°C per una decina di minuti o comunque fino a doratura. Servite i triangoli di manzo alle erbette e salsa ai piselli ben caldi con la salsa.

BRUSCHETTE CON FUNGHI TRIFOLATI

Ingredienti:

- Pane casareccio dei Monti Lepini
- 200 g di funghi misti (porcini, champignon e chiodini)
- 100 g di pomodorini ciliegino
- ½ peperoncino
- ½ spicchio d'aglio
- Olio evo
- sale

Per preparare le bruschette con funghi trifolati mondate i funghi eliminando la parte terrosa e pulendoli con un panno umido, tagliate i porcini e gli champignon a fette sottili e lasciate interi i chiodini. Scaldate l'olio in una padella antiaderente larga, aggiungete i funghi e fateli rosolare a fuoco medio per qualche minuto, girandoli delicatamente in modo da non romperli; regolate di sale e portate a cottura (ci vorranno circa 5 minuti). Infine cospargete con abbondante prezzemolo tritato e tenete il tutto da parte. Dopo fatto ciò mondate i pomodori, tagliateli in quarti e poneteli in una ciotola, condite con sale e olio e peperoncino fresco finemente tritato, quindi lasciateli riposare in modo che rilascino la loro parte acquosa. Tagliate il pane a fette spesse circa 1 cm, che tosterete su una griglia (o in forno), con un filo d'olio. La tostatura deve durare non più di 2 minuti per lato, in modo che le fette prendano colore ma non diventino troppo secche. Strofinate lo spicchio di aglio su ciascuna fetta. A questo punto prendete i pomodori e uniteli ai funghi ormai tiepidi, mescolate bene e iniziate a comporre le bruschette: con l'aiuto di un cucchiaio irrorate le fette di pane con un po' del sugo dei pomodori; quindi versate una cucchiaiata abbondante di pomodori e funghi su ogni fetta di pane. A piacere irrorate con un filo d'olio a crudo.

PRIMI PIATTI

TAGLIATELLE CON I PORCINI

Ingredienti:

- 280 g di tagliatelle fresche
- 30 g di porcini
- ½ cipolla oro
- Vino bianco
- 3 cucchiai di salsa di pomodoro
- Caciotta Ovi-Caprino del Lazio grattugiato
- Olio evo
- sale

Per preparare le tagliatelle con i funghi porcini, per prima cosa politeli e tagliateli longitudinalmente che si possa ben vedere gambo e testa, una volta fatto versateli all'interno di una padella, che in precedenza avrete fatto fare il soffritto con la cipolla, fate rosolare i funghi e sfumateli con il vino bianco, una volta che le note alcoliche si sono evaporate, aggiungete i tre cucchiai di salsa di pomodoro con una grattugiata di Caciotta Ovi-Caprino del Lazio, continuate la cottura, nel frattempo cuocete la pasta e una volta cotta scolatela giusto al dente e ripassatela in padella con i funghi e la sua salsina e servite il tutto.

SECONDI PIATTI

INVOLTINI DI SCOTTONA DEI MONTI LEPINI

Ingredienti:

- 4 fette di polpa di scottona tagliate in due
- 4 acciughe
- 150 g di Prosciutto dei Monti Lepini
- 1 uovo intero e 1 tuorlo
- 4 cucchiai di Caciotta Ovi-Caprina del Lazio
- 150 g di prosciutto crudo
- 1 noce di burro
- Rosmarino

Per cucinare gli involtini di scottona o manza-giovane occorre battere le fettine di polpa di scottona in modo da predisporre la carne alla preparazione dell'involtino. Passate poi al ripieno: in una ciotola tritate 150 g di prosciutto e unitelo alle 4 acciughe sminuzzate.

Aggiungete la Caciotta Ovi-Caprina del Lazio, un uovo intero e un tuorlo. Lavorate il composto fino a quando non si sarà ben amalgamato.

Procuratevi dello spago da cucina. Formate delle polpettine rotonde con cui farcire le fettine di scottona. Ponetele al centro di ogni fettina, arrotolatela e legatela con lo spago. In una padella sciogliete una noce di burro, aggiungete del rosmarino e cuocete gli involtini su tutti i lati. Dovranno risultare dorati. Portate in tavola i vostri involtini di vitello caldi.

POLPETTE AL SUGO

Ingredienti:

- 400 g di macinato di vitella
- 500 g di passata di pomodoro
- 2 uova
- 60 g di Caciotta Ovi-Caprina del Lazio
- 4 fette di pane raffermo
- 100 ml di latte
- ½ cipolla oro
- 1 mazzetto di prezzemolo
- Pangrattato
- Sale
- Olio
- Olio di semi

Fate ammorbidire nel latte la mollica del pane del giorno prima, lasciandolo in ammollo per dieci minuti, dopo passati questi minuti d'immersione strizzatelo molto bene e mettetelo in un recipiente e aggiungete la carne macinata di vitella, amalgamate il tutto con le mani, aggiungendo a questo impasto due uova , la Caciotta Ovi-Caprina del Lazio, il prezzemolo in precedenza tritato a coltello finemente, pangrattato e il sale. L'impasto per le polpette al sugo dovrà avere una certa consistenza non troppo dura ma neanche troppo morbida altrimenti le polpette quando passeranno in prima cottura nell'olio bollente per essere fritte si apriranno. Una volta preparate tutte le polpette, prendetele una a uno e passatele nell'olio bollente a 175 °C e friggetele. Una volta fritte fatele asciugare su carta per fritti.

Dopo avere fritto le polpette, prendete un tegame nel quale verserete un giro di olio evo, aggiungete la mezza cipolla tritata finemente, un goccio di acqua per non farle bruciare e un pizzico di sale. Lasciatele stufare coperchiate nel tegame fino a quando non diventeranno trasparenti, dando qualche tanto un'occhiata. Una volta divenute trasparenti, aggiungete la passata di pomodoro aggiuntando di sale e fate cuocere per qualche minuto, quindi metteteci le polpette in precedenza fritte e coprite con il coperchio, lasciate cuocere a fuoco basso per una ventina di minuti. Se a fine cottura la salsa fosse troppo liquido, lasciatela cuocere per altri minuti fino a quando non assumerà una dovuta consistenza piacevole al palato.

CONTORNI

INSALATA DI FUNGHI PORCINI

Ingredienti:

- 400 g di funghi porcini freschissimi
- 50 g di Caciotta Ovi Caprina del Lazio
- 1 limone
- 1 mazzetto di prezzemolo
- Olio evo
- Sale
- Bacche di ginepro

Per preparare l'insalata di funghi porcini dedicatevi per prima cosa alla pulizia dei funghi: con un coltellino o un pelapatate raschiate, il gambo e levate accuratamente la parti più legnose. Con uno spazzolino delicatamente la terra e le impurità: ricordate che i funghi porcini non si lavano sotto acqua corrente, ma si poliscono con un panno delicatamente. Dividete i gambi dalle cappelle dei porcini e tagliateli in fettine non troppo sottili, disponendoli poi su un largo piatto. Preparate l'emulsione per il condimento facendo la Vinaigrette (miscela di sale, olio e aceto), il prezzemolo tritato finissimo, un pizzico di sale e una manciata di pepe. Riducete la caciotta in scagliette sottili e versate l'emulsione sopra i funghi ed amalgamate il tutto e unite le scagliette di Caciotta Ovi-Caprina e l'insalata è pronta per essere mangiata.

PATATE AL FORNO

Ingredienti:

- 800 g di patate a pasta gialla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 rametto di rosmarino
- Olio evo
- sale

Lavate le patate sfregandole bene con una spazzolina per eliminare l'eventuale terra presente. Mettetele in acqua bollente salata per cinque minuti. Scolatele e fatele raffreddare. Pelatele, tagliatele a tocchetti regolari e trasferitele in una pirofila. Conditele con quattro o cinque cucchiai d'olio, unite lo spicchio d'aglio sbucciato e il rosmarino tritato. Trasferite la teglia in forno preriscaldato a 200 °C e fate cuocere le patate per 30 minuti. Salate con una presa di sale solo a fine cottura, sfornate e servite subito le patate al forno direttamente della pirofila di cottura.

TORTA DI CARNEVALE

Ingredienti: per l'impasto

- 100 g di farina
- 100 g di fecola
- 150 g di zucchero
- 6 uova
- 100 g di burro

per la farcia crema al cioccolato

- 5 dl di latte
- 3 dl di panna
- 120 g di zucchero
- 3 tuorli
- 120 g di cioccolato amaro
- 30 g di fecola
- ½ stecca di vaniglia

crema alla vaniglia

- 1,5 dl di latte
- 1 stecca di vaniglia
- 1,5 dl di panna liquida
- 3 tuorli di uovo
- 40 g di zucchero

Per la bagna

½ bicchiere al limoncello

Per la copertura alla glassa di cioccolato bianco

- 150 g di cioccolato bianco
- essenza di vaniglia o di fiori d'arancio (secondo i propri gusti)

decorazione

 con foglie di cioccolato fondente o foglie fondenti Lavorate i tuorli con lo zucchero così da ottenere una crema liscia e omogenea. Incorporatevi poco alla volta la farina, la fecola, il burro chiarificato e gli albumi montati a neve fermissima, versate l'impasto in uno stampo di 22 cm di diametro imburrato e infarinato a 200 °C per 35 minuti.

Nel frattempo preparate la crema al cioccolato e la crema alla vaniglia. Per preparare la crema al cioccolato mescolate, la fecola con poco latte diluito con qualche cucchiaiata d'acqua. Portate a ebollizione il latte con la panna e lo zucchero dopo aver messo nel tegame la vaniglia. A ebollizione avvenuta amalgamatevi la fecola e lasciate sul fuoco un minuto, incorporatevi a mano a mano i tuorli rimescolando con una frusta. Fate fondere a bagnomaria il cioccolato e unitelo alla crema dopo aver tolto la stecca di vaniglia, dopo aver aggiunto il cioccolato.

Dopo aver preparato la crema al cioccolato, procedete alla realizzazione della crema alla vaniglia, fate bollire il latte con la stecca di vaniglia, eliminatela e aggiungete la panna liquida. Portate a bollore, quindi levate dal fuoco, mescolate senza battere i tuorli con lo zucchero e incorporatevi il miscuglio di panna e latte, filtrate il composto e versatelo in una teglia foderata di carta da forno, cuocete la crema per circa 1 ora e 20 minuti secondo delle resistenze a meno di 100 °C. tenetela in frigo per 3-4 ore, prima di utilizzarla.

Nel frattempo che aspettiamo il riposo delle 3-4 ore della crema alla vaniglia prepariamo la glassa al cioccolato bianco, sminuzziamo il cioccolato e mettiamolo in una casseruola con ½ bicchiere d'acqua; scaldate quindi su fiamma bassa, mescolando continuamente fino a scioglierlo. Se dovesse essere troppo denso, diluite il composto con un po' d'acqua bollente, se gradito, aromatizzate eventualmente questa glassa con alcune gocce essenziali di vaniglia o di fiori d'arancio, io preferisco per questa ricetta i fiori d'arancio, che secondo il mio gusto combacia con il limoncello.

Tagliate la torta a tre strati e spennellate al suo interno il limoncello diluito con due bicchieri di acqua, farcite con la crema al cioccolato e con la crema alla vaniglia e ricomponete la torta. Rivestite l'intera torta con la glassa al cioccolato bianco, decoratela con il cioccolato fondente a vostro piacimento.

La glassa ha il grande complito di trasformare qualsiasi dolce anche il più semplice in un dessert elegante e importante. La caratteristica più fondamentale delle glasse, dette anche ghiacce in termine tecnico, è la corposità che le rende adatte a rivestire e a decorare i dolci. Molteplici sono gli ingredienti che possono garantire tali effetti come lo zucchero, il cioccolato e le farine abbinati ad albumi o liquidi, come tanti altri ingredienti, secondo i propri gusti. Tutta questa varietà di combinazioni permette di ottenere ghiacce dal sapore, dalla consistenza e dal colore più variegato che si possa pensare, qui di seguito saranno riportati alcuni colori più usati.

GLASSE E COLORI				
ARANCIONE	Succo di arancia e Cointreau			
BIANCO	Vaniglia			
GIALLO	Succo di limone			
MARRONE	Cioccolato e caffè			
ROSA	Fragole, lamponi e mirtilli			
VERDE	Crema di menta e pistacchio			

TECNICA DI GLASSATURA

La tecnica di glassatura è molto semplice dovete versare la glassa direttamente sulla superficie del dolce, che può essere una semplice torta o un ciambellone oppure dei biscotti, la caratteristica fondamentale della glassatura che va spalmata attraverso un movimento rotatorio della spatola in metallo quando il dolce è freddo, altrimenti l'effetto specchio di ghiaccia da dove probabilmente proviene la denominazione non avviene correttamente creando grosse ed evidenti difficoltà. Se si desidera un effetto più lucido, si può fare una doppia glassatura, facendo preventivamente rapprendere la prima, stendendo una seconda ghiaccia.

GLASSA AL CIOCCOLATO

Ingredienti:

- 200 g di cioccolato fondente
- Liquore alle erbe (facoltativo)

Prendete una tavola di cioccolato fondente e mondate i 200 g di cioccolato fondente e sminuzzatelo in una ciotola di acciaio, insieme a ½ bicchiere d'acqua, scaldate su un tegame abbastanza amplio per il metodo bagnomaria, mentre si sciolgono mescolate continuamente fino al completo scioglimento, se il composto vi sarà troppo denso, diluitelo con un po' d'acqua bollente. A vostro piacere potete aromatizzarlo con qualche goccia di liquore alle erbe.

GLASSA AL CIOCCOLATO BIANCO

Ingredienti:

- 200 g di cioccolato bianco
- Liquore ai fiori di arancio, oppure essenza di vaniglia o fiori di arancio.

Prendete una tavola di cioccolato bianco e mondate i 200 g di cioccolato fondente e sminuzzatelo in una ciotola di acciaio, insieme a ½ bicchiere d'acqua, scaldate su un tegame abbastanza amplio per il metodo bagnomaria, mentre si sciolgono mescolate continuamente fino al completo scioglimento, se il composto vi sarà troppo denso, diluitelo con un po' d'acqua bollente. A vostro piacere potete aromatizzarlo con qualche goccia di liquore ai fiori d'arancio o con assenze di vaniglia o fiori d'arancio.

GLASSA ALL'ACQUA

Ingredienti:

- 300 g di zucchero a velo
- Un aroma a vostro piacere o liquore sempre a vostro piacere

In una ciotola di acciaio mescolate lo zucchero a velo con 100 ml d'acqua, così da ottenere un composto abbastanza consistente, che potrete aromatizzare e colorare a vostro piacimento, utilizzando gli alimenti sopra riportati in tabella. Questa ghiaccia è da utilizzare mediante l'utilizzo di una tasca da pasticcere, è utilizzata per rifinire dolci di buona consistenza (come le torte) avendo una massa piuttosto pesante, infatti, tende a schiacciare gli impasti troppo morbidi come i biscotti.

GLASSA FONDENTE

Ingredienti:

- 300 g di zucchero a velo
- 60 g di glucosio
- Un aroma a vostro piacere o liquore sempre a vostro piacere

In un pentolino di acciaio mescolate lo zucchero a velo con 60 ml d'acqua unito al glucosio su fuoco lento continuando sempre a mescolare fino ad arrivare a una temperatura di 105°C-110°C (in gergo tecnico tale grado di preparazione è definita della piccola bolla), formando così uno sciroppo di zucchero.

Prendete uno stecchino di plastica da pasticceria bagnatelo con un po' d'impasto, umidite le dita di una mano in una ciotola contenente un po' di acqua e passategli lo stuzzicadenti con il composto se quest'ultimo assumerà una consistenza di piccola palla non molto elastica la preparazione possono considerarsi pronta a essere maneggiata sul tagliere di marmo con la spatola altrimenti bisogna ancora attendere, perché non ha raggiunto ancora la giusta temperatura.

L'impasto a questo punto è pronto versatelo sul piano di lavoro di marmo, in precedenza lubrificato d'olio (per queste preparazioni si preferisce l'olio di mandorla) e spruzzatelo con un po' d'acqua, modo tale da attivare il raffreddamento, fatelo intiepidire.

Una volta intiepidito lavoratelo a lungo con una spatola spingendolo dall'esterno verso il centro, così che diventi bianco e compatto, vi accorgerete subito a mano a mano che lavorerete l'impasto questo, assumerà sempre un colore bianco e diventerà compatto, conferitegli la forma di un panetto sferico e riversatelo all'interno di una ciotola di acciaio coprendola con un panno bianco inumidito e conservatelo fino al momento dell'utilizzo. Per colorare questa glassa la dovrete prima surriscaldare leggermente e poi versare l'essenza potete preferire uno dei coloranti naturali in precedenza riportati in tabella.

GLASSA REALE

Ingredienti:

- 400 g di zucchero a velo
- 2 albumi
- qualche goccia di essenza

Versate gli albumi all'interno di una ciotola di acciaio con lo zucchero a velo con qualche goccia di essenza (per esempio 2-3 gocce di arancio) e mescolate abbastanza a lungo fino a quando non otterrete un composto sodo, liscio e omogeneo che userete per decorare i dolci come ciambellone, biscotti e pasticcini.

I GRADI DELLO ZUCCHERO SOLUBILE E PLASTICO

Lo zucchero passa attraverso sette stadi, ognuno dei quali s'impiega per utilizzi specifici e si racchiudono in tre specifiche preparazioni:

Sciroppi leggeri

Tra le applicazioni più note ricordiamo la diluizione d'infusi alcolici casalinghi, come il nocino o il limoncello, per sciroppi da granita o da bibita, come l'orzata: in tal caso sono variamente aromatizzati e colorati;

Sciroppi da glassa

Sono più viscosi e, opportunamente manipolati, formano glasse di una certa consistenza o paste morbide usate per fare dolcetti o preparazioni. Ai primi stadi sono usati anche per le marmellate e confetture e per candire le scorzette di arancio e mandarino, si distinguono:

PICCOLA BOLLA

Corrisponde ai 39 °C di concentrazione a freddo e 105-110°C di temperatura. Si forma una pallina che immersa in acqua si scioglie immediatamente. Si usa per le glasse fondenti con cui guarnire alcuni biscotti e torte.

MEDIA BOLLA

Corrisponde ai 40 °C di concentrazione a freddo, e ai 115-120 °C di temperatura. Alla prova manuale si forma una pallina che immersa in acqua si ammorbidisce e si appiattisce, ma non si scioglie. Questa preparazione si utilizza per creare le meringhe all'italiana, le caramelle mou e il torrone.

GRANDE BOLLA

Corrisponde ai 120-125°C. Alla prova manuale si forma una pallina che immersa in acqua resiste alla pressione, ma è ancora collosa: se posta sui rebbi di una forchetta e si soffia, si gonfia e crea una bollicina si utilizza per i torroni duri.

CARAMELLI

Da freddi tendono a essere molto viscosi, quasi duri o a cristallizzare. Cominciano a presentare un gusto più deciso che può tendere al gradevolmente amarognolo. Il colore, inoltre, comincia a virare verso i gialli: dal pallido all'ambra.

PICCOLO CASSÈ

Corrisponde ai 132-140°. Alla prova manuale si forma un filamento che immerso in acqua si tira come un piccolo elastico e che resta tale. Si usa per caramellare i bignè e per fare le caramelle semi morbide.

GRAN CASSÈ

Corrisponde ai 145-150°. Alla prova manuale si forma un filamento che immerso in acqua si tira come una piccola stalattite che si spezza immediatamente. Si usa per fare le caramelle dure, i lecca-lecca e simili.

CARAMELLO CHIARO O BIONDO

Corrisponde ai 160-165°. A questo stadio la prova manuale non si può più eseguire e si controlla dal colore posando una goccia di composto su un piatto bianco. Il caramello chiaro è color miele. Si usa per coprire, decorare e aromatizzare dolci e pasticcini.

CARAMELLO SCURO O GRAN CARAMELLO

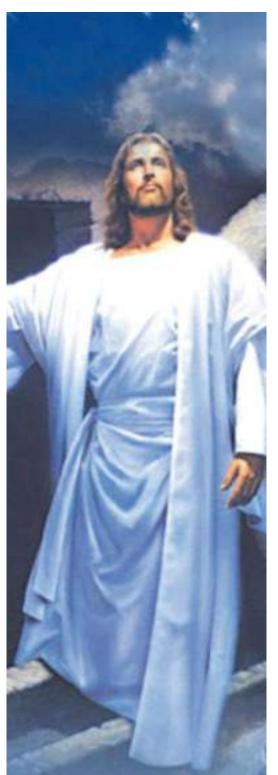
Corrisponde ai 165-180°. Il caramello scuro è di un deciso color ambra, ed è all'ultimo stadio utile. Si usano per i croccanti e le praline di noci, nocciole, mandorle e simili.

L'infinito (Giacomo Leopardi)

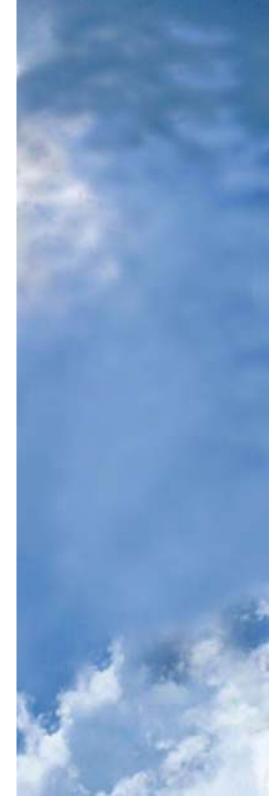
Sempre caro mi fu quest'ermo colle,
E questa siepe, che da tanta parte
Dell'ultimo orizzonte il guardo esclude.
Ma sedendo e mirando, interminati
Spazi di là da quella, e sovrumani
Silenzi, e profondissima quiete
lo nel pensier mi fingo; ove per poco
Il cor non si spaura. E come il vento
Odo stormir tra queste piante, io quello
Infinito silenzio a questa voce
Vo comparando: e mi sovvien l'eterno,
E le morte stagioni, e la presente
E viva, e il suon di lei. Così tra questa
Immensità s'annega il pensier mio:
E il naufragar m'è dolce in questo mare.







LA GASTRONOMIA DE JO PAESE ME - DELLA STAGIONE PASQULE





RINASCITA NELLA RELIGIONE

QUARESIMA

La Quaresima è una delle ricorrenze che la Chiesa cattolica e altre chiese cristiane celebrano lungo l'anno liturgico. È un periodo di circa quaranta giorni che precede la celebrazione della Pasqua; secondo il rito romano inizia il Mercoledì delle Ceneri e si conclude il Giovedì santo, mentre secondo il rito ambrosiano parte dalla domenica successiva al Martedì grasso e si conclude il Giovedì santo con l'inizio del Triduo pasquale.

Tale periodo è caratterizzato dall'invito alla conversione a Dio. Sono pratiche tipiche della quaresima il digiuno ecclesiastico e altre forme di penitenza, la preghiera più intensa e la pratica della carità. È un cammino che prepara alla celebrazione della Pasqua, che è il culmine delle festività cristiane.

Ricorda i quaranta giorni trascorsi da Gesù nel deserto dopo il suo battesimo nel Giordano e prima del suo ministero pubblico. È anche il periodo in cui i catecumeni vivono l'ultima preparazione al loro battesimo.

IL VERO SIGNIFICATO DI PASQUA

La pasqua è una delle feste più importanti del calendario, affonda le sue origini nell'antichità, ha una lunga storia ed è senz'altro la festività più fondamentale per i vari culti religiosi.

Sin dalle primissime religioni pagane il periodo dell'anno della primavera è sempre stato vissuto come un periodo di rinascita dopo il duro inverno. I culti legati alla terra hanno da sempre festeggiato, infatti, il momento in cui i fiori tornano a sbocciare, l'agricoltura torna a dare i frutti, il calore del sole torna a scaldare. Tornano insomma la vita, in altre parole la rinascita della natura.

Per i Cristiani gli auguri di pasqua rappresentano dei messaggi, al di fuori della retorica, sono carichi di buone speranze, il vero significato di pasqua è rappresentato dalla resurrezione del Cristo ma nello stesso tempo anche di dispiacere poiché perché sebbene la pasqua abbia un messaggio di speranza positiva nello stesso tempo, ha al suo interno per i Cristiani un dramma appunto la morte del Cristo.

Il vero significato della Pasqua dal punto di vista dell'etimologia deriva direttamente dalla parola aramaica "pasah" che significa "passare oltre". Per gli ebrei questa festa ricorda la fine della schiavitù in Egitto, la liberazione del popolo ebraico per volere di Dio, il passaggio attraverso il mar Rosso e l'esodo verso la Terra Promessa. Lo stesso concetto di "passaggio" è ripreso come già detto dai Cristiani per i quali la festa è il passaggio dalla morte alla Resurrezione. Nel giorno di Pasqua, il terzo giorno dopo la crocefissione, Cristo risorse e ascese al cielo.

Perché si mangia il coniglio a Pasqua?

Diverse sono le storie riguardanti l'origini di uno dei simboli pasquali per eccellenza il coniglio.

Si narra che essa nasca dai riti pre-cristiani sulla fertilità che vedevano nel coniglio e nella lepre, in quanto animali molto fertili. I simboli del rinnovamento della vita che coincidono con l'inizio della stagione primaverile.

Un'altra leggenda narra che Sant'Ambrogio indicò la lepre come simbolo di Resurrezione a causa del suo manto in grado di cambiare colore a seconda delle stagioni.

Il coniglio come simbolo pasquale fu introdotto per la prima volta in Germania nel XV secolo tant'è che cominciarono a essere realizzati i primi dolcetti a forma di coniglietto. Furono le stesse popolazioni Europee ad importare tale tradizione nelle Americhe.

Perché si mangia l'agnello a Pasqua?

La religione Cristiana ha preso alcune delle tradizioni e dei simboli della Pasqua ebraica e li ha fatti propri, rafforzando così simbolismi e concetti. L'agnello dei Cristiani è il simbolo della salvezza, l'agnello risparmia dalla morte, simboleggia la resurrezione. Per questo è tradizione mangiarlo nel giorno di Pasqua. Ciò trae origini da quanto Dio disse agli ebrei per liberarli dalla schiavitù in Egitto. Egli disse che per punire gli egiziani avrebbe ucciso ogni primogenito fra le genti e il bestiame e ordinò al popolo ebraico di segnare con il sangue di agnello le proprie porti così che Dio potesse riconoscere chi colpire. Ma perché proprio il sangue di agnello? Ciò fa riferimento alla precedente tradizione della Pasqua ebraica in cui si doveva offrire in dono il sacrificio di un agnello.

L'agnello nel Cristianesimo diventa così il simbolo di chi viene immolato per la salvezza di tutti, il simbolo di Cristo, del suo sacrificio e redenzione.

Perché si mangia l'uovo di Pasqua?

In tutte le tradizioni e i simboli di Pasqua ricorre il concetto di rinascita e di nuova vita. Anche l'uovo ha quindi questo significato: al suo interno c'è infatti una vita che sta per nascere. Il perché fu scelto proprio l'uovo lo si deve alle usanze della Quaresima. In questo periodo che precede la pasqua è fatto invito ai fedeli a non mangiare carne e anticarne era fatto divieto di mangiare anche le uova. Le galline però ovviamente continuavano a deporle così che al termine della Quaresima, ossia a Pasqua, i contadini si ritrovavano con tantissime uova. Da qui venne la tradizione di bollirle per farle diventare dure e poi decorarle. Anticamente i primi Cristiani coloravano di rosso le uova per ricordare il sacrificio di Cristo che con la sua morte ha salvato gli uomini. Poi si è passati a colorare le uova con tutte le tonalità. In molti Paesi si è conservata la tradizione delle uova da dipingere affiancandosi a quelle molto più recente e commerciale delle uova di cioccolata.

Perché si simboleggia la Pasqua attraverso l'olivo?

Si prende come simbolo l'olivo poiché la sua specie attuale vegetale proviene da l'unione di undici diverse popolazioni vegetali provenienti sia dall'est che dall'ovest del Mediterraneo, pertanto sta a indicare l'unione di popoli. Una serie di incroci che possono essere riassunti in nove diversi eventi di domesticazione domestica nei secoli. Questa pianta è presente nella simbologia di varie religioni e miti fin dalla preistoria, stando a simboleggiare pace, forza, fede, trionfo, vittoria e onore.

Dell'utilizzo simbolico dell'ulivo se ne parla già nel libro della Genesi.

La potenza simbolica dell'olivo è cantata dai poeti dell'Antico Testamento. Nelle loro metafore l'ulivo simbolizza salvezza e prosperità. Il salmo 128, nell'esaltare "l'uomo che teme il Signore e cammina nelle sue vie", dice: "la tua sposa è come vite feconda nell'intimità della tua casa, i tuoi figli come virgulti d'olivo intorno alla tua mensa". Il profeta Osea canta la forza e la bellezza dell'ulivo così: "sarà come rugiada per Israele, esso fiorirà come un giglio e metterà radici come il cedro del Libano, si espanderanno i suoi germogli e avrà la bellezza dell'ulivo e la fragranza del Libano" (Os 13, 6-7).

Nella descrizione che nel Primo Libro dei Re viene data del Santo dei Santi del tempio di Gerusalemme si precisa che "Salomone nella cella fece due cherubini di legno d'ulivo, alti dieci cubiti ... fece costruire la porta della cella con battenti di legno d'ulivo ... lo stesso procedimento adottò per la porta della navata, che aveva stipiti di legno d'ulivo" (cfr 1Re 6, 31-33).

Quando si volle rendere onore a Giuditta, la si "incoronò di fronde d'ulivo ed ella precedette tutto il popolo, guidando la danza di tutte le donne" (Giuditta 15, 13).

Sono circa settanta le citazioni che se ne fanno nella Bibbia. Lo stesso nome di Gesù, Christos, vuol dire semplicemente unto.

Ma andiamo per ordine di avvenimenti.

Omero nei suoi poemi citò l'olivo: lo assurse a simbolo di pace e di vita. Era d'olivo il gigantesco tronco per mezzo del quale Polifemo venne accecato da Ulisse e dai suoi compagni. Il re di Itaca costruì per sè e per Penelope il letto nuziale, scavandolo nel tronco stesso di una possente pianta d'olivo, simbolo di un'unione salda e duratura.

A conferma della millenaria storia dell'ulivo ricordiamo come la tradizione ponga di fronte all'antica Gerusalemme il "Monte degli Ulivi".

Nell'antica Grecia era considerato una pianta sacra al punto che chiunque fosse sorpreso a danneggiarlo veniva punito con l'esilio. Alle stesse Olimpiadi ai vincitori venivano offerti una corona di ulivo ed un'ampolla d'olio. Ad Atene esisteva un ulivo ritenuto, il primo ulivo del mondo, nato dalla lancia della stessa Atena e per questo considerato sacro e protetto da guardie.

Gli **antichi Romani**, invece, intrecciavano ramoscelli di ulivo per farne corone con le quali premiare i cittadini più valorosi, oltre al fatto che, secondo tradizione, i gemelli divini Romolo e Remo nacquero sotto un albero d'olivo.

Nella **religione cristiana** la pianta d'olivo ricopre molte simbologie. Dal ritorno della colomba liberata da Noè all'arca con un ramoscello d'ulivo nel becco, l'olivo assunse un duplice significato: diventò il simbolo della rigenerazione, perché, dopo la distruzione operata dal diluvio, la terra tornava a fiorire; diventò anche simbolo di pace perché attestava la fine del castigo e la riconciliazione di Dio con gli uomini. Ambedue i simboli sono celebrati nella festa cristiana delle Palme dove l'olivo sta a rappresentare il Cristo stesso che, attraverso il suo sacrificio, diventa strumento di riconciliazione e di pace per tutta l'umanità. In questa ottica l'olivo diventa una pianta sacra e sacro è anche l'olio che viene dal suo frutto, le olive. Infatti l'olio d'oliva è il Crisma, usato nelle liturgie cristiane dal Battesimo all'Estrema Unzione, dalla Cresima alla Consacrazione dei nuovi sacerdoti.

La simbologia dell'olivo si ritrova anche nei Santi Vangeli: Gesù fu ricevuto calorosamente dalla folla che agitava foglie di palma e ramoscelli d'olivo; nell'Orto degli Ulivi egli trascorse le ultime ore prima della Passione.

Anche nella **tradizione ebraica** l'olivo ha un posto di riguardo. Secondo la leggenda, citata anche nella Genesi, prima di morire Adamo inviò suo figlio Seth a chiedere ai cherubini tre semi dell'"albero della Conoscenza del Bene e del Male". Seth, tornò con quanto chiesto e quando il padre morì, piantò sulla sua tomba i tre semi, dai quali nacquero un cipresso, un cedro e, appunto, un olivo.

QUANTO PESA UN UOVO?

Piccole, medie, grandi e grandissime: le uova non sono tutte uguali e sapere con precisione il loro peso può rivelarsi molto utile in cucina.

Anche se quella gastronomica non è una scienza esatta in cucina, raramente, ci si può permettere di essere approssimativi: nella preparazione di un piatto o di un dolce occorre essere precisi tra dosi e tempi di cottura.

In cucina, le uova sono utilizzate principalmente come legante, cioè hanno il compito di trattenere l'umidità e dare solidità alle masse. Intorno a 61 °C l'albume inizia a coagulare e termina a 84 °C, mentre il tuorlo inizia a 65 °C e termina a 70 °C. In pasticceria è necessario lavorare le uova con altri ingredienti, ad esempio con lo zucchero per realizzare una crema, oppure con liquidi di varia natura. Quando le uova sono miscelate con i liquidi la coagulazione inizia a temperature più elevate. Con il termine "uova" si intendono solo quelle di gallina, anatra, oca, tacchina, faraona e quaglia, adatte all'alimentazione umana o impiegate nell'industria alimentare.

Vengono classificate in base alla freschezza in:

Cat. A Extra: uova fresche che non hanno subito alcun trattamento di conservazione o pulizia con

acqua, né essere state refrigerate ad una temperatura al di sotto di 5°C. La camera d'aria

non deve superare i 4 mm al momento dell'imballaggio.

Cat. A: uova fresche come le precedenti nelle quali la camera d'aria non deve superare i 6

mm

Cat. B: uova che sono state conservate e la cui camera d'aria non deve superare i 9 mm

Cat. C: uova che non possono appartenere alle precedenti categorie, solitamente utilizzate

dalle industrie. Le uova delle categorie A e B possono essere ulteriormente classificate

in base al peso.

CATEGORIA	PESO	TAGLIA		
Categoria 1	oltre i 70 gr	Le uova con Taglia XL hanno un peso superiore ai 73 gr, rientrano nella categoria 1, mentre le		
Categoria 2	tra 65 e 70 gr	uova con Taglia L hanno un peso tra i 63 e i 73 gr, appartengono a questa taglia le Uova aventi		
Categoria 3	tra 60 e 65 gr	categoria 3, 2 e 1. Le uova con Taglia M hanno un peso compreso		
Categoria 4	tra 55 e 60 gr	tra i 53 e i 63 gr, appartengono a questa taglia le Uova aventi categoria 5, 4 e 3.		
Categoria 5	tra 50 e 55 gr	Le uova con Taglia S hanno un peso inferiore ai		
Categoria 6	tra 45 e 50 gr	53 gr, appartengono a questa taglia le Uova aventi categoria 7, 6 e 5.		
Categoria 7	meno di 45 gr			

QUANTO PESANO LE PARTI DI UN UOVO CRUDO?

- Un uovo piccolo (N) ha un peso inferiore ai 53 gr, di cui l'albume massimo 33 gr e un tuorlo massimo 18 gr;
- Un uovo medio (M) pesa dai 53 ai 63 gr, di cui l'albume pesa circa 33 gr e il tuorlo pesa circa 18 gr;
- Un uovo grande (L) pesa dai 63 ai 73 gr, di cui l'albume pesa circa 35 gr e il tuorlo pesa circa 20 gr;
- Un uovo extra grande (XL) pesa oltre 73 grammi, di cui l'albume pesa circa 40 gr e il tuorlo pesa circa 25 gr;

CLASSIFICAZIONE	DEFINIZIONE	CAMERA D'ARIA	CONSERVAZIONE	
Cat. A EXTRA	t. A EXTRA Uova fresche, deposte da non più di 7 giorni Non più di 4 mm		Refrigerazione in ambiente fresco	
Cat. A	Uova fresche	Non più di 6 mm	Refrigerazione in ambiente fresco	
Cat. B	Uova conservate *	Non più di 9 mm Refrigerazione o altri sistemi		
Cat. C	Solo per industrie alimentari *	Oltre i 9 mm	Altri sistemi	

^{*} non sono vendute al dettaglio

COTTURA SODO O PERFETTO? A CRONOMETRO



PREPARAZIONE DELLE UOVA E I LORO SEGRETI DI COTTURA.

Esistono, infatti, tantissime tecniche di cottura che permettono di servire le uova in tanti gusti, consistenze e modalità differenti.

Uova sode

Partiamo con loro, le uova sode. Protagoniste di piatti freddi, insalatone, contorni e tante altre ricette, per farle bisogna bollirle in acqua. Per una perfetta resa bisogna partire dall'acqua fredda, altrimenti lo shock termico potrebbe rompere il guscio dell'uovo. In caso contrario potete praticare un piccolo foro prima di tuffarli nella pentola. Ma la cosa più importante è il tempo di cottura delle uova sode: 8, massimo 10 minuti da quando l'acqua bolle. Perché non più? Perché altrimenti il colore del tuorlo subirà una variazione cromatica e tenderà al verde, e la consistenza sarà troppo dura!

Uovo barzotto

Si tratta semplicemente di un uovo sodo ma con un tempo di cottura inferiore. In questo modo il bianco sarà perfettamente cotto, mentre invece il rosso rimarrà morbido. Il tempo di cottura è di 5 minuti, massimo 7.

Uova alla coque

Scendendo ancora i tempi di cottura dell'uovo bollito, e questo diventa alla coque. Insomma, anche qui a fare la differenza ci sono i tempi di cottura, e ora abbiamo visto che:

- ✓ Se cuoce più di 8 minuti si chiama sodo;
- ✓ Se cuoce più di 5 minuti si chiama bazzotto.

Sotto i 5 minuti un uovo diventa alla coque. Il tempo perfetto va dai 3 ai 4, ma dipende anche dalla dimensione. Il trucco, oltre a salare leggermente l'acqua, è quello poi di raffreddarlo subito in acqua e ghiaccio, così da bloccare la cottura e ottenere un risultato perfetto.

Uovo in camicia

La tecnica consiste nel tufare l'uovo in acqua calda, creando un vortice che faccia in modo che la chiara avvolga il tuorlo, proprio come una camicia. La ricetta dell'uovo in camicia, tuttavia, è molto complessa, poiché sono tantissimi i pericoli: l'uovo può rompersi, il rosso può essere troppo cotto, il bianco troppo crudo ... insomma, una preparazione piena d'insidie!

Quali sono i trucchi più efficaci? In primis, scegliete una pentola bella larga, poi fate bollire l'acqua con il sale grosso e quando sarà arrivata a 100 °C, spegnetela: la temperatura perfetta, infatti, è di 90 °C. Prima di farlo, però, create un vortice girandola con un mestolo, assicurandovi che non sia troppo forte.

Ora arriva il bello: si versa un po' di aceto e si tuffa l'uovo dentro il vortice. La cottura dovrà aggirarsi attorno i 2 minuti.

Prelevatelo con una schiumarola, e il gioco è fatto!

Uova al tegamino

Si chiama anche uova all'occhio di bue o uovo fritto, ed è una delle preparazioni apparentemente più semplici. In questo caso l'uovo è cotto in padella, aiutato da un po' di burro o un po' di olio per non farlo attaccare, ed è poi condito con sale, pepe e altre spezie a piacere.

Quali sono le caratteristiche di un perfetto uovo al tegamino? Prima di tutto deve essere cotto, non bruciato! Poi, il tuorlo al centro deve restare morbido e infine bisogna ungere la padella e cuocerlo quando la superficie è bella calda.

Ideale da abbinare ad asparagi, prosciutto o formaggi vari, questa è un'ottima idea per un pranzo veloce o un brunch.

Uova ripiene

Un'altra ricetta con le uova, ma questa volta tipica dell'Italia, sono le uova sode ripiene. Per farle si fanno cuocere le uova in acqua bollente per 10 minuti massimo minimo 8 minuti, poi si dividono a metà e si preleva il tuorlo, infine si mischia con altri ingredienti per dar vita a una farcia deliziosa.

Le uova vengono farcite e servite fredde come un antipasto goloso.

Frittata

La frittata è una delle preparazioni più diffuse con le uova. Si tratta di una ricetta creativa, nel senso che si può realizzare semplicemente con uova, spezie, sale e pepe, asparagi e funghi ... con qualsiasi altro ingrediente che ci viene in mente. Il trucco per una frittata perfetta è quello intanto di sbattere le uova e romperle e formare una crema di uova e di mescolargli bene gli ingredienti, ungere la padella con un po' di burro e poi cuocerla a fuoco basso per una decina di minuti, magari con un coperchio in mancanza di questo si utilizza una doppia padella anch'essa imburrata. Terminate la cottura anche dall'altro lato! Il piatto è pronto.

Omelette

L'omelette alla francese non va assolutamente confusa con la frittata. Gli ingredienti per prepararla sono uova, che devono essere freschissime, 30 ml di latte per ogni due uova, sale e pepe. Si può aggiungere a piacimento anche del prezzemolo o della mentuccia romana tritata.

La differenza sostanziale con la frittata è la cottura: l'omelette, infatti, deve essere morbida e bavosa, e quindi bisogna fare attenzione a non stracuocere l'uovo. Alla fine va ripiegata su se stessa e arrotolata come se fosse una crepes. Si possono anche creare delle variazioni golose, facendo il piatto con verdure, funghi, affettati, formaggio e altro.

Crepes

Sbattere 3 uova con una forchetta e aggiungetevi ogni 3 uova utilizzate 500 ml di latte e un pizzico di sale, sempre sbattendo. Setacciate accuratamente 250 gr di farina (ogni 3 uova) e unitela al composto di uova e latte un poco per volta, mescolate con una frusta per evitare che si formino grumi. Mescolate fino ad ottenere una pastella liscia e fluida. Coprite la ciotola con della pellicola per alimenti e lasciatela riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. Trascorso il tempo di riposo, scaldate una padella antiaderente, ungetela accuratamente con una noce di burro e con un pezzo di carta assorbente eliminate il grasso in eccesso. Versate un mestolo di pastella e inclinate e ruotate la padella in modo da distribuirla in maniera uniforme. Lasciate cuocere per qualche minuto a fuoco medio-basso. Con una spatola girate la crepe e continuate la cottura sull'altro lato. Dovrà essere leggermente dorata. Continuate fino a esaurire tutto l'impasto ricordandovi di ungere di burro la padella di tanto in tanto e impilate le crepes una sopra l'altra affinché restino calde. Sono da servire subito.

Pancake allo sciroppo d'acero

Preparate la pastella: in una ciotola mescolate la farina setacciata (100 gr per ogni uovo), lo zucchero (15 gr per ogni uovo) e un pizzico di sale, una volta fatto il composto, unitevi l'albume in precedenza montato a neve, aggiunto al suo interno un mezza busta di lievito per dolci in polvere, sbattete i rossi delle uova in precedenza separate e fate una crema e unite il tutto con una frusta sbattete con cura il tutto. Aggiungete ora un cucchiaio di olio (possibilmente olio di semi) e versando mentre continuate a mescolare il latte (150 gr per ogni uovo) a temperatura ambiente (ovvero con la stessa temperatura presente in cucina). Unite ora la restante metà di lievito precedentemente rimasto e setacciato e mescolate con una frusta. Coprite e lasciate riposare per due ore a temperatura ambiente. In un padellino antiaderente ben calda lasciate fondere una mezza noce di burro (giusto per garantirsi l'anti aderenza della padella) e versatevi un mestolino di pastella, lasciando che si stenda in un disco. Cuocete il pancake da entrambi i lati senza farlo colorire troppo, girandolo con una paletta.

SCADENZA DELLE UOVA: TUTTO QUELLO CHE DEVI SAPERE

Spesso ci capita di conservare le uova in frigo e dimenticarcele. Come si fa a riconoscere le uova scadute? Basta un piccolo trucchetto della nonna: mettetele in un contenitore pieno d'acqua, e se le uova andranno a fondo, saranno ancora buone, mentre se staranno in galla, saranno vecchie e dunque non buone. Questo perché il guscio è poroso e l'aria può penetrare al suo interno sarà anche quello più vecchio.

ORTO DEI MONTI LEPINI

ORTAGGI AUTOCTONI DEL PERIODO PRIMAVERILE



BIETOLE:

I tipi di bietola più diffusi sono: la bieta da taglio e la bieta da coste. La prima viene conosciuta anche come erbetta, dalla quale si utilizzano principalmente le foglie larghe, a cespo, con nervature marcate; mentre la seconda qualità viene denominata anche costa, ha foglie più grosse, gambi carnosi e colore variabile secondo la varietà.

La bietola viene raccolta tutto l'anno, tranne che nei mesi più freddi; il miglior raccolto si ha all'inizio dell'inverno e in primavera.

La bietola è una verdura molto digeribile. Ricca di sali minerali e vitamine utili per la crescita dell'organismo, ha proprietà:

Rinfrescanti e diuretiche: è indicata nei casi di cistite e di malattie renali in quanto facilita l'eliminazione delle sostanze tossiche e dei grassi in eccesso presenti nell'organismo, stimola inoltre la produzione dei succhi gastrici e della bile, aiutando la digestione.

Regolatrici dell'attività intestinali: le fibre contenute aiutano la motilità intestinale e quindi in caso di stitichezza.

Protettive nei confronti dello sviluppo delle malattie tumorali.

Antianemiche: per la presenza di acido folico e ferro.



CICORIA:

Le radici di cicoria, che ne rappresentano la parte più utilizzata a scopo medicinale, contengono sia sostanze zuccherine che sostanze amare, oltre ad alcuni derivati dell'acido caffeico. Per quanto riguarda i sali minerali, la cicoria contiene potassio, calcio e ferro. Il sapore amaro della cicoria è dovuto alla presenza di acido cicorico. Per quanto riguarda le vitamine, la cicoria contiene vitamina C, vitamina B, e le vitamine P e K.

Come nel caso di altre erbe amare utilizzate per il consumo alimentare, proprio per via del suo sapore ben distinto e delle sostanze in essa contenute, alla cicoria vengono attribuite proprietà depurative e disintossicanti, con particolare riferimento alle radici, che sarebbero in grado di stimolare l'attività del fegato e dei reni.

Inoltre, alla cicoria vengono attribuite proprietà digestive, con particolare riferimento alla sua capacità di stimolare la produzione della bile. Essa viene considerata una purga naturale, per via dei suoi effetti lassativi. È anche un diuretico naturale. La cicoria avrebbe inoltre la capacità di regolare il battito cardiaco, di ridurre alcuni tipi di infiammazioni e di controllare la glicemia. Dalla cicoria vengono ricavati degli estratti erboristici considerati utili in caso di meteorismo, stitichezza e colon irritabile.





I fagiolini sono una fonte preziosa di vitamine e di sali minerali. Contengono soprattutto vitamina A, vitamina C, potassio, ferro e fosforo. Sono anche una fonte vegetale di calcio da non sottovalutare.

Le proprietà benefiche dei fagiolini sono inoltre legate al loro contenuto di antiossidanti, come il betacarotene e la luteina. Gli antiossidanti aiutano il nostro corpo a proteggersi dall'azione dei radicali liberi e riparano la vista e la pelle dall'invecchiamento precoce. Gli antiossidanti e i flavonoidi presenti nei fagiolini sono benefici per il cuore e per la circolazione e potrebbero anche risultare utili per proteggere il nostro organismo dalle infiammazioni.

I fagiolini sono anche una fonte di silicio, un minerale meno conosciuto rispetto al calcio e al magnesio ma che è considerato molto importante per la salute delle ossa e per la formazione del tessuto connettivo.

La raccomandazione è di cuocere i fagiolini freschi al vapore in modo che mantengano il più possibile le loro proprietà nutritive.

FAVE:

Le fave contengono tantissima acqua, fibre, proteine, quasi irrilevante la presenza di grassi: queste caratteristiche fanno delle fave un cibo ipocalorico e con ottimi benefici sulla salute. Il basso apporto calorico, circa 70 calorie per cento grammi di fave, ne fa un cibo adatto alle diete ipocaloriche; ovviamente si parla di fave fresche, poiché quelle essiccate hanno valori nutrizionali completamente diversi e sono molto più caloriche.

L'acqua e le fibre aiutano sia la diuresi sia la motilità intestinale, insieme ai tanti minerali presenti. Tra questi spicca il ferro, ovviamente vegetale, che ne fa un cibo consigliato anche in casi di carenza di questo minerale. Tante le vitamine, tra cui l'acido ascorbico. Come ovvio, queste proprietà si mantengono nel cibo crudo, mentre in quello cotto molte sostanze vanno incontro a deterioramento.

Le fave presentano anche una controindicazione gravissima, legata a una malattia che non a caso viene detta comunemente favismo. Si tratta di una patologia correlata al deficit di un enzima, il G6PD: le persone che presentano questa caratteristica, se esposte a determinate sostanze, possono andare incontro a varie conseguenze anche gravi, come l'anemia emolitica. In realtà non tutti coloro che presentano questo deficit reagiscono necessariamente proprio alle fave; mentre tutti coloro che sono affetti da favismo presentano la carenza di glucosio-6-fosfato deidrogenasi.







ZUCCHINA:

Hanno un contenuto ridottissimo di calorie, il che le rende particolarmente adatte nelle diete ipocaloriche. Sono povere di sale, rinfrescanti e facilmente digeribili.

Le loro caratteristiche, le rendono particolarmente adatte anche nella prima infanzia; le zucchine, infatti, sono tra i primissimi alimenti ad essere introdotti durante lo svezzamento dei neonati. Tra i nutrienti, contengono soprattutto potassio; contengono, inoltre, acido folico, vitamina E e vitamina C.

Le zucchine sono diuretiche e aiutano a contrastare i problemi delle vie urinarie; sono valide alleate di chi soffre di infiammazione intestinale; sono molto utili in caso di stitichezza. Alle zucchine vengono, inoltre, riconosciute proprietà rilassanti e calmanti.

PISELLI:

I piselli sono meno ricchi di amido rispetto ad altri legumi, risultano più digeribili e possono essere consumati anche da chi, soffrendo di colite o meteorismo, fa fatica a mangiare fagioli e ceci.

Hanno pochi grassi e poche calorie, sono quindi adatti alle diete ipocaloriche e ipolipidiche. I piselli freschi contengono ferro, fosforo, calcio, potassio, vitamina A, vitamina B1, vitamina C, vitamina PP.

I piselli secchi contengono principalmente ferro, magnesio e zinco e sono più calorici rispetto a quelli freschi; grazie alle loro caratteristiche sono utili in caso di stitichezza.

I piselli contengono fitoestrogeni, sostanze simili agli estrogeni femminili; per questo motivo possono essere validi alleati contro i sintomi della menopausa.

I piselli sono usati in cucina, ma anche in cosmesi, dove vengono impiegati nella preparazione di maschere per la pelle rassodanti e tonificanti.

COME SI OTTIENE?

Si separa la panna dal latte e la si monta, i vecchi metodi locali prevedono che questa parte grassa deve essere inserita all'interno di un barattolo di vetro sterilizzato e scuotendolo verrà in superficie la parte grassa. La materia grassa si condensa per dare luogo ai cristalli di burro che verranno poi prelevati, lavati e impastati prima di essere pressati nei stampi.

PERCHÉ IL BURRO BRUCIA?

Come sicuramente saprete il burro contiene oltre a una parte solida una liquida. Finché la parte liquida è presente si può scaldare il burro fin quanto si desidera, sapendo in partenza che la temperatura salirà poco oltre i 100 °C (la temperatura massima dell'acqua che bolle). Quando non c'è più il liquido e si forma un volume esagerato di schiuma, vuol dire che il burro sta andando oltre i 100 °C avvicinandosi ai 130°C, è qui che la caseina e il lattosio iniziano a scurirsi e se si scalda ancora, il burro brucia e poi inizia a carbonizzare, in quanto supera lo stadio massimo acconsentito.

LA SOLUZIONE DI NON AVERE UN BURRO BRUCIATO

Il trucco è togliere le proteine e il lattosio che fanno bruciare il burro oltre i 130 °C. In questa maniera i ottiene il burro chiarificato, che può scaldarsi fino a 250 °C senza bruciare. Potete utilizzare il burro chiarificato per carni alla griglia, arrosti e così via e persino sostituire l'olio per frittura.

BURRO CHIARIFICATO

Ingredienti:

• 250 g di burro

Sciogliete un panetto di burro da 250 g in una casseruola senza mescolare e soprattutto senza bruciarlo, tenete sotto controllo la temperatura di effusione attraverso un termometro da cucina. Costaterete che si formerà una schiuma in superficie, è la caseina, un olio giallastro al centro e uno strato bianco sul fondo, il siero di latte. A questo punto filtrate lentamente il contenuto della casseruola in un colino, dove avrete messo in precedenza una garza bianca alimentare non trattata, e filtratelo in una ciotola. Questo burro chiarificato si conserva per alcune settimane a temperatura ambiente al riparo della luce diretta.

IL BURRO NOCCIOLA

Prima di bruciare, il burro assume un grazioso colore nocciola, e diventa il cosiddetto "burro nocciola". Il nome deriva in parte dal colore che assume, soprattutto dal suo sapore pronunciato di nocciola.

IL BURRO NERO

Non avete paura, non è burro bruciato, ma un burro manipolato con un acido (come: vino bianco, aceto, ecc..) si procede come per il burro nocciola, quando arriva al colore beige scuro si aggiunge l'acido.

TEMPERATURE DI EFFUSIONE DEL BURRO

	°C max	PADELLA	COCOTTE	FORNO
BURRO NORMALE	100°C-130°C	Fuoco medio	Fuoco medio	Fino a 150°C
BURRO CHIARIFICATO	250°C	Fuoco molto alto	Fuoco molto alto	Fino a 280°C

LE OLIVE DEI MONTI LEPINI

Nel trattare l'olio di oliva dei Monti Lepini non si può iniziare a trattare di questa peculiarità se prima non si conosce in maniera approfondita l'analisi sensoriale dell'assaggio di un olio di oliva. In questo breve capitolo sarà illustrato in maniera abbastanza breve rispetto alla realtà cosa voglia dire sapere apprezzare l'oro verde.

Cogliere la differenza è molto importante. Anche nella vasta gamma degli oli da olive. Non tutti, infatti, sono uguali tra loro. Le categorie merceologiche esistenti sono molteplici e non si esauriscono con il solo extra vergine. In commercio vi sono ben quattro differenti tipologie. Può forse stupire i non addetti, ma la materia che disciplina i grassi è complessa e molto approfondita dagli studiosi, tutte regolate attraverso il parametro di acidità libera.

L'olio extra vergine di oliva è ricavato tal quale dalla spremitura delle olive. Ha un'acidità libera espressa in acido oleico non superiore a 0,8 grammi per ogni 100 grammi di prodotto.

L'olio vergine di oliva è ricavato tal quale dalla spremitura delle olive. Esprime una qualità di livello inferiore all'olio extravergine di oliva, con una acidità libera espressa in acido oleico non superiore a 2 grammi per ogni 100 grammi di prodotto.

L'olio di oliva ha una storia più lunga e complessa rispetto agli oli vergini ed extra vergini, al punto che in etichetta compare la dicitura esplicativa di "composto di olio di oliva raffinato e olio di oliva vergine". Ha un'acidità libera espressa in acido oleico non superiore a 1 grammo per 100 grammi di prodotto.

L'olio di sansa di oliva ha anch'esso una storia ancor più lunga e complessa, al punto che in etichetta viene presentato con la dicitura esplicativa di "olio contenente esclusivamente oli provenienti dal trattamento della sansa di oliva e oli ottenuti direttamente dalle olive". Ha un'acidità libera espressa in acido oleico non superiore a 1 grammo per ogni 100 grammi di prodotto.

Istruzioni per l'assaggio

Un olio extra vergine di oliva sarebbe da valutarlo degustandolo in purezza, direttamente nel bicchiere. Esiste anche un bicchiere ufficiale per procedere a tale valutazione, a forma di tulipano e senza gambo. In modo familiare e privato, può essere sufficiente effettuare l'assaggio in un bicchiere da caffè in plastica, inodore.

Una volta aperta la bottiglia, si versa una modica quantità d'olio, appena 15 millimetri, poco più di un cucchiaio. La base del bicchiere va tenuta aderente al palmo della mano in modo da riscaldare l'olio, portandolo alla propria temperatura corporea.

I degustatori professionisti si rinchiudono nelle cabine di assaggio, in un ambiente protetto e controllato, così da non essere condizionati da quanto accade all'esterno. Si avvalgono anche di una apposita apparecchiatura dove posano i bicchieri per garantire la costanza della temperatura dei campioni di olio da degustare se questa è troppo bassa, infatti, non si percepiscono con nitidezza le note aromatiche; se al contrario è troppo alta si possono alterare gli aromi originari. Prima dell'assaggio, dopo aver riempito i contenitori d'olio, ciascun bicchiere va tenuto ben chiuso, per non far disperdere le molecole degli aromi. L'olio non è come il vino, va sollecitato per sprigionare i profumi.

Un' ultima avvertenza prima di parlare dei fattori e proprietà dell'olio, bisogna sapere che quando si avverte in bocca il gusto acido dell'olio, ciò non è proprio così e non dobbiamo affermare che l'olio sia acido. Gli acidi liberi di un olio hanno un peso molecolare troppo alto rispetto ad alti alimenti (vino, formaggio), tanto alto da non riuscire a stimolare la parte della lingua sensibile all'acido. La sensazione che ritengono si tratti di acidità indica invece la presenza di una nota piccante o astringente che andremmo in seguito a capire cosa sia.

Passaggi fondamentali per giudicare l'oro verde

- 1. Si versa l'olio nel bicchiere, poco più di un cucchiaio
- 2. Si osserva l'olio nella sua tonalità di colore e limpidezza
- 3. Si annusa l'olio, cercando di cogliere tutte le sensazioni
- **4.** Si scalda l'olio tenendo stretto il fondo del bicchiere contro il palmo della mano. Si procede roteando, con la parte superiore del bicchiere chiuso con un coperchietto o con l'altra mano (basta che la mano sia inodore e che non sia stata precedentemente a contatto con profumi).
 - Si toglie, poi, il coperchietto o la mano da tappo e si riannusa, in modo da percepire tutti gli aromi che si sono sprigionati nel frattempo attraverso la spinta del calore.
- 5. Si assume in bocca un piccolo sorso aspirando l'aria con una suzione lenta e delicata, poi più vigorosa, fino a far vaporizzare l'olio nel cavo orale, portandolo a diretto contatto con le papille gustative e, in seguito, procedendo per via retronasale, per il tramite del bulbo olfattivo.
- **6.** Si lascia riposare la bocca per un po', muovendo lentamente la lingua conto il palato, in modo da percepire le sensazioni tattili.
- **7.** Si aspira nuovamente l'olio presente in bocca, con le labbra semiaperte, muovendo lievemente la lingua contro il palato.
- **8.** Si ripete una o più volte l'operazione dell'assaggio (a partire dal punto 4 di questi principi), trattenendo in bocca l'olio per non più di 20 secondi.
- **9.** Si espelle l'olio in un altro bicchiere con all'interno un foglio di carta assorbente a trattenere ciò che abbiamo espulso.
- **10.** Si continua infine a muovere la lingua contro il palato, valutando con attenzione le sensazioni retroolfattive che si percepiscono in chiusura, il tutto dopo aver opportunamente appuntato tali sensazioni all'assaggio su un taccuino apposito.

Le sensazioni o i gusti che si possono sprigionare attraverso quest'analisi sono sia di natura gustativa dove si ritrovano i pregi da ricercare in un olio di oliva ovvero il gusto e olfatto e un'altra riguardante i difetti da ricercare in un olio di oliva secondo la loro raccolta trasporto e lavorazione.

I parametri che determinano l'analisi di natura gustativa

Amaro: sapore caratteristico dell'olio ottenuto da olive ancora verdi o appena mature. Può essere più o meno gradevole, secondo l'intensità. In alcuni casi l'amaro può essere determinato dalla frangitura delle foglie insieme alle olive. Per tempi brevi questo sapore di foglia vivacizza l'olio e lo rende più gradevole.

Dolce: sapore gradevole dell'olio, non dovuto alla presenza dei zuccheri ma frutto di una sensazione complessa (di dolcezza) dove viene previlegiato i caratteri gustativi-olfattivi e tattili in cui non si evidenziano il gusto di amaro e piccante. Si tratta un pregio degli oli vergini che potremmo classificarli come gentili, poco aromatici, uniformi senza, però, essere particolarmente dolciastri. All'olfatto un olio dolce ha poco aroma, il colore normalmente è giallo oro, la pasta è molto piacevole.

Piccante: è un gusto che viene attribuito solitamente agli oli fruttati ed erbacei che all'assaggio risultano essere caratterizzati da un pizzicare più o meno intenso avvertito su tutta la mucosa del cavo orale, dovuto dalle olive raccolte precocemente.

Erba: sensazione olfattiva caratteristica di alcuni oli che ricorda l'erba appena tagliata, dovuta dalla composizione di alcuni terreni particolari caratteristici di alcune aree geografiche come la Sardegna, la Sicilia e la Grecia.

Fieno: sensazione olfattiva caratteristica di alcuni oli che ricordano l'erba più o meno secca.

Fruttato: sensazione olfattiva che ricorda l'odore e il gusto del frutto sano, fresco e colto al punto ottimale di maturazione. Come abbiamo già detto gli oli fruttati sono una delle grandi categorie di oli, si manifestano già dalla prova olfattiva, mettendo in risalto una serie di tonalità aromatiche particolarmente intense.

All'assaggio si può distinguere un fruttato verde da un fruttato maturo:

- Fruttato verde: è quell'olio in cui il profumo e il gusto ricordano nettamente l'oliva sana, fresca e raccolta al momento ideale di maturazione.
- Fruttato maturo: gusto piuttosto spento, tipico dell'olio ottenuto da olive mature, caratterizzato anche da un sapore dolciastro.

Mandorlato: questa sensazione olfattiva ricorda la tipicità della mandorla fresca (ovvero un dolce-amaro), è tipico degli oli dolci ma anche delle olive particolarmente mature.

Mela: sensazione olfattiva di alcune olive che ricordano il retrogusto della mela, è caratteristico degli oli dolci.

Frutta Fresca: sensazione olfattiva che ricorda l'aroma caratteristico della mandorla della nocciola e del pinolo.

Floreale: sensazione olfattiva che ricorda i profumi della macchia mediterranea fiorita.

Carciofo: è una sensazione olfattiva molto piacevole che ricorda appunto questo tipico ortaggio da fiore tenero gustato crudo, riscontrabile facilmente negli oli freschi appena lavorati.

Pomodoro: è una sensazione olfattiva che si riscontra nell'olio che ricorda appunto questo tipo di ortaggio, è legato a determinate tipi di coltivazioni.

Attraverso i seguenti aromi si può comprendere gli eventuali difetti dell'olio di oliva.

Terra: quando le olive vengono raccolte da terra, soprattutto se non lavate, resta nell'olio questo specifico gusto.

Avvinato-inacetito: è invece un difetto in cui l'olio ricorda appunto alla formazione di acido acetico, acetato di etile ed etanolo in quantità superiori al normale.

Muffa-umidità: sensazione che si riscontra in quegli oli ottenuti da frutti tenuti ammassati per molti giorni e in ambienti umidi, sui quali si sono sviluppati funghi e lieviti.

Riscaldo: sensazione caratteristica dell'olio ottenuto da olive ammassate che hanno sofferto un avanzato grado di fermentazione (lattica). Non è facilmente identificabile, perché spesso oltre a questo difetto si aggiunge quello della muffa, dell'avvinato, del rancito e, se non è particolarmente forte, può rimanere inosservato.

Morchia (fecce): sensazione che si riscontra in un olio ch'è stato ricuperato dai fanghi di decantazione o ch'è rimasto per troppo tempo a contatto con i propri sedimenti, subendo perciò delle fermentazioni anaerobiche.

Rancido: gusto sgradevole e irreversibile, caratteristico di quegli oli che hanno subito un processo autossidativo a causa di un prolungato contatto con l'aria, la luce e il calore.

Acqua di vegetazione: questa caratteristica viene acquisita dall'olio a causa di cattiva decantazione e prolungato contatto con l'acqua di vegetazione.

Metallico: assume questa sensazione quando l'olio è tenuto a lungo in condizioni inadeguate e a contatto con superfici metalliche durante le operazioni di frangitura, gramolatura, pressione o ammasso, sensazione facilmente riscontrabile.

Cotto o stracotto: si avverte a causa dell'eccessivo e/o prolungato riscaldamento dell'olio nella fase di estrazione, in special modo quando la termo-impastatura avviene in condizioni inadatte.

Fiscolo: difetto di quegli oli che sono ottenuti dalla pasta delle olive collocata su dei fiscoli sporchi di residui fermentati.

Stanco: viene definito stanco quando un olio ha perduto la sua freschezza, ciò viene causato dal troppo tempo di conservazione nei recipienti di ammasso o dagli oli imbottigliati per un periodo troppo eccessivo. Tale sensazione non viene percepita attraverso l'olfatto ma attraverso il gusto della prova orale che evidenzia una mancanza di personalità.

Storia dell'oro verde dei Monti Lepini

Nei Monti Lepini la coltivazione delle piante di olivo ha una storia di origine plurisecolare, alcuni ritrovamenti fanno risalire tale attività agricola in epoca romana. Sono certa la presenza nell'area dei Monti Lepini numerosi uliveti e frantoi tra il 1300 e il 1400, con testimonianze cartacee provenienti dai catasti parrocchiali dell'epoca.

Questo tipo di coltivazione a segnato l'economia locale e il paesaggio caratteristico dei Monti Lepini a gradoni. Infatti, la messa a dimora degli oliveti avviene nei tipici terrazzamenti ricavato nei declini rocciosi dei monti, il cui terriccio indispensabile è trattenuto all'interno di questi gradoni attraverso muri a secco costruiti con pietra calcarea del posto.

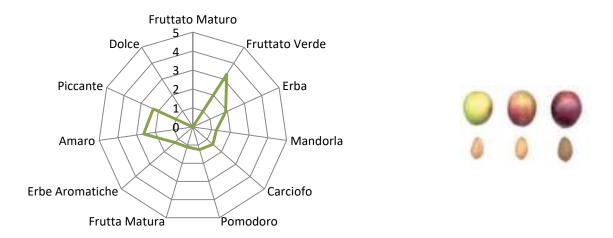
La coltivazione dell'ulivo sui Monti Lepini avviene soprattutto nei comuni del cosiddetto versante pontino (Sonnino, Priverno, Cori, Rocca Massima, Maenza, Prossedi, Norma e Bassiano), ma è significativa anche a Carpineto Romano, Segni e Montelanico, paesi del versante romano.

Le varietà di ulivi coltivati nella zona sono diversi, soprattutto l'itrana il leccino e il frantoio.

L'intento dei profili sensoriali di seguito riportati è quello di specificare la qualità degli oli di oliva secondo la seguente scala qualitativa dove:

- 0 assenza
- 1 presenza minima
- 2 poca
- 3 media
- 4 molta
- 5 tantissima

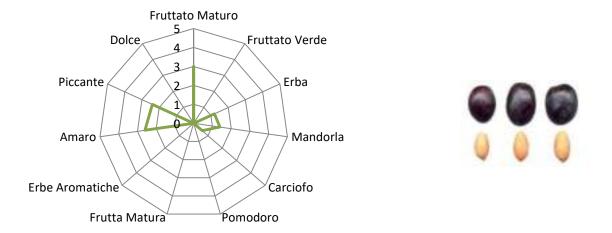
Profilo sensoriale e caratteristiche qualitative dell'olio Itrana



L'olio, fruttato verde, ha un profilo aromatico caratterizzato da sentori di erba, mandorla, carciofo, pomodoro, mela ed erbe aromatiche. Presenta un basso contenuto in polifenoli. Il rapporto acidi grassi

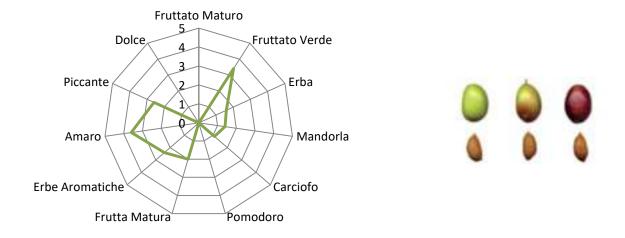
insaturi/saturi e il contenuto in acido oleico determinano una fludità dell'olio nella norma.

Profilo sensoriale e caratteristiche qualitative dell'olio Leccino



L'olio, fruttato maturo, ha un profilo aromatico caratterizzato da sentori di erba, mandorla e carciofo. Presenta un medio contenuto in polifenoli. Il rapporto in acidi grassi insaturi/saturi e il contenuto in acido oleico determinano una fluidità dell'olio nella norma.

Profilo sensoriale e caratteristiche qualitative dell'olio frantoio



L'olio, fruttato verde, ha un profilo aromatico caratterizzato da sentori di erba, mandorla, carciofo ed erbe aromatiche. Presenta un elevato contenuto in polifenoli. Ha un buon rapporto insaturi/saturi ed un alto contenuto in acido oleico che determina un'alta fluida dell'olio.

IL PUNTO DI FUMO

IL PUNTO DI FUMO

Gli oli e i grassi sprigionano prima il fumo e poi iniziano a bruciare a partire da una determinata temperatura che non bisogna superare. Ecco i punti di fumo degli oli o dei grassi alimentari più comuni.

PUNTI DI FUMO
185-205 °C
190 °C
200 °C
205 °C
210 °C
210 °C
205-240 °C
220 °C
230 °C
230 °C

TRADIZIONE VINICOLA LAZIALE

Il territorio vinicolo Laziale è schiacciato da un'immagine che lo vuole produttore di facili vini bianchi, non riesce ancora a conquistare meritevolmente una posizione netta e dominante, pagando questa mancanza di visibilità con una costante e riduzione considerevole delle superfici vitate, negli ultimi periodi qualcosa finalmente si sta muovendo positivamente, dai Castelli Romani e dalla Ciociaria.

Da questo sincero vento di cambiamento ne beneficia territorialmente tutti i Comuni situati alle loro vicinanze, seppure con approcci timidi a tale riguardo. Questo territorio che ne ricava benefici sono appunto i Monti Lepini che ancora oggi non credono pienamente a tali progetti pure avendo ottimi vini, i quali sono situati geograficamente a imbuto tra le due maggiori Correnti Vinicole. Questi maggiori coltivazioni vinicole sono rappresentate dalle Docg Frascati Superiore a bacca bianca e dal Cesanese del Piglio a bacca nera, che rappresentano, di fatto, le Denominazioni più valorizzate. Si augura per le piccole aziende familiari private che producono per altro buoni vini di sponsorizzare il proprio lavoro in varie iniziative modo tale da creare una vera e propria meritocrazia del territorio vinicolo Locale Laziale e di proiettarlo nelle dovute posizioni meritate, come per altro succede in altri territori Regionali.

Guida alla valorizzazione autoctona dei vini locali

I vini vengono giudicati tenendo presente le seguenti sensazioni, utilizzando lo stesso metodo dell'assaggio dell'olio senza riscaldarlo in quanto il vino si assaggia a temperatura ambiente ed in opportuni calici:

Complessità: segnala la ricchezza e varietà di tutti gli elementi che costituiscono il vino, sia al naso sia in bocca. È forse il parametro più importante per valutare la grandezza di una tipologia e di una singola etichetta. Un vino complesso evolve nel bicchiere e a ogni sorso è in grado di comunicare sensazioni nuove. Un vino che ci sembra ricco di sentori, cioè di profumi stratificati uno sopra l'altro o uno dietro l'altro, con un corpo importante e vivo sino ad un finale lungo e persistente, è sicuramente un vino complesso.

Struttura: indica la potenza gustativa del vino derivante dalle sostanze in esso contenute. Da non confondere con l'intensità gustativa, che può essere molto alta anche in un vino particolarmente acido o molto dolce ma privo di grande materia.

Morbidezza: nei vini secchi, nasce dall'insieme delle sensazioni avvolgenti e dolci derivanti dall'uva e dall'alcol, non dal residuo zuccherino, che è invece proprio dei vini dolci. Attenzione quindi a non confonderla con la dolcezza.

Effervescenza: indica la presenza di anidride carbonica. In generale, se vediamo tante bollicine piccole o piccolissime che si muovono lentamente e sono persistenti, siamo di fronte a uno spumante ben lavorato. Se le bolle sono grandi e si comportano come nell'acqua gassata, non è fatto attraverso un metodo classico.

Tannino: è una sostanza chimica presente nelle piante. Nel vino è possibile riconoscere la presenza per il suo effetto astringente sulla lingua, all'interno del palato e dietro le labbra. Questo parametro esprime il livello di percezione del tannino in un vino, quindi non la quantità assoluta ma l'equilibrio in relazione alla presenza di altri elementi, in particolare acidità e alcol.

Sapidità: sensazione di salinità e insieme di freschezza derivante dalla presenza di sali minerali nel vino. Un po' come la magnesia quando non è del tutto sciolta nel palato.

Dolcezza: sensazione derivante dalla presenza di residui zuccherini, si percepisce nettamente quando non tutto lo zucchero si è trasformato in alcol ad opera dei lieviti

Acidità: esprime il livello di percezione delle sensazioni fresche in un vino in relazione alla presenza di altri elementi quali i tannini, il residuo zuccherino e l'alcol. Se non c'è equilibrio la sensazione sarà sgradevole, il vino sembrerà eccessivamente aspro oppure, all'opposto, piatto. Altrimenti, quando sentiamo una buona freschezza in bocca, significa che l'acidità è ben bilanciata all'interno del vino.

Bevibilità: indica l'immediatezza nell'apprezzamento di un vino e la facilità nel berlo. Di solito i vini più bevibili sono quelli più semplici, ma esistono casi di vini complessi che hanno anche una buona bevibilità, e questo è segno di grandezza in un vino.

Armonia: esprime l'equilibrio complessivo di tutte le componenti del vino, sia a livello olfattivo che gustativo. Attenzione a non confonderla con l'eleganza, che è un'immagine complessiva più astratta dovuta al senso di raffinatezza generale che esprime un vino, anche se sicuramente un vino armonico ha buone probabilità di risultare elegante.

Profumi: il termine più preciso è aromi ed esprime l'intensità complessiva delle sensazioni odorose e contemporaneamente la loro ricchezza e varietà. Va ricordato quindi che i profumi si percepiscono anche quando il vino è in bocca, in particolare nel momento finale dell'assaggio, quando ingeriamo il liquido. In questa categoria rientrano tutte le sensazioni che un degustatore esperto è chiamato a evocare in pubblico, di solito allo scopo di suggestionare il naso deli altri commensali: dagli abusati piccoli frutti rossi all'inquietante sottobosco, dalla foglia di pomodoro al cavallo sudato, tra olezzi di asfalto nuovo e effluvi di cipria o crosta di pane integrale, e tanti altri che andremo approfondire in seguito.

Gusto: esprime l'insieme delle sensazioni che si riscontrano sul palato, derivanti principalmente dalla presenza di alcol, tannini, acidità e Sali minerali.

Attenzione un errore comunemente fatto è quello di asserire "questo vino sa di ciliegia, mora, albicocca, tabacco, asfalto" o quel che è. In realtà quelli che percepiamo in bocca sono aromi, non gusti. I gusti ufficiali fondamentali sono 5: dolce, salato, acido (o aspro), amaro e saporito (il cosiddetto umami). Recenti studi hanno dimostrato che il "piccante" è da considerarsi un gusto a parte, quindi il sesto, e ipotizzano che esistono ancora altri gusti fondamentali da identificare.

Longevità: misura la capacità evolutiva del vino ossia il suo potenziale di miglioramento in bottiglia negli anni. È maggiore quando percepiamo sfumature fresche e giovanili, minore quando sono presenti note ossidative, cotte o molto mature.



VIRTÙ DELL'UVA

È uno dei frutti più zuccherini in assoluto, ed infatti è composta per il 96% da carboidrati, valore che può comunque cambiare in base al grado di maturazione, tuttavia, al contrario di ciò che si potrebbe pensare, l'uva non è un frutto altamente calorico poiché possiede 61 calorie per ogni 100 grammi di prodotto, ma non è adatto per coloro che soffrono di glicemia per la sua alta presenza di zuccheri dovuti al grado di maturazione.

La restante percentuale di macronutrienti è divisa tra proteine (3%), rappresentate per lo più da aminoacidi essenziali, e grassi (1%). Molto ricca di acqua, l'uva possiede anche un buon contenuto di fibra e diversi minerali, in primis potassio, calcio e fosforo e, in misura minore, ferro, zinco, rame e sodio. Inoltre, l'uva risulti essere un vero e proprio concentrato vitaminico (vitamine



A, gruppo B ed E, vitamina C), oltre ad essere ricchissima di flavonoidi, importanti antiossidanti.

I PRINCIPALI BENEFICI DELL'UVA

Nonostante la quantità di zuccheri che apporta e l'indice glicemico elevato, l'uva possiede molte proprietà benefiche. Innanzitutto ha un elevato potere depurativo e detossificante, grazie alla presenza degli antiossidanti, utili, come sappiamo, anche per contrastare l'invecchiamento cellulare. L'azione depurativa dell'uva è molto maggiore rispetto a quella di altri frutti e risulta particolarmente efficace nei confronti del fegato, l'organo principale deputato allo smaltimento di prodotti di rifiuto e tossine.



La seconda proprietà importante dell'uva è quella di tenere sotto controllo il colesterolo nel sangue, grazie ad uno specifico antiossidante, il resveratrolo, presente nella buccia degli acini, il quale previene l'ossidazione delle molecole LDL, deputate al trasporto del colesterolo nel sangue.

Da ricordare anche l'azione diuretica, grazie al contenuto di acqua e potassio, in grado di favorire l'eliminazione dei liquidi attraverso i reni, regolando pertanto la pressione sanguigna (l'uva è indicata in caso di ipertensione).

A SECONDO DI CIÒ CHE MANGI SAPRO CHI SEI

LE 5 REGOLE FONDAMENTALI PER COMPRENDERE L'ETICHETTA

L'etichetta è la carta d'identità dell'alimento: riporta informazioni sul contenuto nutrizionale del prodotto e fornisce una serie di indicazioni per comprendere come i diversi alimenti concorrono ad una dieta corretta ed equilibrata.

Saper leggere correttamente le etichette rappresenta un atto di responsabilità verso il nostro benessere e verso quello delle persone che mangiano le cose che acquistiamo. Ci aiuta, infatti, ad impostare una sana alimentazione.

Ecco il decalogo del Ministero per orientarsi fra gli scaffali del supermercato ed evitare sorprese indesiderate a tavola.

- 1. Leggi scrupolosamente le etichette sulle confezioni. Più informazioni leggi, tanto migliore sarà il tuo giudizio su quel prodotto;
- 2. Ricorda, le illustrazioni riportate sulle confezioni sono puramente indicative. Hanno lo scopo principale di richiamare la tua attenzione e non sono necessariamente legate all'aspetto reale del prodotto;
- **3.** Attenzione all'ordine degli ingredienti di un prodotto. Gli ingredienti sono indicati per ordine decrescente di quantità; il primo dell'elenco è più abbondante del secondo e così via.
- **4.** Consuma il prodotto entro la data di scadenza indicata in etichetta. Dopo la scadenza il prodotto può deperire rapidamente e non essere più sicuro per la tua salute
- 5. Non confondere la data di scadenza di un prodotto con il termine minimo di conservazione; se trovi sull'etichetta la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro...", il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore ma può essere consumato senza rischi per la salute
- **6.** Controlla il peso netto/sgocciolato dell'alimento. Spesso possiamo essere tratti in inganno dalle dimensioni delle confezioni
- 7. Se soffri di allergie alimentari controlla sempre nell'elenco degli ingredienti la presenza di eventuali allergeni. La lista degli allergeni viene periodicamente aggiornata alla luce delle conoscenze scientifiche più recenti
- **8.** Mantieni sempre i prodotti refrigerati e quelli surgelati alla temperatura indicata sull'etichetta e riponili, subito dopo l'acquisto, nel frigorifero o nel congelatore. Ricorda che il freddo non uccide i batteri anche se ne rallenta o ne impedisce temporaneamente la crescita
- **9.** Se compri pesce in pescheria controlla i cartelli esposti. Accanto al pesce fresco si può vendere anche pesce decongelato, il venditore è tenuto ad esporre le indicazioni obbligatorie, tra cui quelle sulla provenienza.
- 10. La metodologia di produzione: convenzionale, biologico o biodinamico; riscontrabile attraverso i codici bar o i codici QR-Code che aprono virtualmente e direttamente la porta con l'azienda produttrice e da qui potremmo conoscere la tipologia di azienda, in mancanza di questi codici interattivi on-line possiamo riconoscerli attraverso simbologie convenzionali di bio e biodinamico "la fogliolina verde UE". Di seguito vi parlerò della differenza fra: convenzionale, biologico o biodinamico in maniera molto sintetica per non farvi distogliere l'attenzione.
- 11. A parità di qualità e prezzo preferisci gli alimenti confezionati con materiale riciclato/riciclabile; leggi bene le indicazioni sul materiale utilizzato per il confezionamento o l'imballaggio (AL alluminio, CA cartone, ACC acciaio ecc), darai una mano alla salvaguardia dell'ambiente.



LEGENDA

- (1) Peso netto
- (2) Possibili allergeni presenti nel prodotto finito
- (3) Modalità di conservazione
- (4) Data di scadenza/termine minimo di conservazione
- (5) Indicazione obbligatoria per i prodotti bio
- (6) Codice a barre

- (7) Indicazioni per la raccolta differenziata
- (8) Riferimenti organismo di controllo del produttore
- (9) Logo comunitario attuale
- (10) Nome e indirizzo produttore e distributore
- (11) Tabella nutrizionale

Che cosa è l'agricoltura convenzionale?

Il termine "agricoltura convenzionale" è un termine carino per definire un'agricoltura attua al consumo propedeutico di concimi, diserbanti, insetticidi attui ala crescita rapida degli alimenti questo ciò crea un grave danno alla salute dei commensali. Chiaramente non è soltanto questo il significato di agricoltura convenzionale poiché sono utilizzati anche alimenti non tossici che sono usati anche nell'agricoltura bio e biodinamica in maniera inferiore altrimenti non staremo parlando di convenzionale. Chiaramente in questo regime agricolo è utilizzato a dispiacere dei consumatori sostanze che potrebbero allungo andare creare patologie, ma non perché le notizie sono nascoste, anzi sono molto chiare è che i clienti che li acquistano non pongono attenzione necessaria attua alla salvaguardia della propria salute. Chiaramente sarebbe opportuno far meglio conoscere ai consumatori il significato di biologico e biodinamico e non trattarli con occhi estranei, come se stasimo parlando di situazioni astratte perché concrete.

Come si può ben comprendere questo tipo di agricoltura è semplicemente spiegabile come il sapere mangiare senza porre attenzione negli alimenti negli occhi di un classico commensale.

Che cosa è l'agricoltura bio?

Il termine "agricoltura biologica" indica un metodo di coltivazione e di allevamento che ammette solo l'impiego di sostanze naturali, presenti cioè in natura, escludendo l'utilizzo di sostanze di sintesi chimica (concimi, diserbanti, insetticidi), non in maniera religiosa come il biodinamico poiché ci possono stare delle piccole deroghe che consentono utilizzi di composti seppure naturali ma che siano stati derivati da sintesi chimica, quali ad esempio i feromoni degli insetti, inoltre, è consentito l'utilizzo delle plastiche, infine, in determinate condizioni speciali di esigenza, è possibile anche utilizzare composti di sintesi chimica in deroga (come ad esempio nel caso del trattamento degli olivi contro la sputacchina, l'insetto vettore della Xylella fastidiosa, la causa del CoDIRO) in determinati ambienti e momenti senza che ciò faccia perdere la certificazione.

È controversa l'idea che le sostanze "naturali" abbia un impatto sull'ambiente realmente minore. Ad esempio il rame, ammesso nella coltivazione biologica di uva, ma non in quella biodinamica, è da tempo considerato un inquinante, tanto che il suo uso viene sempre più ristretto dall'Unione Europea.

Una dicitura sintetica più appropriata avrebbe forse potuto essere una di quelle adottate in altre lingue, agricoltura organica oppure agricoltura ecologica, giacché mostra i principali aspetti distintivi dell'agricoltura biologica, in altre parole la conservazione della sostanza organica del terreno o l'intenzione originaria di trovare una forma di agricoltura a basso impatto ambientale. Tuttavia, non esiste alcuna evidenza che i sistemi biologici consentano di conservare meglio la sostanza organica del terreno, soprattutto a causa del ricorso alle lavorazioni del suolo per il contenimento delle specie infestanti, le cui lavorazioni sono tra le principali cause di degradazione della sostanza organica.

I principali obiettivi dell'agricoltura biologica così come sono stati definiti dalla Federazione internazionale dei movimenti per l'agricoltura biologica (International Federation of Organic Agricolture, IFOAM) sono:

- ⇒ Trasformare il più possibile le aziende in un sistema agricolo autosufficiente attingendo alle risorse locali;
- ⇒ Salvaguardare la fertilità naturale del terreno;
- ⇒ Evitare ogni forma di inquinamento determinato dalle tecniche agricole; ma utilizzando più passaggi con le trattrici e quindi inquinare relativamente come una lavorazione convenzionale;
- ⇒ Produrre alimenti di elevata qualità nutritiva in quantità sufficiente.

Come si può ben comprendere questo tipo di agricoltura è semplicemente spiegabile come il sapere mangiare vegetariano (ovvero in situazioni particolari si può anche mangiare la carne) negli occhi di un classico commensale.

Che cosa è l'agricoltura biodinamica?

L'agricoltura biodinamica implica un modo di vivere la terra, osservandola attraverso un rito religioso regolato dal profondo legame con la natura e il completo rispetto dei suoi ritmi portando, con l'agricoltura biodinamica, ad abolire l'utilizzo di fertilizzanti minerali sintetici e di pesticidi chimici, e a gestire il terreno seguendo i cicli cosmici lunari.

La base ideale per creare un'unità biodinamica è l'azienda agricola con un allevamento di bestiame. Gli animali costituiscono infatti un elemento importante di questo sistema, fornendogli prezioso fertilizzante, da usare dopo il compostaggio per incrementare la vitalità del terreno.

Secondo il metodo biodinamico rispetto agli altri sistemi "convenzionali e biologici", prevede che la fertilità e la vitalità del terreno devono essere ottenuti attraverso mezzi naturali: compost prodotto da concime solido da cortile, materiale vegetale come fertilizzante, rotazioni colturali, lotta antiparassitaria meccanica e pesticidi a base di sostanze minerali e vegetali. Rendendo vitale la terrà ed aumentando contestualmente la capacità riproduttiva della terra attraverso sistemi biologici, conferendo alle piante di crescere in modo naturale, nutrite attraverso l'ecosistema del suolo al raggiungimento di un'ottimale equilibrio.

I preparati dell'agricoltura biodinamica

Non esiste un ricettario sull'utilizzo dei preparati. Tuttavia il loro metodo di produzione e di utilizzo non è per niente all'oscuro di nessuno ma è consuetudine agricola degli antichi metodi. Chiunque abbia fantasia ad apprendere una strada volta al rispetto della terra può affrontare tale percorso.

I requisiti inderogabili da rispettare sono l'abolizione di fertilizzanti minerali sintetici e di pesticidi chimici, l'uso intensivo del compost, un'attenta gestione del terreno e il riconoscimento dell'importanza delle influenze cosmiche, ovvero il rispetto delle fasi lunari e l'inclinazione dei pianeti in quanto influenzano la crescita delle piante.

Alcuni studiosi hanno dato luogo a vere e proprie fondamenta alla agricoltura biodinamica, il principale studioso che ha dato vita a questo stile di vita è Schaumann che ha dichiarato che "la terrà è immersa nelle sfere planetarie del nostro sistema solare e le forze planetarie si imprimono, ad esempio, sulla morfologia delle piante". Schaumann non è stato l'unico studioso ad interessarsi della materia dell'agricoltura biodinamica si ricordano i studi affrontati di Lilly Kolisko e, attualmente, di Maria Thun tutt'oggi validi e riscontrabili attraverso il calendario biodinamico delle semine attualmente usato da tutti gli agricoltori biodinamici del mondo.

Il calendario delle semine: l'influenza delle forze celesti sulla pratica agricola

Gli studi astronomici ed astrologici affrontati da Lilly Kolisko e da Maria Thun ci raccontano della meravigliosa danza degli astri nel Cielo e delle figure che formano nel cielo che hanno da tempi immemorabili strette influenze sull'operato agricolo dell'uomo, contestualmente anche sul suo modo di operare e di essere. Purtroppo ultimamente l'uomo sempre più tecnologico e chiuso in una scatola di pareti insormontabili ed immerso contestualmente in una visione semplicistica e meccanica della natura industriale, non alza più lo sguardo riflessivo al cielo stellato, assumendo giorno dopo giorno un carattere semplicistico e poco interrogativo verso l'indomani isolandosi dalla forza rigeneratrice del cosmo regolata dai pianeti e riprodotta dalla luna (applica 29,53 giorni per ritornare nella medesima posizione) e dal sole (ne applica 12 mesi annui). L'agricoltura biodinamica presta grande attenzione all'influenza degli astri sugli organismi vegetali regolata dalle varie fasi lunari e dalle fasi del sole, descrivendola nella seguente maniera:

LUNA ASCENDENTE: Come il Sole ascendente, porta il risveglio della natura, così la Luna ascendente

> è la primavera lunare. E' il risveglio e la vitalità della linfa che sale verso l'alto e favorisce lo sviluppo di gemme, germogli, foglie e rami. Sono favorite le

semine, gli innesti, la raccolta degli ortaggi da foglia.

LUNA DISCENDENTE: Come il Sole discendente, porta l'acquietarsi dei ritmi vitali, la preparazione

all'inspirazione invernale, così la Luna discendente è l'autunno lunare. La linfa scende verso il basso, gli impulsi celesti sono rivolti al suolo. E' favorita la radicazione. E' tempo di trapianti, rinvasi, potature di piante da frutto, fertilizzazione e lavorazioni del suolo, interramento di talee e piantagione di bulbi, raccolta di bulbi e radici, raccolta della legna da ardere.

LUNA CRESCENTE: La luna nuova, rigenerata dal Sole e ricca di energia agisce sulla frazione

liquida: esalta la velocità linfatica, l'incameramento di acqua nei terreni lavorati, stimola la strutturazione delle argille nei suoli, favorisce la

sensibilizzazione ai patogeni

LUNA CALANTE: La Luna vecchia rallenta la linfa, riduce il rendimento quantitativo, ma stimola

la qualità e rafforza le difese contro i patogeni.

Da queste fasi di conseguenza interagendo con gli astri si determinano i periodi più favorevoli al raccolto agricolo:



elemento	Periodo di	Astro zodiacale
Terra	Radici	Vergine, Toro, Capricorno
Acqua	Foglie	Pesci, Cancro, Scorpione
Aria	Fiore	Gemelli, Bilancia, Acquario
Fuoco	Frutto	Ariete, Leone, Sagittario

Come si può ben comprendere questo tipo di agricoltura è semplicemente spiegabile come il sapere mangiare vegano (colui che non mangia assolutamente la carne e ne i suoi derivati, come se fosse un rito religioso) negli occhi di un classico commensale.

MENÙ DELLA QUARESIMA

Prima di questo periodo di Quaresima o meglio ancora di dieta eucaristica diciamo subito dopo il periodo esagerato gastronomico di dolciumi carnevaleschi come frappe e castagnole e tanto altro ancora, c'è bisogno di un periodo di "purificazione" gastronomica di certo non fa male al nostro organismo. Tanto più che, anche rispettando i dettati cattolici, si può soddisfare il palato con cibi sfiziosi stando anche a dieta.

In questo periodo di carestia si può preparare piatti unici vegetariani, ossia preparare pasta, riso o verdure. Tra le preparazioni ideali ci sono la pasta con i broccoli un semplice risotto con i funghi, una porzione di orzo con le zucchine, del farro condito con la zucca, spaghetti conditi con pomodorini freschi e olive nere snocciolate, oppure fusilli al broccolo romanesco, zuppe di ceci e cavolo nero, zuppa di fagioli e scarola tanto altro ancora, come vedremo nelle seguenti ricette.

Bisogna tenere presente che tutti i Venerdì di Quaresima la regola dell'astinenza delle carni, però, non proibisce il consumo di pesce, uova e latticini, come vedremo nelle seguenti ricette.

ANTIPASTI

BRUSCHETTA CON VIGNAROLA E UOVO IN CAMICIA

Ingredienti:

per la Vignarola4 fette di pane casareccio

- 200 g di fave fresche
- 200 g di piselli freschi
- 2 carciofi
- 1 cipollotto fresco
- 100 g di fagiolini freschi
- Vino bianco
- Olio evo
- Sale

Per le uova in camicia:

- 4 uova
- Un cucchiaio di aceto
- 1 It di acqua

Per preparare la bruschetta di pane casareccio con vignaiola e uovo in camicia, sgranate per prima cosa le fave e i piselli e lessate i piselli togliendo le punte dell'estremità, pulite i carciofi e tagliando a fattine i cuori. Mondate e affettate la parte bianca sottilmente, mentre con quella verde fatela bollire in acqua in un tegame. Stufate la parte bianca del cipollotto in padella con un giro di olio. Aggiungete ora il carciofo già lavorato e fate insaporire mescolando. Proseguite aggiungendo prima le fave e poi i piselli, amalgamate il tutto e fate cuocere per una decina di minuti. Sfumate il tutto con il vino bianco, una volta sfumato, aggiungetevi un bicchiere di fondo di cipollotto fresco in precedenza preparato e salate il tutto. Fate evaporare i liquidi, prendete quello che sta in padella e mescolatelo con i fagiolini sarà pronta la vignarola.

Nel frattempo grigliate le fette di pane e distribuitele su quattro singoli piatti piani e ricopriteli con abbondante vignarola. Fate bollire dell'acqua in una pentola dalle pareti alte insieme ad un cucchiaio di aceto. Quando inizierà a bollire, abbassate la fiamma in modo che l'acqua si scuota delicatamente, con un mestolo create un vortice, mescolate velocemente e fate scivolare un uovo (senza guscio) al centro del vortice avendo cura di non fare fuori uscire il tuorlo, aiutandovi con un mestolo, a questo punto si dovrà formare l'uovo in camicia prendetelo delicatamente con una schiumarola e fatelo scivolaare sulla bruschetta, ripetete questa procedura con le restanti uova e il piatto è servito.

FIORI DI ZUCCA RIPIENI

Ingredienti:

- 20 fiori di zucca
- 200 g di mozzarella fiordilatte
- 20 acciughe dissalate

Per la pastella:

- 100 g di farina 00
- 1 uovo intero
- 100 ml di latte

Per friggere:

• Olio di semi per friggere

Per realizzare i fiori freschi di zucca fritti in pastella per prima cosa, togliete il pistillo all'interno dei fiori. Lavateli velocemente, lasciandoli asciugare su un panno bianco pulito.

Tagliate la mozzarella in 20 dadini e avvolgeteci per ogni dadino una acciuga dissalata, una volta preparato la farcia farcite i fiori di zucca alloro interno, chiudeteli arrotolando leggermente l'estremità.

Preparate la pastella prendendo una ciotola di acciaio, setacciandogli la farina, aggiungete l'uovo precedentemente sbattuto. Versate, mescolando di continuo anche il latte fin quando la farina non sarà del tutto stemperata. Sbattete per bene in modo da eliminare i grumi quindi, quando la pastella è liscia e morbida utilizzatela subito immergendogli uno ad uno tutti i fiori ripieni e friggeteli in olio a 180°C. Fateli asciugare su carta per fritti e serviteli caldi.

PRIMI PIATTI

TAGLIATELLE CON FAVE, SALSICCIA E PORCINI

Ingredienti:

- 400 g di tagliatelle all'uovo
- 260 g di fave fresche
- 100 g di porcini
- 200 g di salsiccia
- 100 g di Caciotta Ovi-Caprino del Lazio
- 1 spicchio di aglio
- Olio evo
- sale

Per realizzare questo primo iniziate a sbucciare le fave e sbollentatele per un paio di minuti. Scolatele con una schiumarola e privatele della pellicina, versatele nel bicchiere del mixer ad immersione insieme a 50 g di Caciotta Ovi-Caprino del Lazio grattugiata e ½ spicchio di aglio e create una crema regolandovi attraverso l'acqua di bollore delle stesse fave. Private le salsicce del loro budello e sgranatele e fatele soffriggere per un paio di minuti in una padella antiaderente. Nel frattempo pulite e cuocete anche i porcini, con un giro di olio e con la restante ½ spicchio di aglio.

Una volta pronti tutti gli ingredienti lessate le tagliatelle in abbondante acqua salata e scolatele tenendo da parte un po' di acqua di cottura, vi potrà essere utile se la salsa risulterà essere asciutta. Trasferite il tutto in una padella e saltatela insieme alle altre preparazioni di condimento, mentre la saltate fate cadere a pioggia il restante Caciotta Ovi-Caprina e servite il tutto a tavola.

GNOCCHI DI PATATE AI PORCINI

Ingredienti: per gli gnocchi di patate

- 600 g di patate
- 180 g di farina 00
- 6 uova
- sale

per il condimento

- 150 ml di Fondo vegetale
- 400 g di funghi porcini
- 4 pomodori ciliegino
- ½ spicchio d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- Olio
- Sale

Per fare gli gnocchi di patate per prima cosa lessate le patate in acqua salata, quanto quest'ultime risulteranno essere morbide attraverso la prova della forchetta, saranno pronte ad essere schiacciate nel passapatate. Una volta schiacciate in una terrina rompete le uova e versate la farina e formate il panetto. Una volta formato il panetto ricopritelo con la pellicola alimentare e fatelo riposare in frigorifero per almeno mezz'ora. Dopo passata la mezz'ora tagliate un pezzo arrotolatelo allungatelo e tagliatelo formando dei piccoli pezzi ovali, passateli sul lembo di una forchetta e rigateli ed gli gnocchi sono pronti per essere cotti. Prendete una tegame e lessate gli gnocchi.

Nel frattempo preparate il condimento ai porcini, per prima cosa pulite i funghi e tagliateli a pezzetti a madia grandezza, in un tegame versate un giro d'olio, fatevi dorare l'aglio e poi eliminatelo, aggiungete i funghi e fateli rosolare per 10 minuti poi aggiungete i ciliegini tagliati in quattro parti insieme con il fondo vegetale, e continuate a cuocere per altri 5 minuti, spegnete e ritiratelo dal fuoco e condite gli gnocchi di patate e serviteli in un piatto con una dadolata di prezzemolo.

SECONDI PIATTI

PARMIGIANA

Ingredienti: per gli gnocchi di patate

- 1 Kg di melanzane
- 1 kg di pomodori pelati
- 3 cucchiai di olio evo
- Farina 00
- 500 g di mozzarella
- 100 g di Caciotta Ovi-Caprino del Lazio
- Sale
- Sale grosso
- Basilico

Per friggere:

• Olio di semi

Lavate le melanzane, asciugatele e sbucciatele. Tagliatele a fette nel senso della lunghezza ad uno spessore di 2 o 3 mm e tenetele in un recipiente cospargendole strato dopo strato con un po' di sale grosso per fargli perdere l'acqua di vegetazione amara. Copritele con un piatto e metteteci sopra un peso, lasciatele così per almeno mezz'ora. Nel frattempo che state aspettando preparate il sugo mettendo un po' di olio e i pomodori pelati in una pentola. Fate cuocere a foco lento e coperchio chiuso per circa mezz'ora.

Adesso sciacquate le melanzane per eliminare il sale e asciugatele molto bene con carta assorbente. Infarinate le fette una ad una e in una padella dai bordi alti friggetele in abbondante olio caldo.

Scolatele dall'olio e mettetele ad asciugare su carta per fritti, prendete una teglia da forno e fate un piccolo strato di sugo alla base. Disponeteci sopra uno strato di melanzane fritte, quindi cospargete di nuovo con del sugo, del parmigiano grattugiato e un po' di mozzarella

tagliata a dadini. Stendete un altro strato di melanzane e ricoprite sempre con Caciotta Ovi-Caprino del Lazio, mozzarella e sugo e così via fino ad esaurimento ingredienti. Terminate con uno strato di sugo e parmigiano.

Infornate la teglia di melanzane alla parmigiana a 200 °C per 30 minuti facendo gratinare bene la superficie negli ultimi 5 minuti di cottura impostando il forno in modalità grill. Sformate la parmigiana e lasciatela intiepidire prima di completare distribuendo sulla superficie qualche foglia di basilico. Tagliatela a mono dose e servitela a tavola.

DOLCI

DOLCE DI QUARESIMA

Ingredienti:

- 250 g di farina 00
- 6 uova
- 180 g di zucchero
- La scorza grattugiata e il succo di un mezzo limone
- 100 g di mandorle
- burro
- marmellata a piacere

In una terrina, lavorate i tuorli con lo zucchero sino a ottenere un composto bianco e abbastanza schiumato. Poi amalgamatevi la scorza grattugiata del limone e diluite con il succo filtrato, adesso procedete ad incorporare anche la farina precedentemente setacciata e le mandorle finemente tritate, battete il composto e aggiungete delicatamente gli albumi montati a neve ben ferma.

Versate in due stampi unti di burro e cuocete in forno precedentemente riscaldato a 200 °C, quando i dolci saranno cotti, toglieteli dal forno e sovrapponeteli su un piatto largo, spalmate tra l'uno e l'altro uno strato di marmellata di stagione che può essere o di fragole, di prime ciliegie, di limoni, di nespole e susine, a seconda dei gusti.

MARMELLATA E CONFETTURE DEI MONTI LEPINI

Si tratta di uno dei più semplici metodi di trasformazione e conservazione della frutta, la quale viene cotta con zucchero e, a volte, altri ingredienti in piccole dosi, fino a rendere consistente lo sciroppo che viene a formarsi dallo scioglimento dello zucchero con il succo emesso.

L'IMPORTANZA DELLA COTTURA

Proprio la cottura rappresenta una fase fondamentale per una buona riuscita: dovrà essere lunga in media 2-3 ore e a fiamma dolce (ovvero, molto bassa), la casseruola dove si sta cuocendo la frutta dovrà essere mantenuta scoperta e protetta dal fuoco con una retina frangifiamme; il contenuto dovrà essere continuamente mescolato attraverso una lecca pentole dal manico lungo. Solo così si escluderanno muffe e fermentazioni e si potrà prolungare la durata di scadenza della frutta. Molta frutta presenta una sostanza naturale, la pectina, che ne agevola l'addensamento durante la cottura. La presenza di pectina nella frutta viene definita nella seguente maniera:

Consigli pratici per realizzare una buona marmellata:

✓ Se si sta preparando una marmellata con frutta povera di pectina, e non si desidera aumentare la dose di zucchero consigliata, per ottenere un effetto addensante sarà sufficiente unire frutta ad alto contenuto di pectina.

LIVELLO DI PECTINA	FRUTTA
ALTA	ribes rosso, mele, mele cotogne, arance, pompelmi
MODERATA	prugne, more, albicocche, lamponi
BASSA	fragole, ciliege, pere, pesche, limoni e rabarbaro

✓ Se la frutta è poco acida, si corre il rischio che lo zucchero durante la cottura si cristallizzi: spesso si consiglia di lasciare riposare, prima della cottura, la frutta in acqua e succo di limone, che può anche essere unito all'inizio della cottura.

PH	FRUTTA	LIVELLO DI ACIDITÀ
2,4	SUCCO DI LIMONE	
3,4	MELE	
3,5	CILIEGE	ALTA
3,7	SUCCO D'ARANCIA	ALIA
3,8	PESCHE	
4,1	PERE	
4,5	MODERA	ГА
5,0	FICHI	BASSA

Si riportano di seguito le principali marmellate caratteristiche del nostro comprensorio:

CONFETTURA DI ALBICOCCHE

Ingredienti:

- 2 Kg di albicocche
- 300 g di zucchero

Prima di tutto, Sterilizzate i vasetti di vetro.

Lavate, asciugate e tagliate in due parti e snocciolate le albicocche. Rompete alcuni noccioli, bollitene le mandorle per qualche minuto e tenetele da parte.

Preparate uno sciroppo prendendo una tegame, versando al suo interno l'acqua con lo zucchero, ponendola sul fuoco a fiamma bassa mescolando fino a quando non si sarà sciroppato, quindi unite i frutti e, sempre mescolando, cuocete per venti minuti. Poco prima di togliere dal fuoco la tegame, aggiungete le mandorle che daranno un sapore particolare e gradevole alla confettura. Invasate la marmellata a caldo, capovolgete i barattoli e lasciate raffreddare.

MARMELLATA DI AMARENE

Ingredienti:

- 2 Kg di amarene
- 400 g di zucchero
- 1 limone

Prima di tutto, Sterilizzate i vasetti di vetro.

Lavate le amarene, privatele di nocciolo e picciolo e mettetele a cuocere in una casseruola, non appena si saranno ammorbidite passatele al setaccio, aggiungete al passato lo zucchero, la scorza di limone grattugiata; rimette il tutto sul fuoco facendolo cuocere a fuoco lento sino al raggiungimento della consistenza desiderata.

Versate la marmellata ancora calda nei vasi, chiudete ermeticamente e capovolgete fino al raffreddamento avvenuto.

MARMELLATA DI PRUGNE

Ingredienti:

- 1 Kg di prugne senza nocciolo
- 450 g di zucchero
- 1 limone (succo filtrato e buccia)

Prima di tutto, Sterilizzate i vasetti di vetro.

Poi lavate accuratamente le prugne, asciugatele, privatele del nocciolo, pesatele, aggiungetele in pentola con lo zucchero, succo di limone filtrato e buccia tagliata grossolanamente:

Lasciate marinare per 30 minuti. Poi cuocete su fuoco molto lento, girando di tanto in tanto senza far attaccare il composto. Finché non si rapprende in una confettura morbida e non liquida.

Eliminate le bucce:

Passate con un passaverdure per ricavare una polpa fine e vellutata.

Se necessario addensate ancora qualche minuto su fuoco.

CONFETTURA D'UVA

Ingredienti:

- 1 kg di uva bianca
- 500 g di zucchero

Prima di tutto, Sterilizzate i vasetti di vetro.

Realizzare la confettura d'uva è molto semplice. Innanzitutto scartare gli acini che sono ammaccati, lavate e asciugate delicatamente gli altri acini, tagliateli a metà e togliete i noccioli. Disponeteli in una casseruola con lo zucchero e cuocete a fuoco moderato, mescolando spesso per evitare che gli acini si attacchino sul fondo, cuocete per circa un'ora e mezza, quindi frullate il composto ottenuto in modo da ottenere un composto più omogeneo. Ponete nuovamente sul fuoco questo composto frullato con il mix a immersione per ulteriore mezz'ora. Trasferite la confettura ancora bollente nei vasetti precedentemente sterilizzati e ben asciugati. Chiudete bene i barattoli e capovolgeteli con il tappo rivolto sul piano di lavoro e lasciateli raffreddare completamente. Conservare i barattoli in un luogo buio, fresco e asciutto.

CONFETTURA DI CASTAGNE

Ingredienti:

- 1 kg di castagne
- 300 g di zucchero
- 150 ml di latte capra

Prima di tutto, Sterilizzate i vasetti di vetro.

Lessate le castagne e privatele della buccia e della pellicina interna, riversatele in una casseruola unendovi anche il latte, schiacciandole con un cucchiaio fino ad ottenere una pasta omogenea e soda che passerete al setaccio e la rimetterete nella casseruola.

Nel frattempo ponete sul fuoco a fiamma non troppo alta in una tegame lo zucchero bagnandolo con poca d'acqua, fatelo caramellare girandolo con un cucchiaio, versate questo sciroppo ottenuto nella casseruola delle castagne versandolo lentamente, creando in questa maniera la pasta di castagne, ed amalgamate bene il tutto.

Mescolate per qualche minuto e infine invasate la marmellata bollente, capovolgendo subito i vasi in testa in giù su un piano di lavoro.

MENÙ DI PASQUA

In questo giorno così importante e atteso in Italia si comincia a festeggiarlo con una ricca ed elaborata colazione di Pasqua con salame corallina e uova sode. Il menù di Pasqua ha una valenza anche dal punto di vista simbolico con la colomba e l'uovo, non solo di cioccolato. I piatti tipici in Italia per il menù di Pasqua sono fatti con ingredienti semplici e genuini, e spesso si trovano in combinazioni diverse, ma con risultati molto simili, tramandati nel tempo da regione a regione modo tale da riunirsi tutti insieme per festeggiare un'unica ricorrenza riunita. La pasqua è la principale solennità del cristianesimo, in essa si celebra la Resurrezione del Cristo, avvenuta, secondo le confessioni cristiane, nel terzo giorno della sua morte in croce, come narrato nei Vangeli. La data della Pasqua, variabile di anno in anno secondo i cicli lunari, cade nella domenica successiva al primo plenilunio della stagione primaverile, determinando anche la cadenza di altre celebrazioni e tempi liturgici, come la Quaresima e la Settuagesima.



L'importanza dei cibi Pasquali viene data anche dal fatto che la Pasqua è preceduta o dovrebbe essere preceduta da un periodo di digiuno, di astinenza della carne prima parzialmente ma poi totale "la quaresima". Sebbene questa tradizione cattolica sia sia persa è fatto invito ad ogni credente di non abbuffarsi dal venerdì santo, di rispettare quindi la Passione di Cristo e di concedersi ai piaceri della tavola solo il giorno della sua Resurrezione, ossia la Domenica di Pasqua ritornando a mangiare la carne, con due antipasti, tre primi e tre secondi con un dolci di chiusura celebrativa, come tipico nel nostro territorio:

COLAZIONE DI PASQUA

La pizza di Pasqua è un pane salato lievitato tipico di molte zone del centro Italia a base di farina, uova, pecorino, parmigiano, tradizionalmente servito a colazione la mattina di pasqua.

TORTA DI PASQUA

Ingredienti:

- 500 g di farina 00
- 5 uova medie
- 30 g di margarina
- 90 g di burro
- 200 g di zucchero
- 1 bustina di vanillina
- 140 g gocce di cioccolato
- 60 g di uvetta sultanina
- 50 g di lievito di birra
- 75 ml di Alchermes
- La scorza di 1 limone e di 1 arancia
- 100 g di canditi
- 275 ml di latte tiepido
- Un pizzico di sale

Per spennellare

- 1 tuorlo
- 50 ml di latte

Prima di iniziare a preparare la pizza di Pasqua, è importante far sì che tutti gli ingredienti siano a temperatura ambiente.

Preparare il lievitino

Prima di tutto bisogna preparare il cosiddetto lievitino, panetto indispensabile per la perfetta lievitazione delle pizze. Sciogliete 25 gr di lievito di birra in mezzo bicchiere di latte tiepido.

Disponete 100 gr di farina in una ciotola di acciaio, aggiungete un cucchiaio di zucchero e unite il lievito, impastando con le mani fino ad ottenere un panetto morbido. Mettete a lievitare il recipiente in un luogo tiepido e privo di correnti d'aria, fino al raddoppio del volume.

Preparare l'impasto della Pizza di Pasqua

Ammollate l'uvetta in acqua tiepida.

A questo punto mettete nella planetaria con il gancio la farina rimanente, lo zucchero e la scorza di limone e arancio. Quindi aggiungete una alla volta le uova leggermente sbattute. È importante utilizzare le uova di stessa dimensione e peso.

Fate amalgamare molto bene e unite anche il burro e la margarina a pezzetti poco alla volta lasciando incorporare ad ogni aggiunta. Arrivati fin qui, aggiungete il latte avanzato lasciandone da parte mezzo bicchiere in cui scioglierete il restante lievito.

Quando l'impasto della Pizza di Pasqua comincerà ad assumere consistenza, aggiungete il lievitino e il rimanente latte con il lievito. Lavorate fino a che sulla pasta si saranno formate delle bolle di aria.

Ora unite alchermes, il succo di arancia e vanillina. Amalgamate fino a rendere omogeneo il composto. Strizzate e asciugate l'uvetta, insieme alla cioccolata e ai canditi aggiungeteli all'impasto.

Nel frattempo prendete una tortiera alta almeno dieci centimetri e larga 22/24 cm, infarinatela e imburratela.

Lievitazione e cottura

Lasciate lievitare la pizza di Pasqua coperta da un canovaccio umido in un luogo caldo fino a che l'impasto non avrà raddoppiato il suo volume, quindi spennellate la superficie con il tuorlo sbattuto e il latte.

Cuocete a 170 °C in forno statico per circa un un'ora, posizionando la torta nella parte bassa del forno. Una volta che la pizza sarà in cottura non aprite il forno prima di un'ora.

Una volta cotta, sfornate la pizza di Pasqua e lasciatela intiepidire nella teglia, quindi capovolgetela delicatamente su di un piatto per sformarla. Lasciatela raffreddare completamente prima di consumarla.

Non solo la pizza di Pasqua di Anzio. Ecco tante idee per delle ricette di dolci pasquali facili e veloci.

PRANZO DI PASQUA ANTIPASTI CESTINI DI PASTA FILLO CON CREMA DI MORTADELLA

Ingredienti:

- 150 g di mortadella di maiale nero dei Monti Lepini
- 200 g di Squarquaglione
- 200 g di ricotta vaccina
- 100 g di Caciotta Ovi-Caprina del Lazio
- 50 g di pistacchi sgusciati
- 8 fogli di pasta fillo
- Olio evo

Per realizzare questi cestini vi occorrerà realizzare la pasta fillo, come già precedentemente descritto, nelle precedenti ricette.

Dopo avere realizzato la pasta fillo, stendete quattro fogli, spennellate ognuno con un po' di olio, senza esagerare, vi occorrerà soltanto come collante di strati e sovrapponeteli gli uni sugli altri. sovrapposti tagliateli in 4 o 6 quadrati, una volta realizzati i quadrati ungete gli stampi di muffin per forno sul dorso esterno modo tale da porre i ritagli di pasta fillo su di essi. Una volta ricoperti cuocete in forno statico preriscaldato a 200 °C per circa 10 minuti, o fino a quando i cestini non risulteranno ben dorati. Sfornate, sformate i cestini delicatamente e fateli raffreddare su una gratella. Intanto raccogliete la mortadella di maiale nero dei Monti Lepini in un Mixer insieme allo Squarquaglione, frullate fino a ottenere una pasta granulosa: a questo punto in una ciotola unite il composto granuloso con la ricotta ben setacciata e scolata, modo tale da conferirgli un aspetto cremoso impastandolo dal basso verso l'alto. Una volta creata una crema di mortadella ben formata riempite i cestiti di fillo e mettetegli per decorazione finale qualche pistacchio e serviteli.

ROTOLO DI FRITTATA CON PISELLI E PROSCIUTTO CRUDO DEI MONTI LEPINI

Ingredienti: per la fritta

- 8 uova
- 50 g di Caciotta Ovi-Caprino del Lazio
- Sale

Per il ripieno

- 150 g di prosciutto crudo di maiale dei Monti Lepini
- 250 g di Squarquaglione
- 200 g di piselli sgranati
- Olio evo
- sale

Per preparare il rotolo di frittata con piselli e prosciutto crudo dei Monti Lepini , lessate i piselli sgranati per circa 15 minuti in acqua bollente salata. Scolateli, bloccate la cottura sotto l'acqua fredda e teneteli da parte. In una ciotola sbattete le uova con una forchetta e salatele e aggiungete la Caciotta Ovi-Caprino del Lazio. Foderate di carta forno una teglia da forno di medie dimensioni, spennellatela con un poco di olio e versatevi all'interno il composto di uova. Cuocete in forno già caldo a 180 °C per 15 minuti. Sformate e fate raffreddare completamente, quindi trasferite la frittata su un foglio di pellicola alimentare ben steso sul piano di appoggio di lavoro. Nel frattempo mescolate in una ciotola lo Squarquaglione, i piselli e il sale e un filo di olio lavorando fino ad ottenere una crema.

Adagiate sulla frittata le fette di prosciutto crudo dei Monti Lepini, il formaggio e piselli e livellatelo con il dorso di un cucchiaio, facendo attenzione a non rompere la frittata. Una volta portato tutto a livello

arrotolate la frittata aiutandovi con la pellicola alimentare e chiudete il rotolo ben stretto, e ponetelo in frigorifero per almeno un'ora.

Riportate il rotolo di frittata farcito a temperatura ambiente, eliminate la pellicola e tagliate le estremità irregolari.

Servite il rotolo di frittata tagliandolo a fette spesse con un coltello dalla lama affilata, modo tale da essere il più possibile puliti e netti.

PRIMI PIATTI

LASAGNE CON CICORIA E POMODORINI CONFIT

Ingredienti: per gli gnocchi alla Romana

- 1 kg di pomodori ciliegino
- 4 rametti di timo
- qualche aghetto di rosmarino
- 6 cucchiai di olio evo
- ½ cipolla oro
- 1 spicchio di aglio
- 500 g di cicoria fresca
- 12 foglie di lasagne all'uovo secche
- 150 g di Caciotta Ovi-Caprina del Lazio
- 220 g di mozzarella
- besciamella

Accendete il forno a 160° C. Tagliate i pomodorini a metà. Rivestite una leccarda con carta forno, posizionatevi i pomodorini in un solo strato con la parte tagliata verso l'alto, conditeli con olio e sale e con le fogliolini di timo e qualche aghetto di rosmarino. Cuocete per circa 45 minuti, fino a quando i pomodorini non risulteranno essere caramellati e appassititi. Tenete questo condimento da parte in una ciotola. Fate soffriggere in padella la cipolla e l'aglio e versategli la cicoria ben lavata e strizzata facendola appassire a fuoco medio. Spegnete e lasciate intiepidire. Prendete la cicoria cotta e strizzatela nuovamente per eliminare il liquido in eccesso e tagliateli grossolanamente con un coltello. Tagliate la mozzarella a pezzetti e prendete la besciamella.

Nel frattempo accendete il forno a 180° e, nel frattempo, assemblate la lasagna. Versate sul fondo di una teglia qualche cucchiaiata di besciamella, ricoprite con uno strato di pasta in fogli, distribuite sopra dei pomodorini caramellati, qualche cucchiaiata di cicoria e di besciamella. Ripetete l'operazione fino ad esaurire gli ingredienti, terminando con le verdure e la besciamella. Cuocete fino a che la superficie sarà ben dorata.

GNOCCHI ALLA ROMANA

Ingredienti: per gli gnocchi alla Romana

- 250 g di semolino
- 1 lt di latte
- 60 g di burro
- 120 g di Caciotta Ovi-Caprina del Lazio grattugiata
- 3 tuorli d'uovo
- rosmarino
- sale

per la gratinatura

- 50 g di burro
- 50 g di Caciotta Ovi-Caprina

Gli gnocchi alla Romana si preparano ponendo come prima cosa il latte in una casseruola capiente e fatelo scaldare insieme al sale e al rosmarino. Quando sarà giunto il primo bollore unite il semolino a pioggia e mescolate continuamente per evitare la formazione di grumi con una frusta per qualche minuto, fino a quando si sarà addensato. Fuori dal fuoco unite il burro e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo, aggiungete i tuorli, la Caciotta Ovi-Caprina del Lazio grattugiata e mescolate fino ad amalgamare. Trasferite il composto ancora caldo all'interno di una teglia appena unta di olio. Stendetelo con l'aiuto o di un cucchiaio oppure di una spatola in modo da ottenere una superficie omogenea di un 1 cm di spessore, a questo punto fatelo raffreddare.

Con un coppa pasta di diametro di 4 cm ricavate gli gnocchi che adagerete in una pirofila uno dietro l'altro e al fianco all'altro, modo tale da formare più file, dovranno sovrapporsi appena.

Spennellate gli gnocchi con il burro fuso previsto per il condimento e cospargete con la Caciotta Ovi-Caprina del Lazio grattugiata. Cuocete nel forno già caldo a 180 °C per un quarto d'ora e poi fate gratinare per altri 5 minuti sotto al grill alla massima potenza. Sformate gli gnocchi alla romana e serviti ben caldi.

CAPPELLACCI DI PICCIONE

Ingredienti:

per l'impasto dei cappellacci

- 350 g i farina 00
- 150 g di farina di semola dura
- 5 uova
- Sale

fondo bruno

- 1 litro di acqua
- 500 g di ossa di vitello
- 4 carote
- 3 cipolle
- ¼ gambo di sedano
- 1 pomodoro fresco
- ¼ spicchio d'aglio
- Noce moscata
- Cannella
- Chiodi di garofano
- Timo
- Finocchietto selvatico
- Sale

Preparazione del piccione

- 2 piccioni
- ½ costa di sedano
- ½ carota
- 1 scalogno
- Burro
- 8 fettine di Lardo dei Monti Lepini

Salsa di condimento dei cappellacci di piccione

- burro
- salvia

Preparazione del panetto dei cappellacci:

Preparare la pasta per i cappellacci è davvero semplice.

Impastare la farina insieme alle uova (con un rapporto di 2 interi e 3 albumi) e formate un panetto. Una volta realizzato il panetto ricopritelo con la pellicola alimentare e fatelo riposare per mezz'ora in frigorifero.

Preparazione del fondo bruno:

Prima di cuocere il piccione preparate il fondo bruno, in altre parole, il brodo di manzo. Tagliate le ossa di vitello e mettetele su una placca da forno e infornatele a 200 °C fino a quando non diventeranno scure. Ricordatevi di girarle di tanto in tanto. Pulite con il pela verdure sedano, carote e cipolle, tagliate tutto a pezzettoni grossolani, unendo le verdure e l'aglio alle ossa tostate in forno e proseguendo con la cottura per una ventina di minuti. Una volta trascorso questo tempo, sfornate tutto e mettete il contenuto della teglia in una pentola piena d'acqua. Aggiungete pomodori e spezie e portate tutto a ebollizione. Sgrassate l'acqua eliminando con una schiumarola le eventuali impurità che saliranno in superficie. Ora mettete un coperchio e proseguite la cottura a fuoco molto dolce per cinque ore. Continuate a controllare la pentola: se l'acqua dovesse scendere sotto il livello delle ossa, versatene dell'altra (raccomando, l'acqua deve avere stessa temperatura di quella che sta bollendo, per tanto munitevi di un piccolo tegame con dell'acqua in ebollizione altrimenti rischiate di stoppare bruscamente la buona riuscita del fondo finale). A cottura ultimata filtrate il contenuto della pentola attraverso un colino a maglia fine e avrete ottenuto il vostro fondo bruno, che vi occorrerà per la cottura del piccione.

Preparazione del piccione:

Il primo passaggio da fare è quello della frollatura, modo tale da fare diventare la carne più morbida e commestibile, per fare ciò bisogna fare la "starnatura", cioè svuotare accuratamente l'animale dalle interiora che sono fonte di batteri che sviluppano la putrefazione dell'animale stesso. Una volta starnato l'animale si appende per il collo in luogo fresco a temperatura controllata tra 0 e 4 gradi e con un buon grado di umidità che si attesti sull'85-90% e vi si lascia per il tempo stabilito, che per un piccione è di 3-4 giorni se il piccione è domestico se fosse selvatico fino a un massimo di 8 giorni circa, ma non oltre poiché si potrebbe rovinare la carne molto delicata. Al momento della cottura, l'animale viene spennato e striato, fino fiammeggiando tutti i peli. Si lava bene l'animale anche all'interno e si asciuga si porta all'abbattitore di temperatura quando il piccione è diviso o a mezzana o a quarti, modo tale da avere maggiore rassicurazione possibile. Una volta che tutti i parassiti sono stati bloccati, possiamo procedere alla cottura modo tale da bonificare l'alimento, ma prima della cottura c'è la marinatura che per la selvaggina da piuma come in questo caso non deve superare le 24 ore, altrimenti si potrebbe rischiare la proliferazione batterica che per il momento è bloccata, ma si può riattivare in qualsiasi momento in cui si surriscaldasse la carne senza cuocerla. Consiste nel mettere a bagno l'alimento in una soluzione composta di vino rosso o bianco, olio e spezie, modo tale da fare perdere l'odore di selvatico e s'intenerisce ulteriormente la carne, il consiglio ottimale sarebbe quello di riporlo in frigorifero per la marinatura, modo tale da avere l'alimento sotto controllo.

Passaggio fondamentale ora è quello di bonificazione del piccione, toglietelo dalla marinatura tamponatelo e buttate il liquido poiché non potrà essere riutilizzato, poiché pure se il risveglio della proliferazione

batterica è stato ritardato, ma si è sempre sviluppata contaminando il liquido di marinatura. Tagliate sedano e carota a cubetti di un centimetro per lato, lo scalogno a rondelle e prendete il piccione prima già tagliato a quarti, e copritelo con un po' di lardo dei Monti Lepini. In un tegame sciogliete del burro e rosolate leggermente le verdure, aggiungete il piccione, salate e abbassate al minimo la fiamma. Girate il Piccione e rosolatelo da tutti i lati, aggiungete un piccolo mestolo di fondo bruno e completate la cottura per circa venti minuti, sempre a fuoco basso. E stufatelo aggiungendo altro fondo bruno.

Quando è pronto, lasciatelo raffreddare completamente.

Poi staccate la carne dalle ossa usando le mani, sarà molto semplice, eliminate la pelle e tritate finemente la carne a coltello, una volta tritata, prendete lo Squarquaglione e ammassatelo con il piccione all'interno di una ciotola d'acciaio.

Preparazione dei cappellacci dei Monti Lepini:

Tirate ora il panetto di pasta precedentemente preparata con il mattarello fino a ottenere una sfoglia sottile, si dovrà vedere l'impronta di una mano. Con il coppapasta quadrato di lato 7-8 cm, tagliate dei quadrati di pasta. Bagnate le estremità del bordo con pochissimo albume utilizzando un pennello da cucina, mettete un cucchiaino di farcia al centro e chiudeteli a triangolo e avvolgeteli dietro il ripieno tirate le due estremità e riponeteli in un vassoio infarinato, questi sono i cappellacci tipici del nostro territorio, che ricordano molto la mia infanzia, invece quelli rotondi sono tipici di Ferrara, questa è la differenza.

Fai bollire una pentola con abbondante acqua salata e cuocete i cappellacci per circa 4 minuti, secondo dello spessore della pasta, raccomando quando stendete la pasta deve risultare di spessore fine. Nel frattempo preparate in un pentolino burro e salvia, sarà questa la salsa di accompagnamento per questi fantastici cappellacci di piccione.

SECONDI PIATTI

COSCIOTTO D'AGNELLO AL FORNO

Ingredienti:

- 1 cosciotto
- 80 g di burro
- 80 g di Lardo dei Monti Lepini
- 75 ml bicchiere d'aceto
- 75 ml di vino bianco
- salvia
- rosmarino
- aglio
- olio evo
- sale

Prendete un agone per lardatura, in mancanza di esso prendete un coltello appuntito e affilato, lardellate il cosciotto inserendo nella carne il Lardo dei Monti Lepini, il rosmarino e la salvia. Una volta fatto ciò spennellate il cosciotto con l'olio, sistematelo in un teglia alta per forno imburrata, salate e disponete ai fianchi del cosciotto un po' di aglio e il rosmarino. Versate nella pirofila l'aceto e il vino bianco e cuocetelo in forno a 200 °C per un'ora e mezza. A meta cottura girate il cosciotto e bagnatelo con la salsa che si forma sul fondo di cottura della teglia. Una volta cotto tagliatelo a fettine e servitelo.

CONIGLIO AL FORNO

Ingredienti:

- 1 coniglio intero tagliato a pezzi
- 800 g di patate
- ½ spicchio d'aglio
- Bacche di ginepro
- Una noce di burro
- 150 ml di vino bianco
- Olio
- rosmarino
- sale

Per realizzare il coniglio al forno dovrete per prima cosa prendere una padella abbastanza grande e farla riscaldare sul fuoco con burro e olio, una volta calda fate sigillare per bene la carne in padella, modo tale da fare contenere al suo interno i succhi della carne. Una volta sigillati salate e sfumate con il vino bianco. Lasciate sfumare tutte le note alcoliche del vino e proseguite la cottura per latri cinque minuti abbassando leggermente la fiamma. Nel frattempo lavate e sbucciate le patate e tagliatele a tocchetti. Prendete una pirofila per forno e versate al suo interno le patate e il coniglio, il rosmarino e le bacche di ginepro e condite il tutto con olio e sale. Portatelo al forno a 200 °C per 40 minuti, al termine della cottura disponete il coniglio al forno, insieme alle patate, in un vassoio da portata e servite a tavola.

TORTA PASQUALINA AI CARCIOFI

Ingredienti:

- 8 carciofi
- 500 g di Squarquaglione
- 150 g di Caciotta Ovi-Caprina del Lazio
- 12 uova
- 150 ml di olio evo
- ½ cipolla
- Sale

Per la pasta della torta salata

- 600 g di farina 00
- 300 ml di acqua
- 35 ml di olio evo
- sale

Iniziate a preparare la torta pasqualina ai carciofi, iniziando ad impastare la farina, l'acqua, l'olio e un pizzico di sale, formando un panetto dal quale creerete due sfoglie, dopo averlo fatto riposare in frigorifero per un'ora.

Nel frattempo passate al ripieno della torta salata, mondate i carciofi eliminate le spine e le foglie sterne più dure. Tagliatele a pezzettini e fateli stufare in una padella con un po' di acqua, dove avrete fatto precedentemente soffriggere la mezza cipolla tagliata a rondelle.

In una ciotola di acciaio mischiate la Squarquaglione, i carciofi stufati, cinque uova, un albume (non gettate il tuorlo, vi occorrerà dopo), il sale, metà della Caciotta Ovi-Caprina grattugiata, amalgamate il tutto.

Dopo avere amalgamato bene il tutto, prendete un pentolino e lessate le sei uova rimanenti.

Prendete il panetto e stendetelo in due sfoglie. La prima la farete aderire a una tortiera con cerniera, precedentemente burrata e infarinata, mentre la seconda vi occorrerà per coprire la torta salata prendete una forchetta e foratela, modo tale che in cottura i vapori possano uscire. Riempite la torta salata con la farcia precedetemene preparata e con le uova sode, una volta chiusa passategli il tuorlo rimasto sbattuto con un po' di sale precedentemente escluso dalla farcia. Infornate questa torta salata a 180 °C per 45 minuti e servitela tiepida, o meglio ancora fredda.

CONTORNI

FAGIOLINI E PATATE

Ingredienti:

- 400 g di fagiolini
- 3 patate
- 1 cipolla oro
- ½ spicchio d'aglio
- olio evo
- prezzemolo
- sale

Iniziate la preparazione del contorno di fagiolini e patate lessando i fagiolini mondati in acqua salata a bollore per otto-dieci minuti. Nel frattempo sbucciate le patate, lavatele, asciugatele e tagliatele a tocchetti. Sgocciolate bene i fagiolini.

In un tegame scaldate un giro di olio evo e fatevi insapore l'aglio, una volta diventato dorato toglietelo, a questo punto aggiungete la cipolla e fatela "sudare", una volta che la cipolla è diventata trasparente versate le patate facendole cuocere a fuoco vivace per mezz'ora stando accorti a non farle bruciare. Aggiungete i fagiolini e portateli a stufatura a fuoco basso e pentola coperta per una decina di minuti. Assaggiate e regolate di sale. Ritirate e impiattate, per ogni piatto fate una dadolata di prezzemolo.

BIETOLE GRATINATE CON BESCIAMELLA

Ingredienti:

- 1 kg di bietola da costa
- 40 g di farina
- 40 g di burro
- 600 ml di latte
- Caciotta Ovi-Caprina del Lazio
- noce moscata
- sale

Staccate la parte verde delle foglie, tagliatela a listarelle e lavatele ripetutamente in acqua fredda. Mondate la parte bianca, tagliate a metà le più grosse e lavatele. Portate a ebollizione in abbondante acqua salata e cuocete la parte bianca per circa un quarto d'ora. Scolatela attraverso una schiumarola e fermate la cottura in acqua e ghiaccio e tuffate la parte verde delle foglie anche essa in acqua salata e, cuocetele per 5 minuti giusto per dargli una sbollentata.

Preparate la besciamella partendo dal Roux di burro e farina, poi versategli il latte ed infine la noce moscata. Una volta preparata la besciamella, aggiungete 40 g di Caciotta Ovi-Caprina del Lazio, mescolate e spegnete.

Imburrate una teglia da forno e alternate al suo interno i strati di coste e besciamella terminando con quest'ultima e con una grattugiata di Caciotta Ovi-Caprina. Cuocete il gratin in forno preriscaldato a 180 °C per circa mezz'ora e servitelo caldo.

DOLCI

UOVO DI PASQUA

Ingredienti: per la copertura

 350 g di cioccolato fondente Per lavorare correttamente con il cioccolato è fondamentale temperalo. Tagliate a pezzetti il cioccolato, versatelo in una ciotola di acciaio 233 g di cioccolato fondente e fatelo sciogliere a bagnomaria mescolandolo di tanto in tanto, quando avrà raggiunto la temperatura tra i 50 e i 55 °C (mentre quello bianco 35 °C – 40°C e quello al latte 40°C – 45°C), aggiungete il terzo rimanente precedentemente tritato e riposto in frigorifero, modo tale da raffreddarlo. Versate questo trito di cioccolato all'interno della ciotola di acciaio posta a bagnomaria dove sta il cioccolato fuso, modo tale da abbassare la temperatura e portarla a 31 °C (30°C per quello al latte e 29 °C per quello bianco).

Preparate una teglia rivestita di carta forno e sistemateci sopra una griglia.

Prendete gli stampi in policarbonato e versate dentro ciascuna metà il cioccolato temperato fuso. Ruotate per bene lo stampo affinché venga ricoperta tutta la superficie dello stampo. Fatto questo capovolgete rapidamente i gusci facendo colare il cioccolato in eccesso nella ciotola che avete usato. Girate gli stampi e pulite con un raschietto i bordi in modo che siano completamente lisci.

Sistemate gli stampi sulla griglia in modo che il cioccolato residuo ci coli sopra, mettete in frigorifero per una decina di minuti.

Passato questo tempo, tirate fuori gli stampi dal frigorifero e controllate lo spessore: se è abbastanza spesso le uova sono pronte.

Se è sottile, ripetete l'operazione di prima facendo attenzione che il cioccolato sia alla temperatura di 31 °C. Se fosse scesa, rimettetelo a bagnomaria per qualche minuto, fino al raggiungere di nuovo la temperatura.

Quando il cioccolato si è indurito, togliete delicatamente le mezze uova dallo stampo, avendo l'accortezza di indossare prima i guanti per non lasciare impronte sui gusci d'uova di pasqua.

Se avrete fatto tutti i passaggi correttamente le uova si staccheranno facilmente dai stampi, altrimenti è sufficiente battere leggermente sui stampi e si staccheranno i gusci. Fate ruotare leggermente i due gusci per qualche secondo dalla parte del bordo su una padella calda, modo tale da sciogliere il cioccolato e renderlo leggermente plastico (altrimenti prendete un po' di cioccolato fuso e con l'ausilio di un

pennello spennellate lungo i bordi andando verso l'interno del guscio), inserite la sorpresa e richiudete i gusci.

Fate riposare in posizione orizzontale per qualche minuto, quindi una volta aderito mettetelo sul porta uovo.

CROSTATA DI RICOTTA

Ingredienti: pasta frolla

- 250 g di farina 00
- 200 g di burro
- 100 g di zucchero
- 2 tuorli d'uovo
- ½ arancia

per il ripieno

- 1 uovo
- 60 g di zucchero
- 1 limone
- 500 g di ricotta
- 2 cucchiai di cacao amaro
- ½ bicchiere di cognac

Utilizzando una frusta montate il burro con lo zucchero e unite successivamente i tuorli d'uovo, la scorza grattugiata dell'arancia, amalgamate al composto così ottenuto la farina, setacciata, e impastatelo per pochi minuti prima di metterlo a riposare in frigorifero, avvolto da un canovaccio bianco pulito.

Preparate mentre il panetto di pasta frolla sta riposando la farcitura unendo alla ricotta 60 g di zucchero, il cacao amaro, l'uovo e il cognac, lavorate il tutto in modo da ottenere una crema morbida. Adesso prendete dal frigorifero il panetto di pasta frolla e stendetelo con il mattarello sulla spianatoia leggermente infarinata, formate due sfoglie. Foderate con la prima sfoglia di pasta frolla uno stampo a cerniera per crostate, precedentemente unto, e riempite con la crema. Prendete la seconda sfoglia e coprite la crostata, ricordandovi di bucherellare con una forchetta il guscio che state andando a poggiare.

Passate in forno caldo a 180 °C e lasciate cuocere per 30 minuti. Sfornate e lasciate riposare per 1 ora e poi provvederete a tagliarla e a servirla.

COLOMBA DI PASQUA

Ingredienti:

- 550 g di farina
- 200 g di burro
- 6 uova
- 150 g di zucchero
- 50 g di mandorle spellate
- 50 g di granella di zucchero
- 25 g di lievito di birra
- 75 ml di latte
- 50 g gocce di cioccolato
- 1 limone
- Un pizzico di sale

Il primo passaggio fondamentale, per una buona riuscita è quello di realizzare la pasta lievitante: Impastate 100 g di farina con il lievito sciolto in due cucchiai d'acqua tiepida fino a formare una pasta consistente, nel frattempo prendete un tegamino e portate l'acqua a 30°C, che vi occorrerà per ricoprire il panetto lievitante. Prendete una ciotola di acciaio versate l'acqua a 30°C che avete preparato in precedenza e immergeteci il panetto di pasta lievitante, precedentemente formato, sulla cui superficie andrete a fare una incisione a croce; coprite con un canovaccio bianco e lasciate riposare in ambiente caldo finché non sarà raddoppiato il volume e non sarà venuto a galla.

Nel frattempo che state aspettando che la pasta lievitante cresca, versate sul piano di lavoro infarinato la restante farina allo zucchero e alla scorza di limone grattugiata, disponete il tutto a fontana: nel mezzo rompete e versate quattro uova e 120 g di burro, fatto precedentemente ammorbidire e tagliato a pezzettini e un pizzico di sale, iniziate a impastare le uova e il burro richiamando poca alla volta la farina dai bordi della fontana; di mano a mano che l'impasto si farà duro versate il latte modo tale da renderlo sodo ed elastico che stenderete un po' con i polpastrelli per farle accogliere al centro il panetto di pasta lievitante che nel frattempo si sarà raddoppiato di volume sgocciolato dall'acqua; amalgamate i due impasti con cura poi fate riposare in una terrina infarinata, coperta da un canovaccio e mettetelo in un ambiente caldo come già fatto precedentemente.

Quando avrà aumentato il suo volume di 1/3, rimettete la pasta sul piano di lavoro infarinato e incorporatevi 40 g di burro fatto ammorbidire e tagliato a pezzetti e le gocce di cioccolato, queste ultime si dovranno distribuire uniformemente all'interno della pasta.

Rimettete la pasta a riposo nella ciotola grande di acciaio infarinata coprendola con un canovaccio, lasciandola al caldo fino a quando non avrà raddoppiato l'attuale volume.

Riprendete nuovamente la pasta e impastatela con altri 40 g di burro fatto ammorbidire e tagliato a pezzetti, poi disponetela in uno stampo per colombe unto e infarinato e fatelo lievitare coprendolo anche questa volta con un canovaccio pulito e fatelo lievitare al caldo.

Spennellate la superficie con l'uovo rimasto, dopo averlo sbattuto con un pizzico di sale, e distribuite sulla superficie sia le mandorle facendole leggermente affondare nell'impasto sia la granella di zucchero che lo zucchero rimanente.

Infornate a 200 °C per 15 minuti, poi abbassate il forno a 180°C per mezz'ora, e la colomba sarà cotta sfornate e servite il dolce.

MENÙ DI PASQUETTA

I quattro vangeli canonici (Luca, Marco, Matteo, Giovanni) riportano notizie diverse su chi fosse presente davanti al sepolcro alla scoperta della sparizione del corpo del Cristo e il modo in cui l'angelo si manifestò loro. Il Vangelo di Marco racconta che Maria di Magdala, Maria madre di Giacomo e Giuseppe, e Salomè andarono al sepolcro, dove Gesù era stato sepolto, con degli oli aromatici per imbalsamarne il corpo. Vi trovarono il grande masso che chiudeva l'accesso alla tomba spostato; le tre

donne erano smarrite e preoccupate e cercavano di capire cosa fosse successo, quando videro un giovane vestito di bianco che disse loro: "Non abbiate paura! Voi cercate Gesù Nazareno, il crocifisso. È risorto, non è qui. Ecco il luogo dove l'avevano deposto." (Mc 16,1-7). E aggiunse: "Ora andate ad annunciare questa notizia agli Apostoli", ed esse si precipitarono raccontare l'accaduto agli altri. Da quel giorno si festeggia tale avvenimento con la creazione di piatti unici salati, ed uno di questi è proprio la frittata di pasta, in quanto anticamente questo piatto era un piatto di recupero del giorno prima "rinascita" riunito in una frittata di uova sbattute leggermente salate, così come si può comprendere dalla ricetta.



PIATTI UNISCI

FRITTATA DI PASTA

Ingredienti:

- 300 g di spaghetti
- 5 uova
- 100 g di Caciotta Ovi-Caprina del Lazio
- 100 g di Pancetta tesa affumicata di Maiale nero dei Monti Lepini
- 100 g di piselli
- Olio evo
- sale

Per realizzare la frittata di pasta iniziate a tagliare a dadini la pancetta tesa affumicata, poi, in una ciotola di acciaio capiente, sbattete le uova con il sale, aggiungete la Caciotta Ovi-Caprina del Lazio. Nel frattempo cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata e lasciateli al dente, e lessate nello stesso tempo i piselli anche questi li lascerete a metà cottura poiché completerete la cottura in padella, quando gli spaghetti saranno cotti e ben scolati, versateli nel composto di uova, aggiungete adesso la pancetta e i piselli e mescolate il tutto. Sistemate il tutto in una padella antiaderente con un filo di olio evo, cercando di distribuire il composto uniformemente. Lasciate cuocere per un quarto d'ora a fuoco lento e con coperchio. Successivamente girate la frittata aiutandoci con il coperchio e completatale la cottura della frittata. Servite la frittata di spaghetti calda o tiepida.

TRADIZIONE DELLE ERBE AROMATICHE LIQUORI E DISTILLATI

Storia sulle erbe:

La storia dei liquori affonda le sue radici nel Medioevo quando ancora l'uomo non conosceva le moderne medicine esso, si affidava a vari distillati e liquori di erbe per curare le malattie stagionali dell'epoca. Non esiste un vero e proprio inventario preciso sui rimedi naturali ma una tradizione tramandata da generazioni in generazioni, sicuramente avrete sentito raccontare dai nonni che per curare un malanno stagionale si poteva affidare all'utilizzo di erbe naturali o masticate o distillate, sicuramente questa tradizione a lunghe radici e a mano a mano si è sempre più evoluta, fino ad arrivare alla metà del 1800 che cominciarono ad essere considerati non solo come un toccasana naturale, ma una vera e propria bevanda da bere per il piacere del palato de dell'animo. Grazie ai più approfonditi studi sulla fermentazione e ai miglioramenti ottenuti nella produzione dello zucchero, l'industria liquoristica così come i liquori realizzati in casa ebbero un'ulteriore spinta portando l'Italia, la Francia e l'Olanda ad essere i principali produttori di liquori.

Le maggiori erbe locali, presenti nel centro Italia, si trovano nei seguenti periodi di raccolta:

Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
G	ш		⋖		Θ		⋖	S	0	_	

ERBE COMMESTIBILI:

Acetosella			Χ	Χ	Χ	Χ						
Achillea			Х	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ			
Aglio orsino e aglio selvatico			Х	Χ	Χ	Χ						
Agretti			Χ	Χ	Χ	Χ						
Alliaria			Χ	Χ	Χ	Χ						
Alloro	Х	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
Amaranto			Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ			
Aneto			Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ			
Anice						Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
Arrestabue (Ononide)			Χ	Χ	Χ	Χ						
Asparago selvatico			Χ	Х	Х	Χ						
Aspraggine			Х	Χ	Х	Х						
Atriplice			Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х			
Barba di becco			Х	Х	Х	Х						
Basilico			Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х			
Beccabunga			Х	Х	Х	Х						
Becco di gru			Х	Х	Х	Х						
Bieta Selvatica			Χ	Х	Χ	Χ						
Boccione			Х	Х	Х	Х						
Borragine			Х	Х	Х	Х						
Borsa del pastore			Х	Х	Х	Х						
Brionia			Х	Х	Х	Х						
Buglossa			Х	Х	Х	Х						
Buon Enrico (Spinacio di Montagna)			Χ	Х	Χ	Χ	Х	Х	Χ			
Caglio (Erba zolfina)						Χ	Х	Х	Χ			
Calcatreppola			Х	Х	Х	Х						
Cappero			Х	Х	Х	Х	Х	Χ	Х			
Carciofo selvatico (Cardo selvatico)			Х	Х	Х	Х						
Cardo dei lanaioli			Х	Х	Х	Х						
Cardogna (Cardoncello)			Х	Х	Х	Х						

Cardo mariano													
Cardo mariano		Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
Carlina	ERBE COMMESTIBILI:												
Carlina	Cardo mariano			V	V	V	V						
Carota selvatica								~	~				
Centocchio													
Cicria selvatica				-				^	^	^			
Cirsio (Stoppione)													
Costolina				1									
Crescione X										Y	Y	Y	Y
Crisantemo campestre										^	^	^	
Dente di leone				1									
Dragoncello	-			1				Y	Y	Y	Y	Y	Y
Enagra (Bella di notte)											^	^	
Erba Cipollina													
Erba cornacchia (Erisimo)				1				^	^	^			
Erba di San Pietro (Erba di Santa Maria)				1									
Maria					^	^	^						
Erba viperina				Х	Х	Х	Х						
Finocchiella mediterranea	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			Y	Y	Y	Y						
Finocchio Selvatico				1									
Fiordaliso giallo				ļ				X	X	X			
Fior di cuculo (Crotonella)				1									
Sample				1									
Issopo greco	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			ļ									
Lamio (Falsa Ortica) X								X	X	Y			
Lampascione (Giacinto, Muscari) X <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td>Y</td><td>X</td><td>Y</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>				Y	X	Y							
Lappolina				1				X	Χ	X	Х	X	X
Laserpizio													
Lattugaccio	···									Х	Х	Х	X
Luppolo X </td <td>·</td> <td></td> <td></td> <td>Х</td> <td>Х</td> <td>Х</td> <td>Х</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>	·			Х	Х	Х	Х						
Maggiorana X				1									
Malva X <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>X</td> <td>Х</td> <td>Х</td> <td>Х</td> <td>X</td> <td>X</td>								X	Х	Х	Х	X	X
Margheritina (Pratolina) X <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>				1									
Menta X <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>				1									
Mirto X <td></td> <td></td> <td></td> <td>_</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Х</td> <td>Х</td> <td>Х</td> <td>Х</td> <td>Х</td> <td>Х</td>				_				Х	Х	Х	Х	Х	Х
Nepitella (Mentuccia Romana) X													
Obione (Porcellana di Mare) X<													
Origano X </td <td></td>													
Ortica X <td></td>													
Piantaggine X <th< td=""><td></td><td></td><td></td><td>Х</td><td>Х</td><td>Х</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>Х</td><td>Х</td><td>Х</td></th<>				Х	Х	Х					Х	Х	Х
Porro selvatico X				1						<u> </u>			
Portulaca X		+											
Radicchiella X <t< td=""><td></td><td>+</td><td></td><td><u> </u></td><td><u> </u></td><td> </td><td></td><td>Х</td><td>Х</td><td>Х</td><td></td><td></td><td></td></t<>		+		<u> </u>	<u> </u>			Х	Х	Х			
Ramolaccio X X X X X Raperonzolo X		+		Х	Х	Х							
Raperonzolo X X X X X		+											
		+		1									
				_									
	L		1	<u> </u>	1	1	<u> </u>	1	1	1	<u>I</u>	1	

	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
ERBE COMMESTIBILI:												
Ruchetta selvatica			Х	Х	Х	Χ						
Rucola			Х	Х	Х	Χ	Χ	Χ	Х			
Salvia dei prati			Χ	Χ	Χ	Χ						
Sedanina d'acqua			Χ	Χ	Χ	Χ						
Senape			Х	Х	Х	Χ						
Serpillo						Χ	Χ	Χ	Х			
Sulla			Х	Х	Х	Χ						
Tanaceto			Х	Х	Х	Χ						
Timo e Timo arbustivo			Х	Х	Х	Χ	Χ	Χ	Х	Х	Х	Х
Valeriana rossa (Camarezza)			Х	Х	Х	Χ						
Valerianella (Soncino)	Х	Х	Χ	Х	Χ	Χ						Х
Asfodelo			Х	Х	Х	Х						
Barba di capra			Χ	Χ	Χ	Χ						
Bistorta			Х	Χ	Χ	Χ						
Cardamine			Х	Χ	Χ	Χ						
Cascellore			Х	Χ	Χ	Χ						
Clematide (Vitalba)			Х	Χ	Χ	Χ						
Cumino dei Prati			Х	Х	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ			
Erba cornetta			Х	Χ	Χ	Χ						
Eringio			Х	Х	Х	Х	Χ	Х	Х			
Latte di gallina			Х	Х	X	Х			Х	Х	Х	Х
Romice			X	X	X	X						
Rosolaccio			Х	Χ	Χ	Χ						
ERBE TOSSICHE E MORTALI:		_										
Cardo saettone			Х	Х	Χ	Χ						
			Х	Х	Χ	Χ						
Consolida			Х	Х	Х	Χ						
Favagello	1		Х	Х	Х	Х						
			X	X	X	Х						-

LE PROPRIETÀ DELL'ERBE KM ZERO



ACETOSELLA:

L'acetosella è commestibile ha un sapore aspro e acidulo della pianta conferma la presenza di acido ossalico, come tutte le acetoselle. I fiori e le foglie sono edibili e perfetti in abbinamento con le lattughe. I fiori sono utilizzati anche come ornamento per la preparazione di piatti salati e dolci. In questa pianta si possono rilevare oltre a elevate concentrazioni di acido ossalico, anche vitamina C e mucillagini, presenti soprattutto nelle sue foglie. Questa pianta possiede importanti proprietà diuretiche e depurative che la rendono un utile alleato contro i problemi a carico dell'apparato digerente.



ACHILLEA:

L'Achillea è facilmente riconoscibile dall'aspetto piuttosto singolare delle sue foglie, che possono essere mangiate sia crude che cotte, e dal sapore leggermente amaro. Se aggiunte ad insalate conviene comunque usare solo le giovani foglie che sono decisamente meno amare. Inoltre l'achillea protegge la pelle in caso di ferite e irritazioni, ottima come cicatrizzante e coagulante, svolge un'azione emostatica (blocca il sanguinamento) e favorisce la cicatrizzazione delle ferite. Utile per attenuare le infiammazioni cutanee, è anche un antisettico, perciò contribuisce a evitare le infezioni.



AGLIO ORSINO E AGLIO SELVATICO:

L'Aglio Orsino è una pianta commestibile e viene utilizzata per le sue naturali qualità officinali e per le sue molteplici proprietà terapeutiche tra cui per dirne alcune, è depurativa, antisettica, antiasmatica, ipotensiva, diuretica, vaso-dilatatrice, febbrifuga.



AGRETTI:

Gli agretti sono commestibili e, principalmente le piantine giovani e i germogli, largamente usate in cucina. La pianta è utilizzata soprattutto nella dieta mediterranea, e in particolare in Italia (dove è una verdura nota con il nome di barba del frate o agretti) e in Spagna (dove è nota con il nome di barrilla) e sono ricchi d'acqua e di fibre, quindi hanno un ottimo effetto sulla diuresi e la regolarità intestinale, e possono addirittura risultare lievemente lassativi. Contengono vitamina A, C e vitamine del gruppo B, soprattutto B3. Tra i minerali i più presenti sono potassio, calcio, magnesio e ferro.



ALLIARIA:

L'alliara è una pianta tipica della nostra flora spontanea. Appartiene al gruppo delle piante selvatiche commestibili e contiene principi attivi utili in fitoterapia (olii essenziali, glucosidi ed enzimi) per le sue proprietà vulnerarie, espettoranti, diuretiche. I semi, dal vago sapore e profumo di senape, possono essere usati per stimolare l'appetito, ma anche come vermifughi e revulsivi.



AMARANTO:

Anche le foglie dell'amaranto sono commestibili e apprezzate per la ricchezza in ferro. Ha un elevato tenore di lisina e garantisce un ottimo apporto di ferro, calcio, fosforo e magnesio. Contiene, inoltre, vitamine dei gruppi B e C, acido aspartico, arginina, serina, alanina e acido glutammico. L'amaranto è definito pseudo cereale e rappresenta una valida alternativa ai cereali.



ANICE:

La pianta dell'anice tipico italiano a differenza di quello giapponese è commestibile e le proprietà fitoterapiche dell'anice riguardano il suo utilizzo come digestivo, carminativo, stimolante delle ghiandole esocrine, galattogogo e balsamico. Si descrivono anche proprietà espettoranti ed antiflogistiche per le vie respiratorie, nonché galattogoghe (medicina popolare).



ARRESTABUE (ONONIDE):

L'Ononide spinosa, conosciuta anche come Bonaga o Arrestabue, è un piccolo arbusto spontaneo, spinoso, con lunga radice legnosa a fittone. Appartiene alla famiglia delle fabacee e cresce perenne come erba spontanea commestibile e ha le spine, da cui trae il suo nome.

Ha proprietà diuretiche, depurative e antinfiammatorie sono legate in particolare al suo estratto idroalcolico che è apprezzato nell'ambito della fitoterapia depurativa. I benefici sono quindi assimilabili anche attraverso un infuso o una tisana.



ASFODELO:

Il fusto è eretto e cilindrico, privo di foglie e molto ramificato. Sono però i tubercoli, ovvero la parte terminale delle foglie, a essere commestibili e aventi proprietà antitumorali, antinfiammatorie, immunomodulanti, ipotensive, diuretiche, emolitiche, antimicotiche, antiossidanti ed antibatteriche dell'asfodelo sono supportate dalla ricerca scientifica. Non viene usato in medicina convenzionale. Viene impiegato in fitoterapia alternativa come diuretico e depurativo.



ASPRAGGINE:

L'Aspraggine o lattuga amara è un'erba spontanea rustica commestibile dal sapore simile alla cicoria utilizzata in cucina e in campo fitoterapico per le sue proprietà medicinali rinfrescanti, emollienti, lassative, antiemorragiche e antinfiammatorie. I decotti, preparati con le sue foglie, sono un toccasana per la disinfezione delle ferite, per la cura delle piaghe, per le escoriazioni e per il mal di testa.



ATRIPLICE:

È una pianta erbacea annuale commestibile a crescita lenta avente uno sviluppo verticale tra i 60-90 cm, potabile come una siepe essendo in grado di ricacciare anche quando tagliata fino al legno vecchio; fornisce un'ottima barriera frangivento; richiede poche cure e non teme la siccità. Le ceneri della pianta sono adatte nella produzione di saponi poiché ricche di alcali.



BARBA DI BECCO:

La barba di becco è una pianta spontanea commestibile assai diffusa sul nostro territorio. E' un'erba nota e usata sin dall'antichità. La radice della barba di becco è ricca di proprietà benefiche. Contiene infatti inulina, sostanze amare e mucillagini. Questo le conferisce proprietà depurative, diaforetiche, espettoranti, sudorifere e astringenti.



BARBA DI CAPRA:

I giovani getti sono commestibili. La pianta adulta è tossica per la presenza di glicosidi che liberano acido cianidrico. La Barba di capra ha proprietà espettoranti, febbrifughe, astringenti e specialmente toniche. Attenzione però a non raccogliere la Barba di capra durante il periodo estivo quando la pianta produce delle sostanze, come i glicosidi cianogenetici, tossici per l'organismo.



BECCABUNGA:

Tra le altre principali proprietà di questa particolare pianta, troviamo anche delle azioni benefiche a livello digestivo tonico, aperitivo, antispasmodico ed espettorante. Essendo una pianta commestibile può essere usata in cucina come un vero e proprio alimento.



BECCO DI GRU:

Tutta la pianta è commestibile e i giovani getti hanno un sapore simile al prezzemolo. Produce inoltre nettare e polline. La pianta (Becco di gru comune) cresce in Campi a quote comprese tra i 0-1300 metri sul livello del mare. Il suo periodo di fioritura è compreso tra i mesi di Marzo-Novembre. La pianta possiede delle proprietà medicinali e può essere utilizzata come astringente, emostatica, galattogoga, impiastro.



BIETA SELVATICA:

Rinfrescanti e diuretiche: è indicata nei casi di cistite e di malattie renali in quanto facilita l'eliminazione delle sostanze tossiche e dei grassi in eccesso presenti nell'organismo, stimola inoltre la produzione dei succhi gastrici e della bile, aiutando la digestione. Essendo una pianta commestibile può essere usata in cucina come un vero e proprio alimento.



BISTORTA:

Le parti commestibili sono le foglie che si raccolgono in primavera e il rizoma che generalmente viene estratto dal terreno nel periodo autunnale. Vanta proprietà antinfiammatorie, antiermetiche, antisecretive, antipiretiche, astringenti e toniche. L'uso della bistorta, viene caldamente consigliato a quelle donne che sono soggette ad aborti spontanei perché la pianta ha delle proprietà terapeutiche capaci di fermare le emorragie uterine e salda le ferite interne.



BOCCIONE:

Urospermum dalechampii ("boccione maggiore", "grugno") è una pianta erbacea perenne, leggermente ispida e pubescente, alta fino a 40 cm. È una pianta commestibile ed officinale.

Oggi a questa pianta vengono attribuite varie proprietà benefiche per il nostro organismo e tra le tante possiede ricordiamo quelle diuretiche, depurative, disintossicanti e protettive del fegato.



BORRAGINE:

La borragine, commestibile, (foto a sinistra) è una pianta erbacea annuale, alta 30-40 cm, ispida per la presenza di peli setolosi pungenti di colore bianco.

La borragine (Borago officinalis) è una pianta della famiglia delle Boraginaceae. I suoi semi sono ricchi di acidi grassi polinsaturi e sono utilizzati per le loro proprietà antinfiammatorie e protettive del sistema cardiovascolare.



BORSA DEL PASTORE:

La borsa del pastore, nome scientifico Capsella bursapastoris, è una pianta della famiglia botanica delle Brassicaceae. Si tratta di un'erba spontanea commestibile, diffusa un po' ovunque in Italia soprattutto nei Monti Lepini.

Alla borsa del pastore sono attribuite proprietà astringenti, vasocostrittrici, emostatiche e antiemorragiche. Per tale ragione, non è raro che la pianta venga utilizzata per il trattamento delle ferite e delle scottature, dell'epistassi e dei disturbi mestruali, quali i cicli eccessivamente abbondanti.



BRIONIA:

Chi l'avrebbe detto che la begonia, sempre presente nei giardini delle zie e delle nonne, fosse commestibile! La begonia (Begonia semperflorens) e una pianta di origine tropicale il cui periodo di fioritura lunghissimo va da marzo a novembre, forse per questo è così utilizzata nei giardini.



BUGLOSSA:

Per la sua straordinaria bellezza e per il suo gradevolissimo profumo muschiato oggi la buglossa viene utilizzata non solo a scopo ornamentale ma anche per le composizioni floreali. I fiori sono commestibili e vengono usati freschi o congelati nei cubetti di ghiaccio per la preparazione dei cocktail.



BUON ENRICO (SPINACIO DI MONTAGNA):

L'òrapo (Chenopodium bonus-henricus) è una pianta spontanea commestibile appartenente alla famiglia delle Chenopodiaceae, la stessa degli spinaci e della bietola. È una verdura diffusa in tutta Italia compreso anche nel nostro territorio dei Monti Lepini ed è conosciuta anche come spinacio di montagna o erba buon Enrico. È una pianta ricca di elementi nutrizionali, nonché di numerosi sali minerali e saponine. Contiene molto ferro, calcio, iodio e clorofilla. Ha un'elevata quantità di vitamina K1 e C, oltre all'acido folico e sue pro-vitamine, e queste sue caratteristiche le conferiscono diverse e importanti proprietà.



CAGLIO (ERBA ZOLFINA):

Usi alimentari. I teneri germogli, di sapore buono e delicato, possono essere mangiati crudi in insalata, soli o abbinati ad altre piante selvatiche commestibili come la calendula. Possono essere raccolte a volontà perché la pianta rigetta con facilità se non viene rovinata la radice. In fisiologia, il termine caglio identifica un particolare enzima digestivo che opera esclusivamente sulla caseina del latte. La sua funzione è di far coagulare le caseine, agglomerandole in precipitati semisolidi che una volta scolati dal siero ed opportunamente lavorati/stagionati daranno origine al formaggio.



CALCATREPPOLA:

La calcatreppola campestre ha riconosciute proprietà antireumatiche, diuretiche, sudorifere e blandamente lassative. L'eringio è importante anche dal punto di vista alimentare, i giovani germogli si possono usare nelle insalate o cotti; si conservano sottoaceto.



CAPPERO:

Oltre ai capperi, tra i boccioli commestibili troviamo nasturzio, calendula e dente di leone. Spesso i capperi vengono coltivati nelle fessure dei muri e tra le pietre, dove è più semplice che i semi attecchiscano, ma anche in cassette di torba o di sabbia. Il frutto è una capsula di forma ovoidale chiamata comunemente cucuncio. Le proprietà del cappero sono: antispasmodico, aperitivo, detergente, diuretico, tonico. I capperi freschi, non conservati sott'aceto contengono un flavone restauratore delle pareti dei vasi capillari.



CARCIOFO SELVATICO (CARDO SELVATICO):

Cresce allo stato spontaneo e viene utilizzato in cucina come il cardo coltivato.

Il cardo (Cynara cardunculus altilis) è un ortaggio invernale conosciuto anche come carciofo selvatico. Si tratta di una pianta che protegge il fegato, depura l'organismo e possiede eccellenti proprietà antiossidanti.



CARDAMINE:

Contiene composti organici solforati ricchi di vitamine e sali minerali per cui ha effetti vitaminizzanti, espettoranti, antiscorbutiche, diuretici, ricostituenti, antianemici e antireumatici; veniva utilizzata dalla medicina popolare contro la perdita dei capelli mentre le foglie crude sono commestibili in insalata.



CARDO DEI LANAIOLI:

Il cosiddetto cardo dei lanaioli, è una pianta commestibile con proprietà depurative in quanto dal punto di vista fitoterapico, questa pianta è molto efficace per via dei principi attivi che contiene, come glucosidi, tannini e sali di potassio. Il cardo dei lanaioli viene usato per favorire la digestione, la diuresi, ma anche la sudorazione e, pertanto, sono utili per espellere dall'organismo le scorie dannose.



CARDOGNA (CARDONCELLO):

Il cardoncello mostra proprietà toniche, aperitive, digestive, diuretiche, ipoglicemiche, calogoghe, antiscorbutiche, antiossidanti, antispasmodiche.

In cucina questa pianta ha la radice commestibile, come pure le coste. La pianta ha radice carnosa che si usa bollita o stufata ed è di sapore eccellente, usata come contorno per carni e pesci; se tostata usata pure come surrogato del caffè.



CARDO MARIANO:

Il cardo mariano è una pianta commestibile in tutte le sue parti. Sono però in particolare le foglie tenere quelle più facili da preparare e più buone da mangiare. Questa pianta è noto per avere una valida azione protettiva sul fegato, legata alla silimarina. La sua assunzione è indicata per la disintossicazione dovuta a epatite, cirrosi, alcolismo, droghe, e tossine ambientali, che entrano nel corpo tramite il cibo, l'acqua, l'aria e la pelle.



CARDO SAETTONE:

Il Cardo saettone è una pianta erbacea bienne dai grandi capolini spinosi rosei che fiorisce da aprile a luglio. Nelle nostre zone questa specie è ritenuta infestante perché le spine tengono lontani gli animali da pascolo e quindi non viene consumata e anche perché vicino a questa pianta non crescono altre piante è un'erba biennale con fusto eretto, ramoso in alto e spinoso sino alla sommità. Le foglie sono cenerine o bianche di sotto, verdi di sopra con segmenti dentati e spinosi. I capolini sono disposti all'apice del fusto o dei rami e i fiori sono di color rosso o porporino violaceo. Il suo habitat è ruderale.



CARLINA:

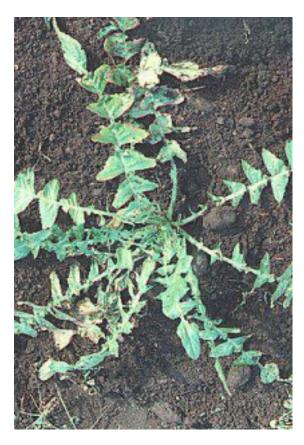
La Carlina acaulis è spesso chiamata "carciofo selvatico" in quanto il ricettacolo del capolino fiorale è commestibile (sia crudo che lessato). Questa pianta contiene come principi attivi: inulina, olio essenziale, tannini e sostanze amare. Si usa la radice contenente inulina e derivati acetilenici (ossido di carlina), per le proprietà diuretiche, colagoghe ed antiedematose, e in decotto contro il raffreddore.





CAROTA SELVATICA:

Come accennato le parti commestibili della carota selvatica sono le giovani foglie basali, le radici e i semi: Le foglie basali si raccolgono in primavera, quando sono più tenere. I semi sempre in autunno, a piena maturazione (che si nota quando il fiore inizia a seccare). Le radici della carota selvatica hanno proprietà che attenuano le infiammazioni dello stomaco e dell'intestino, stimolano la diuresi, depurano l'organismo, purificano e decongestionano le pelli arrossate dalle scottature.



CASCELLORE:

è una pianta erbacea annuale alta fino a 80 cm e provvista di una leggera peluria. Le parti commestibili della pianta sono le foglie basali che si raccolgono durante l'inverno appena compaiono, poiché successivamente, quando si forma lo scapo fiorale, non sono più appetibili.



CENTOCCHIO:

Il centocchio comune (Stellaria media) è una pianta erbacea commestibile ricca di nutrienti; cresce spesso lungo i cigli delle strade o fra gli ambienti rurali e urbani. Se ti interessa aggiungerla alle insalate e alle zuppe, è importante saperla riconoscere.

Il centocchio ha proprietà diuretiche, toniche, vulnerarie, astringenti, tossifughe, anticatarrali, antinfiammatorie e galattofughe.



CICORIA SELVATICA:

La cicoria selvatica o cicoria comune è una pianta erbacea commestibile molto diffusa e utilizzata in tutto il nostro territorio questa pianta erbacea ha proprietà depurative, diuretiche e detossicanti.



CIRSIO (STOPPIONE):

Le radici del Cirsium arvense hanno proprietà digestive, lenitive, depurative, diuretiche e lassative, mentre le sue giovani foglie vengono usate in cucina, ancora tenere, miscelate ad altre erbe, lessate e saltate in padella con olio ed aglio.





CLEMATIDE (VITALBA):

Questa pianta può essere consumata per uso umano con le dovute cautele. Rappresenta un ingrediente versatile da usare in cucina per riassaporare ricette provenienti dalla tradizione gastronomica povera e contadina d'altri tempi la Vitalba è una pianta dall'azione diuretica, purgativa e rubefacente, utile per prevenire e curare i reumatismi e la gotta. In passato, però, le foglie fresche erano utilizzate per realizzare cataplasmi e come revulsivo energico contro artriti, sciatiche e gotta.



CONSOLIDA:

Bisogna fare attenzione quando utilizziamo la consolida come cibo, nelle attuali ricerche scientifiche degli ultimi 20 anni hanno rivelato che può essere cancerogena, dato che sembra causare danni al fegato e tumori nei ratti. Queste relazioni hanno temporaneamente ristretto lo sviluppo della consolida come alimento.

La consolida maggiore è una pianta cui sono attribuite diverse proprietà, fra cui ricordiamo quelle antinfiammatorie, emollienti, antiulcerogeniche, vulnerarie, astringenti, antidiarroiche e cicatrizzanti.



COSTOLINA:

La costolina giuncolina o erba piattello, volgarmente chiamata anche falso dente di leone, è una pianta erbacea rustica commestibile utilizzata a scopo alimentare e a scopo fitoterapico per le sue proprietà benefiche tra le quali: depurative, colagoghe, emollienti, digestive, amaricanti, toniche.



CRESCIONE:

Oltre al crescione d'acqua esiste il crescione inglese o crescione dei giardini, chiamato agretto, coltivato in orti e giardini, e il crescione dei prati. Sono tutti commestibili, specie se freschi e a crudo. Il crescione è molto aromatico, ha un sapore acidulo e piccante, molto caratteristico. Di colore verde chiaro ha piccoli fiori bianchi. I semi sono di colore rosso scuro.

Ricco di vitamine (soprattutto vitamina C) e sali minerali fra cui calcio, ferro, magnesio e zolfo. Aiuta a disintossicarsi dal fumo e smog, è un diuretico naturale, indicato per chi soffre di ritenzione idrica e di ipertensione. Ha anche proprietà digestive e cardiovascolari. Il crescione è anche definito pianta medicinale.



CRISANTEMO CAMPESTRE:

È una pianta spontanea nasce in ambienti agresti, vegeta dal livello del mare fino a 600 metri di altitudine, presenta importanti proprietà terapeutiche è, infatti, un'antivirale e antibatterico, utile contro raffreddore, influenza, infezioni delle vie respiratorie e del tratto urinario. Le foglie e i fiori sono commestibili e ampiamente utilizzati in cucina.



CUMINO DEI PRATI:

Il cumino dei prati è commestibile in alcune sue parti, le quali si ritrovano nelle foglie, nelle radici e nei semi. In effetti i suoi oli essenziali hanno proprietà carminative e digestive. Inoltre si tratta di molecole dall'azione antiossidante che si vanno ad aggiungere agli altri antiossidanti presenti al suo interno. Il cumino dei prati potrebbe quindi aiutare a proteggere l'organismo dalle conseguenze dello stress ossidativo.



DENTE DI LEONE:

Di questa pianta si possono mangiare sia le foglie che i petali dei fiori. Il consumo crudo delle foglie dipende dalla loro consistenza e morbidezza. A questa pianta si ascrivono proprietà diuretiche, colagoghe o coleretiche, blandamente ipoglicemizzanti, antinfiammatorie, depuranti, decongestionanti e disintossicanti per il fegato e il pancreas; stimolando la produzione di bile, può diminuire la colesterolemia.



DRAGONCELLO:

L'uso di questa spezia è molto comune nella cucina francese, mentre l'uso in Italia si è diffuso intorno al XX secolo grazie a varie influenze gastronomiche provenienti dalla Francia, attraverso libri e riviste specialistiche gastronomiche poiché come con tutte le erbe si ha sempre una grande diffidenza nell'uso quotidiano. Il dragoncello è perfetto per insaporire uova, carne, pesce, frutti di mare e diverse verdure come patate, pomodori, asparagi e cipolle hanno proprietà antisettiche e digestive. Le foglie contengono sali minerali e le vitamine A e C. Masticare le foglie riducono la sensibilità delle papille gustative, favorendo l'assunzione di medicine amare. Solitamente le foglie si usano tramite un infuso. Le radici danno sollievo al mal di gola e l'infuso di foglie stimola l'appetito.



ENAGRA (BELLA DI NOTTE):

L'enagra è una pianta commestibile erbacea delle Onagracee. Ha attitudine all'auto-propagazione e la sua coltivazione è adatta a zone incolte e asciutte. È famosa per le sue proprietà dai semi dell'enotera si estrae l'olio di enotera, un olio vegetale portentoso impiegato soprattutto nel curare i disturbi della pelle come la dermatite atopica, gli eritemi solari o le scottature.

L'olio di enotera è quindi impiegato per contrastare irritabilità, stati depressivi o ansiosi, tensione dolorosa al seno e ritenzione idrica.

Le proprietà dell'enagra non finiscono qui. La pianta contribuisce a fluidificare il sangue e consumare l'olio di enotera aiuta a prevenire il colesterolo e le malattie cardiovascolari.



ERBA CIPOLLINA:

L'intera pianta è commestibile, quindi anche il fiore. Una volta sbocciato ha però poco sapore ed apporta pochi nutrienti. L'intera pianta stimola l'appetito e la produzione di succhi gastrici. Le vengono attribuite proprietà depurative ed antisettiche. È considerata un vero toccasana per il cuore e, grazie alle sue qualità cardiotoniche e stimolanti dell'irrorazione sanguigna, ha acquisito fama di pianta afrodisiaca.



ERBA CORNACCHIA (ERISIMO):

È una pianta annuale avente radice fittonante e fusiforme, ha un fusto rigido ed eretto alto 30-90 cm è ramificato nella parte superiore con rami divaricati. Le foglie basali sono lunghe e picciolate i fiori fioriscono tra maggio e agosto e hanno un colore giallo limone. È comune trovarlo presso i terreni incolti e vicini ai centri abitati. All'erisimo sono attribuite proprietà antinfiamamtorie, espettoranti, mucolitiche, emollienti e trofiche per la mucosa dell'apparato respiratorio. Tali proprietà sembrano essere imputabili ai glucosidi solforati contenuti nella stessa pianta. In cucina sono utilizzate le foglie più

morbide e i boccioli non fioriti si possono utilizzare crudi nelle insalate oppure cotti in frittate, oppure, unite ad altre erbe nella preparazione di una salsa alle erbe. Ha un sapore amarognolo, per questo motivo nelle tisane d'erba cornacchia sono corrette con miele e liquirizia o con uno dei due dolcificanti.





ERBA CORNETTA:

Il radicchio stellato, o erba cornetta, è una pianta annua presente in tutte le regioni d'Italia salvo che nelle regioni settentrionali dal Piemonte al Trentino-Alto Adige. Cresce negli incolti, nei campi a riposo, in prati aridi, lungo sentieri erbosi e presso le siepi, a volte anche in ambienti ruderali, dal livello del mare a 1000 m circa. Le foglie giovani sono commestibili in insalata. La pianta fin dall'antichità veniva apprezzata per le sue proprietà diuretiche e depurative, anche se nei fiori sono presenti alcaloidi e viene considerata velenosa. Nel secolo XVI e XVII veniva utilizzata come cicatrizzante delle ferite e solidificante delle ossa (Consolida, dal latino Consolidare).



ERBA DI SAN PIETRO (ERBA DI SANTA MARIA):

L'erba di San Pietro è una pianta spontanea commestibile sono molte le proprietà medicinali e officinali che vi vengono attribuite: è digestiva, disinfettante, cicatrizzante, diuretica; inoltre la pianta ha diverse peculiarità terapeutiche e si adopera per preparare tisane e unguenti.





ERBA VIPERINA:

L'erba viperina è un'erba commestibile e nella medicina popolare vengono usate sia le radici sia le foglie come emollienti, espettoranti e contro la tosse. Un tempo si mangiavano le foglie bollite anche per eliminare i dolori addominali e per ripulire l'intestino.



ERINGIO:

L'eringio è ritenuto commestibile nelle foglie e nelle radici, ha numerose proprietà terapeutiche che ne fanno un valido rimedio naturale contro inappetenza, patologie intestinali, itterizia, disturbi dell'apparato respiratorio e delle vie urinarie. La pianta ha infatti virtù diuretiche, aperitive, emmenagoghe, tossifughe, spasmolitiche e lassative.



FAVAGELLO:

Questa pianta, è l'unica specie tra le "Ranuncolacee", ad essere in parte commestibile, purché raccolta prima della fioritura. Durante questa fase, è ricca di vitamina C ed è possibile consumare, previa bollitura, sia le foglie che le radici. Il favagello ha proprietà lenitive, analgesiche, antinfiammatorie, antisettiche e antiemorroidarie. Viene generalmente impiegato per la realizzazione di impacchi da utilizzare come rimedio per ragadi anali ed emorroidi.



FINOCCHIELLA MEDITERRANEA:

Del finocchio non si butta via proprio niente! In particolare del cosiddetto finocchietto o finocchio selvatico. Il Foeniculum vulgare, pianta erbacea mediterranea della famiglia delle Apiaceae, apprezzato fin dall'antichità per le sue proprietà aromatiche e anche oggi è un ingrediente prezioso in moltissime ricette, oltre a presentare interessanti caratteristiche nutrizionali ha anche proprietà rinfrescanti, lassative, espettoranti, anti tosse, diuretiche, antinfiammatorie.



FINOCCHIO SELVATICO:

Il finocchietto selvatico viene utilizzato in cucina come erba aromatica, ma possiede anche numerose proprietà fitoterapiche. Foglie e semi possono essere utilizzati per preparare tisane depurative e digestive.

I semi in particolare sono ricchi di principi attivi interessanti per la fisiologica funzionalità di stomaco e intestino e per caratteristiche estrogeniche: il transennatolo, l'estragolo e il fencone sono componenti dell'olio essenziale e devono essere trattati con attenzione, come peraltro tutti gli oli essenziali.

Il finocchietto selvatico possiede proprietà carminative, antispasmodiche, diuretiche, detossinanti e galattogene.



FIORDALISO GIALLO:

Il fiordaliso ha piccoli fiori di colore giallo, blu, bianco e violetto ha un gusto erbaceo poco pronunciato ed è usato per ornamentare i piatti ed è uno dei rimedi naturali più utilizzati per il benessere degli occhi. In particolare i fiori sono ricchi di sostanze decongestionanti e antinfiammatorie molto utili in caso di occhi stanchi, problemi di congiuntivite, orzaiolo ma anche per sfiammare in caso di allergie.



FIOR DI CUCULO (CROTONELLA):

Fior di cuculo viene conosciuto pure come crotonella o manine di Gesù appartiene alla specie del genere Lychnis, di questa specie sono presenti soltanto cinque nella flora spontanea Italiana su venti che ne esistono, questo genere è simile al Silene. È una pianta perenne con fusto eretto e ramoso nella parte alta, con fiori di colore roseo-violetto vegeta nei prati umidi ed ai margini dei boschi fin oltre i 1700 metri di quota, ha la fioritura da maggio ad agosto. La pianta contiene saponine ed ha scarso valore nutrizionale, le foglie più tenere della rosetta basale sono consumate lessate e condite come gli spinaci, ma possono essere utilizzate anche per frittate o come ripieno per i tortelli.



FITOLACCA:

Le foglie della fitolacca sono commestibili se sottoposte a doppia bollitura, ma il consumo di foglie e radici crude può indurre gastroenteriti con forti attacchi di vomito e diarrea. Questa pianta è considerata una pianta tossica a causa delle saponine in essa contenute. Tuttavia, pare che i frutti di fitolacca siano dotati di proprietà antivirali e che le radici siano, invece, dotate di attività antiedemigena e immunostimolante.





GRATTALINGUA:

Le foglie di questa pianta sono commestibili (crude in insalata o cotte); anche la radice è commestibile. Alla specie sono state attribuite proprietà antiscorbutiche, rinfrescanti, depurative, alcalinizzanti, diuretiche, analgesiche, così che viene utilizzata anche come alimento medicinale



ISSOPO GRECO:

L'issopo (Hyssopus officinalis L.) è un'erba aromatica appartenente alla famiglia delle Labiatae. Sia i fiori che le foglie dell'issopo sono commestibili. In cucina possono essere utilizzati nella preparazione di insalate, minestre, zuppe, arrosti e salse. Questa specie contiene dei flavonoidi che gli conferiscono un'azione diuretica e antisettica per le vie urinarie, in grado di aumentare la diuresi e mantenere libero da batteri il condotto urinario, utile nelle infezioni batteriche e infiammazioni, per curare la cistite.



LAMIO (FALSA ORTICA):

Il lamio purpureo o falsa ortica purpurea è commestibile è una falsa ortica dai fiori rosa o violetti che appaiono già a fine febbraio, comparendo all'apice di tanti steli, disposti in piccoli gruppetti di piante che fanno macchia di colore nell'erba dei prati. Questa pianta ha proprietà depurative a carico del fegato, diuretiche (proteggono la vescica ed i reni da infiammazioni e cistiti), astringenti, antiemorragiche, vulnerarie (per arrestare sanguinamenti nelle ferite), antispasmodiche, lenitive, espettoranti (per contrastare l'eccesso di muco, in particolare le sommità fiorite in tisana). Il lamio è indicato per gli anemici, ed è utile in caso di diarree, emorragie e raffreddori (problemi a gola e naso).

I fiori del lamio sono commestibili e utili per alleviare le leucorree e le emorragie uterine, i cicli abbondanti, questo in particolare per il lamio bianco.





LAMPASCIONE (GIACINTO, MUSCARI):

È una varietà commestibile conosciuta come lampascione. I bulbi di questa specie appartengono alla famiglia delle Liliaceae ricchi di acqua, fibre solubili, flavonoidi e minerali, questi preziosi bulbi hanno proprietà lassative, contrastando la stitichezza, sono diuretici ed emollienti e in cucina vengono utilizzati come cipolle



LAPPOLINA:

La lappolina gramignola, o zampa di gallo, è una pianta annua in tutte le regioni d'Italia dal livello del mare agli 800 m circa. Le foglie sono commestibili sia crude sia cotte. Il nome generico deriva dal greco 'lepidion' (piccola squama), per la forma dei frutti; il nome della specie significa 'zampa di cornacchia', per la forma delle foglie.



LASERPIZIO:

È una pianta erbacea perenne robusta, alta fino a 125 cm, possiede delle proprietà medicinali e può essere utilizzata come odontalgica mentre in cucina sono impiegati le radici e i frutti utilizzandoli come condimento.



LATTE DI GALLINA:

È una pianta di 10-30 cm, con bulbi sferici e con foglie, larghe 2-5 mm con una nervatura centrale bianca, fiorisce da maggio a giugno. Va ricordato che gli stessi bulbi, così come l'intera pianta, sono altamente tossici crudi e commestibili se cotti. Secondo una leggenda, quando Gesù nacque, apparve una corona di dodici stelle sul suo capo. Ogni stella, bianca e candida, era rappresentata da un fiore di questa pianta. la pianta latte di gallina contiene, soprattutto nel bulbo, sostanze alcaloidi che la rendono tossica, tuttavia la pianta viene utilizzata in erboristeria come rimedio a disturbi dell'apparato digerente.





LATTUGACCIO:

Tutta la pianta contiene un latice, completamente innocuo, che si rapprende a contatto con l'aria. Le foglie basali, di sapore leggermente amarognolo, si consumano sia crude che cotte. Il Lattugaccio è abbastanza diffuso come pianta alimentare in gran parte delle regioni italiane è ricca di potassio, fibre, vitamina A e vitamina C. Contiene moderate quantità di vitamine D, E, K, calcio, fosforo, magnesio e zolfo, svolge un'azione lassativa e ha proprietà lievemente analgesiche e sedative.



LUPPOLO:

Oltre che come calmante e sedativo, il luppolo è utilizzato come rimedio naturale per via delle sue proprietà digestive. Stimola la produzione di succhi gastrici e come rimedio è considerato utile per la gastrite, soprattutto quando si tratta di gastrite di origine nervosa. Mentre in cucina grazie al suo sapore più delicato rispetto ai conosciuti asparagi e a tempi di cottura certamente più brevi è dal fatto che l'unica parte commestibile è costituita dalla parte apicale della Utilizzare il luppolo nelle preparazioni gastronomiche è un vero e proprio toccasana per la salute rendendolo un ottimo rimedio naturale, alleato della salute, si utilizzano i germogli per la preparazione di risotti, minestre, zuppe e gnocchi o ancora, per preparazioni più semplici e meno laboriose in padella con un filo d'olio e un goccio di limone. I germogli di luppolo vanno sempre trattati preparando un soffritto di olio evo e cipolle, una volta sudate le cipolle, si riversano i germogli di luppolo e si fanno cuocere per cinque minuti.



MAGGIORANA:

Della pianta di maggiorana vengono utilizzate le foglie, sia fresche che essiccate, ed è l'unica parte commestibile è ricca di minerali (ferro, calcio, rame, zinco, magnesio e potassio) e vitamine (A, B, C e K). Contiene inoltre fitonutrienti fondamentali per la salute del nostro organismo, tra cui acido rosmarinico, tannini e flavonoidi.





MALVA:

La malva è una pianta erbacea perenne, che cresce a cespuglio, appartenente alla famiglia delle Malvaceae. La pianta presenta infiorescenze di colore rosa o viola: fiori eduli, ovvero commestibili, da usare in cucina in tutta sicurezza e sempre più utilizzati per arricchire e decorare numerosi piatti. Ha questa specie gli vengono riconosciute proprietà antinfiammatorie, lenitive, emollienti e protettive delle mucose. Più precisamente, tali proprietà sono riconducibili perlopiù al contenuto di mucillagini presente nelle foglie e nei fiori della stessa pianta.



MARGHERITINA (PRATOLINA):

La pratolina o margheritina è una pianta che fa parte della famiglia delle Asteraceae. Il concentrato di succo della pratolina è utile contro il mal di testa e la renella. Diuretica e anti-infiammatoria, utile contro l'insonnia, l'ipertensione e i dolori muscolari. È una pianta edule ossia commestibile; infatti viene usata fresca in cucina per la preparazione di insalate oppure conservata sott'aceto.



MENTA:

La menta è rinfrescante e aiuta nella digestione. Strofinata sui denti aiuta a prevenire e a combattere l'alitosi. Il mentolo contenuto nella menta ha proprietà che stimolano l'attività gastrica; è quindi un valido alleato contro i problemi di digestione. In cucina vengono utilizzate foglie sia fresche che secche utilizzate per preparare ottime tisane, bevande fresche, gelati, insalate e per condire carni e pesci seppure per quest'ultimi si preferisce l'uso della nepitella (mentuccia romana).



MIRTO:

Al mirto sono attribuite proprietà balsamiche, antinfiammatorie, astringenti, leggermente antisettiche, pertanto trova impiego in campo erboristico e farmaceutico per la cura di affezioni a carico dell'apparato digerente e del sistema respiratorio. Le bacche, tonde, di piccole dimensioni e di colore nerobluastro, costituiscono i frutti commestibili del mirto. La loro maturazione avviene in autunno inoltrato e può prolungarsi fino a gennaio. Tramite l'infusione alcolica delle bacche per mezzo di macerazione si ottiene il liquore.



NEPITELLA (MENTUCCIA ROMANA):

Se ne usano sia i fiori che le foglie tutta la pianta è comunque piuttosto aromatica. Viene usata per dare aroma a piatti di carne, pesce, funghi e specialmente usata con i carciofi soprattutto ai carciofi romani. Gli infusi ottenuti con le foglie sono benefici in caso di flatulenza e debolezza di stomaco, aiuta la digestione e stimola le funzioni epatiche. È usata anche contro la depressione, l'insonnia e i dolori mestruali.



OBIONE (PORCELLANA DI MARE):

L'obione è una specie a vasta distribuzione circumboreale, in Italia comune lungo tutte le coste. La specie è commestibile, le foglie possono essere consumate in insalata.



ORIGANO:

L' origano è probabilmente l'erba aromatica più conosciuta e utilizzata della cucina mediterranea. E' un ingrediente fondamentale in molti piatti, favorisce la secrezione dei succhi gastrici ed è digestivo, per cui viene impiegato come decotto e infuso. È anche antispasmodico, antisettico, vermifugo, calmante, analgesico ed espettorante. Tra i tanti usi vi è anche quello di allontanare in modo naturale le formiche.



ORTICA:

L'ortica è commestibile e ha proprietà diuretiche e antinfiammatorie dell'ortica sono note già da tempo alla medicina popolare, che sfrutta le foglie di questa pianta proprio per favorire la diuresi e per il trattamento di reumatismi, artriti, dolori muscolari e dolori articolari. Potete utilizzare l'ortica in cucina per condire la pasta, torte salate, gnocchi o risotti.



PIANTAGGINE:

Questa pianta commestibile si diffonde ovunque: la piantaggine maggiore e il coronopo su tutti i terreni, la varietà lanceolata prevalentemente sui terreni compatti e umidi e nei pascoli. In genere la si incontra al bordo dei sentieri, nei pascoli e prati incolti. Le foglie di piantaggine contengono glucosidi iridoidi, flavonoidi (luteolina), mucillagini, tannini, pectine, acido salico, sali minerali. La presenza di questi principi attivi conferisce alla pianta proprietà bechiche, espettoranti, antibatteriche, antinfiammatorie, astringenti.



PORRO SELVATICO:

È pianta erbacea perenne costituita da un bulbo con numerosi bulbilli laterali. Foglie lineari carenate, denticolate, scabre ai margini. Il porro ha proprietà diuretiche, lassative ed è un alimento disintossicante e idratante. Ottimo antiossidante naturale, grazie alla presenza di flavonoidi, minerali e vitamine ha notevoli benefici per la salute umana, soprattutto se consumato a crudo. In cucina si usa il bulbo, con la parte bianca delle foglie, crudo in insalata per frittate, nelle torte salate o nella zuppa di erbe.



PORTULACA:

È una pianta commestibile adatta a terreni poveri e compatti ha proprietà diuretiche, depurative, dissetanti e anti-diabetiche di questa preziosa pianta sono riconducibili alla sua composizione nutrizionale. Questa pianta viene utilizzata anche come rimedio naturale per contrastare disturbi come diarrea e vomito.





RADICCHIELLA:

L'uso della radicchiella in cucina è quello tipico delle cicorie in genere. Si raccoglie la rosetta ancora allo stadio giovanile e si può consumare cruda in insalata se tenera, sola o nelle misticanze oppure lessa, condita con olio limone o saltata in padella con olio ed aglio o cipolla a piacere. Ha questa pianta si attribuiscono proprietà disintossicanti e depurative del sangue, ma non mancano di altre proprietà terapeutiche, che vanno da quelle diuretiche a quelle antiossidanti nei confronti dei radicali liberi, compresa la prevenzione delle patologie tumorali.





RAMOLACCIO:

Innanzitutto, il ramolaccio nero (Raphanus sativus var. niger) appartiene alla famiglia delle Brassicaceae, come il ravanello, al quale assomiglia nella forma, e i cavoli. La grossa radice tonda e nera è bianca all'interno, e può arrivare a pesare anche 100 grammi. Sono commestibili sia la radice che le foglie hanno proprietà diuretiche e depurative stimolando l'attività del fegato e della cistifellea, può essere usato come antiallergico, spasmolitico, analgesico, stimolante; ottimo per calmare le coliche renali.





RAPERONZOLO:

Il raperonzolo è un ortaggio selvatico commestibile che fornisce un'importante fonte di acido ascorbico, che insieme ad una discreta ricchezza di oligoelementi potenzia e sostiene il lavoro del sistema immunitario. È un rinomato antinfiammatorio, particolarmente efficace contro afte, gengiviti e principi di ascessi.



ROMICE:

La pianta ha proprietà diuretiche e lassative, le foglie sono commestibili, preferibilmente usate cotte come gli spinaci, ma da consumare in piccole quantità e sconsigliate a chi soffre di artriti e reumatismi. Il romice ha principalmente proprietà depurative, febbrifughe, digestive, antianemiche, astringenti, toniche, lassative e diuretiche. Preparati a base di romice vengono altresì consigliati come cura per i malanni di stagione.



ROSOLACCIO:

Papavero comune o Rosolaccio è una pianta annuale delle Papaveracee ed è considerata un' infestante ed oggi è poco comune vederli nei campi trattati con erbicidi. Sono facilmente riconoscibili quando sono in fiore, ma solo i germogli prima della fioritura sono commestibili hanno proprietà sedative, antispasmodiche, bechiche, emollienti, sudorifere. Al rosolaccio sono state attribuite proprietà sedative e bechiche.



ROVO:

I frutti dei rovi sono largamente conosciuti ed apprezzati per il consumo fresco o sotto forma di marmellate, gelatine e sciroppi. I frutti hanno principalmente proprietà astringenti, depurative, diuretiche, toniche e detergenti, mentre nella pianta si riscontrano principi attivi come acidi organici e tannini (foglie), pectine (frutti). Durante la raccolta si deve necessariamente fare uso di guanti e prestare molta attenzione ai numerosi insetti che spesso popolano i rami spinosi della pianta.



RUCHETTA SELVATICA:

Come aspetto è una fioritura molto simile a quella delle cime di rapa. Anche i fiori di rughetta sono commestibili. Dal fiore si sviluppano i semi (frutti), raccolti in sottili silique che una volta aperte diffondono la pianta ovunque. Le foglie della rucola conferiscono alla dieta molto calcio, acido folico (vitamina B9) e vitamine A, C ed E. La rucola selvatica ha proprietà afrodisiache, ma anche antiscorbutiche (contiene vitamina C), stimolanti, digestive, diuretiche e rubefacenti (cioè richiama il sangue alla superficie della pelle).



RUCOLA:

Apprezzata fin da tempi antichi per il suo aroma speziato e piccante, la rucola offre foglie fresche che danno un gusto speciale a insalate, salse, tramezzini, pizze, frittate, formaggi molli, pasta fredda, carpacci di carne o di pesce, funghi. La rucola, ricca di fibre e calcio, è utile per controllare il peso e per rinforzare il fegato, ha proprietà carminative utili a favorire l'espulsione dei gas intestinali e proprietà diuretiche.



SALVIA DEI PRATI:

I fiori, commestibili, possono essere impiegati come nota di colore in insalate, aggiunti prima di servire, e su coppe di frutta e gelato. Tutti sanno quanto faccia bene la salvia: le sue proprietà depurative, antisettiche, antinfiammatorie e digestive aggiungono un significato medicinale al gusto pieno e inconfondibile che questa spezia ci regala su focacce, pietanze, primi piatti.



SEDANINA D'ACQUA:

Tra i crescioni d'acqua, piccole acquatiche commestibili che vivono lungo le sponde di fossi, stagni ed aree fangose, troviamo Apium nodiflorum, la Sedanina d'acqua nella medicina popolare, il decotto a base di Sedanina d'acqua, è ritenuto un ottimo diuretico e decongestionante delle intere vie urinarie. Il nome Apium (dal celtico "Apon" che significa "acqua"), i fusti cavi, le radici perennemente sommerse, collocano questa umbellifera senza alcun dubbio tra le piante acquatiche.





SENAPE:

Le foglie della pianta di senape sono di colore verde scuro sulla pagina inferiore e verde opaco su quella inferiore; sono commestibili e il loro sapore è gradevolmente aromatico come quello delle foglie delle cime di rapa, e le più tenere possono essere raccolte scalarmente e consumate a scopo alimentare e hanno diverse proprietà: ossigena il sangue: stimola la circolazione sanguigna e favorisce l'eliminazione delle sostanze tossiche presenti. svolge un'azione digestiva e lassativa: i semi di senape macinati e disciolti in acqua, svolgono un'azione purgante.





SERPILLO:

Come spezia sapore intenso è usato generalmente a fine cottura su pietanze di: pesce, carne, piatti a base di pomodoro, verdure, pizze e funghi. Tra i contorni lega particolarmente bene con il gusto delle patate, piselli e fagioli, e le zuppe di questi legumi. In medicina, al Timo Serpillo sono riconosciute proprietà antisettiche, stimolanti, antispasmodiche, diuretiche ed emmenagoghe. Il Timo selvatico stimola digestione e circolazione sanguigna, viene usato efficacemente per trattare acne ed infezioni genitali come la candida.



SULLA:

La sulla è una leguminosa ed è commestibile in tutte le sue parti. Il gusto è dolciastro, soprattutto dei fiori, con un leggero tocco acido. Si può consumare sia cruda che cotta. Pur non essendo molto nota, questa pianta vanta innumerevoli proprietà benefiche e curative, in gran parte derivanti dal suo miele. Si tratta di una pianta ricca di sali minerali e oligoelementi come zinco, rame, ferro, magnesio e manganese che ne fanno un energizzante naturale, alleato soprattutto degli sportivi.





TAMARO:

Il tamaro è da considerarsi pianta velenosa per la presenza di alcuni principi attivi tossici, soprattutto nelle bacche e nella radice. Le proprietà officinali, emetiche, purgative, risolventi, rubefacenti, stimolanti di questa pianta sono principi attivi della radice. Per le proprietà rubefacenti e stimolanti è utile anche come rinforzante del cuoio capelluto.



TANACETO:

Tant'è vero che lo stesso Carlo Magno la introdusse nei suoi «capitularii» come pianta aromatica da coltivarsi negli orti e da usare come erba commestibile. I semi stessi del tanaceto vengono tutt'oggi adoperati per condire le carni, in particolare la selvaggina, il patè ed i dolci. Il tanaceto ha proprietà digestive, emmenagoghe, rinfrescanti, insetticide, astringenti, febbrifughe, toniche e vermifughe. Il tanaceto, e l'olio essenziale che ne deriva, è ricco di flavonoidi, tannini, tujone, lattoni, lipidi, resine, vitamina C, polisaccaridi e manganese.



TIMO E TIMO ARBUSTIVO:

Il timo in cucina è molto apprezzato sia per le qualità organolettiche che per l'effetto digestivo. Si sposa bene con molti cibi come carni arrosto o in umido, pesce, verdure, funghi, oli e aceti aromatici. Questa pianta è un antisettico, antiossidante e antispasmodico. Utilizzo in caso di raffreddore, tosse, mal di gola e tanto altro. Il timo (Thymus) è una pianta che appartiene alla famiglia delle Lamiaceae. Si tratta di un piccolo arbusto sempreverde, con numerosi steli sottili e ramificati.



VALERIANA ROSSA (CAMAREZZA):

Una curiosità riguardo ai semi di valeriana rossa: in antichità venivano usati per ricavare unguenti usati nell'imbalsamazione. Le foglie sono commestibili e possono essere usate in insalate miste, insieme ad altre erbe spontanee commestibili, come: portulaca, borragine, cardo mariano. Le sue proprietà erboristiche sono simili alla valeriana officinalis in quanto è la pianta amica del sonno, che aiuta a rilassarsi.



VALERIANELLA (SONCINO):

Nelle varie regioni italiane è conosciuta anche come valerianella, soncino, sarzette, grassetti, gallinella, molesine, baretto, in francese "mache". E' una verdura a foglie piccole e mucillaginose, commestibile sotto forma d'insalata. Alla valerianella come denominata nelle nostre parti vengono riconosciute proprietà rinfrescanti e digestive in quanto stimola le attività del fegato, dei reni e dell'intestino. Si tratta inoltre di un alimento dalle proprietà depurative, diuretiche e rivitalizzanti.

LIQUORI E DISTILLATI

Spesso si confondono i distillati con i liquori, in quanto a volte è molto difficile separare gli uni dagli altri, senza commettere errori di identificazione.

Distillati realizzati con alambicco discontinuo e alambicco a colonna

I distillati si differenziano ha secondo della loro realizzazione si parla di alambicco discontinuo e alambicco a colonna, la differenza fra i due metodi di preparazione è sostanziale , soprattutto per quanto riguarda il trattamento e la durata della produzione del distillato stesso. L'alambicco discontinuo, conosciuto anche come copper pot still, parte da una cotta singola. La caldaia riscalda una vasca contenente il mosto fermentato e attraverso il metodo bagnomaria lo riscalda delicatamente senza rovinare il prodotto finale in maniera tale da fare salire il vapore, il quale è distillata goccia dopo goccia, molto lentamente, per non bruciare gli aromi e le sostanze volatili più delicate. È per questo motivo che per i distillati più pregiati e delicati si sceglie questo metodo e si scarta a priori il secondo, se realizzato industrialmente. La chiave in ogni caso è il trattamento rispettoso della materia prima, se la bruciate con calore troppo forte come previsto nell'alambicco a colonna industriale, otterrete solo alcol, senza ottenere il distillato.

L'alambicco continuo a colonna parte dal presupposto opposto, in altre parole la produzione deve essere efficiente, veloce e continua. Le colonne servono per raccogliere i vapori, ma anche immettere nuove cotte, che si uniscono alle vecchie, con lo scarto molto più semplice di teste e code. Non passante che si possano produrre artigianalmente distillati minori rispetto a quelli discontinui ma ha livello industriale purtroppo è così.

Liquori artigianali

I liquori artigianali hanno come starter di partenza o l'alcol etilico o le acqueviti, a cui vengono aggiunti secondo le ricette di preparazione, sostanze aromatiche e zucchero a tal volte si utilizzano anche coloranti naturali (che secondo il mio modesto consiglio e preferenza non utilizzerei, piacciono più naturali). I nostri nonni ci hanno tramandato l'uso dell'acquavite, intesa come alcol proveniente dalla distillazione del vino. Oggi però questo metodo è stato trasformato e comprende tutti i prodotti provenienti da sostanze diverse dalla vite (distillati di cereali, di patate, di ginepro, ecc..) senza aggiunta di zucchero o aromi. Secondo della loro fabbricazione, i liquori si distinguono in:

- ⇒ **Fabbricati a freddo** cioè ottenuti mediante macerazione, per autodistillazione o per miscelazione di oli essenziali.
- ⇒ **Fabbricati a caldo** ottenuti mediante distillazione e per digestione simile alla macerazione ma ottenuti ad una temperatura che varia tra i 35 e i 50 gradi. per la loro difficolta di mantenere queste basse temperature costanti e controllate vengono realizzati in laboratorio.

Liquori fabbricati a freddo

La macerazione consiste nel lasciare per un certo periodo erbe, fiori, frutta, semi, radici, scorze e legni, a contatto con l'alcol. Il recipiente per realizzare tale preparazione deve essere rigorosamente a tenuta stagna come i barattoli di vetro della Bormioli a chiusura ermetica, in maniera tale da evitare l'evaporazione delle sostanze volatili, gli aromi di cui appena accennato devono essere completamente immersi nell'alcol è consigliabile anche l'utilizzo di un pressino in plastica, in maniera da farli rimanere sommersi ed evitare cosi spiacevoli inconvenienti. La macerazione per considerarsi valida, non deve mai durare meno di una settimana e molto spesso ha secondo delle ricette da realizzare si prolunga per molto tempo, anche per mesi, il tutto dipende dagli aromi che si vogliono utilizzare. È necessario che gli ingredienti aromatizzanti siano mondati in maniera tale da lasciare in minor tempo possibile i loro oli esiziali a contatto con l'alcol utilizzato in maniera tale che durante il periodo di macerazione, possa in tempi ristretti aromatizzarlo. Adesso vediamo a secondo degli aromi come bisogna comportarci:

- ⇒ Se utilizziamo sostanze secche, come semi, cortecce, foglie, radici dure, steli, dobbiamo pestarli all'interno di un mortaio di pietra attraverso l'apposito pestello.
- ⇒ Se invece utilizziamo altre sostanze come bucce, scorze, radici tenere, fiori bisogna tagliarli con il coltello in striscioline di pari lunghezza e larghezza mentre se vogliamo utilizzare la frutta (in questo caso bisognerebbe ridurla in poltiglia;
- ⇒ In fine i legni bisogna grattugiarli.

Passato il periodo di macerazione come descritto fin qui, bisogna ora spremere attraverso una centrifuga il liquido dalle sostanze vegetali (foglie, steli, bucce, scorze, radici dure e tenere, fiori e frutta) in maniera tale da estrarre più oli essenziali possibili. Il liquido ottenuto attraverso la spremitura dovrà essere filtrato più volte attraverso un colino e un telo di garza alimentare non trattata e non sbiancata, questa procedura deve essere ripetuta più volte. Una volta filtrata dovrà essere unità nuovamente all'alcol precedentemente utilizzato e mescolare il tutto. Così facendo avrete ottenuto un liquore fabbricato a freddo, raccomando dosate 4 cl a bicchiere.

Liquori fabbricati a caldo

È un procedimento semplice per produrre liquori paragonabili agli spiriti aromatizzati, che si possono benissimo produrre in casa nel "fai da te". Bisogna prendere per prima cosa un barattolo di vetro tipo Bormioli, uno spago alimentare e un telo di garza alimentare non trattata e non sbiancata ricavarne un rettangolo, dove al centro andremo a depositare le erbe aromatizzanti per un peso complessivo di 130 g, per ogni litro di alcol utilizzato. Si chiude il sacchetto cucendo con un ago e spago i lembi e chiedendo il tutto lasciando un po' di spago attaccato. Si deve sospendere il sacchetto contenente le erbe a 4 – 5 cm sopra l'alcol. Il principio che permette all'alcol di aromatizzarsi è molto naturale, l'alcol come tutti sappiamo emana vapori, che penetrano nella garza catturando e riscaldando le erbe precedentemente finemente tritate e si impregnano di oli essenziali del miscuglio realizzato, diventando così più pesanti precipitando "questa condensa" verso il basso e aromatizzando l'alcol che si trova nel recipiente. La distillazione continua fino ad esaurimento delle sostanze aromatiche cioè nell'arco di due tre mesi. A questo spirito si può aggiungere anche uno sciroppo di zucchero realizzato a caldo e fatto raffreddare. La formula da rispettare per la realizzazione di questi liquori sono:

alcol non inferiore $15^{\circ}C$ + zucchero 100 g per litro di alcol + aromi + coloranti naturali

L'alcol generalmente utilizzato per queste preparazioni, ha una gradazione molto alta che si aggira tra i 90 e i 95 gradi, se bisogna realizzare dei sciroppi con graduazione minore basta tagliare l'alcol con l'acqua distillata in maniera tale da abbassare il grado alcolico. Per ottenere questo risultato bisogna seguire la tabella per la diluzione dell'alcol con acqua distillata: per leggere la tabella di seguito riportata bisogna fissare nella prima linea orizzontale il grado segnato dell'alcol da diluirsi e nella prima colonna verticale quello dell'alcol da ottenersi, la cifra corrispondente all'incrocio dei due valori determinati in precedenza indica la quantità in peso di acqua che si deve aggiungere per ogni 100 ml dell'alcol da diluirsi. Questi valori sono stati determinati attraverso l'applicazione della sotto riportata formula.

$$Vi * Ci = Vf * Cf$$

si ha:

$$Vi = \frac{Vf * Cf}{Ci}$$

la quantità di acqua distillata si ha dalla sottrazione di:

 $Quant.liquore\ da\ realizzare-Vi=Quant.di\ acqua\ distillta$

dove:

Vi = Volume incognito (espresso in ml) di alcol da diluirsi in acqua distillata

Ci = Graduazione alcolica iniziale, cioè a quanti gradi è l'alcol che vogliamo diluire

Vf = Volume finale (espresso in ml), ovvero quanto ne vogliamo ricavarne

Cf = Graduazione alcolica finale, sta a significare a quanti gradi alcolici vogliamo arrivare.

Per un 1.000 ml di liquore abbiamo la seguente tabella per la diluzione dell'alcol con acqua distillata:

Alcol da		ALCOL DA DILUIRSI								
ottenere		95°	90°	85°	80°	75°	70°	65°	60°	55°
=	95°	0								
=	90°	52,63	0							
=	87,5°	78,95	27,78							
=	85°	105,26	55,56	0						
=	82,5°	131,58	83,33	29,41						
=	80°	157,89	111,11	58,82	0					
=	77,5°	184,21	138,89	88,23	31,25					
=	75°	210,53	166,67	117,65	62,50	0				
=	72,5°	236,84	194,44	147,06	93,75	33,33				
=	70°	263,16	222,22	176,47	125,00	66,67	0			
=	67,5°	289,47	250,00	205,88	156,25	100,00	35,71			
=	65°	315,79	277,78	235,29	187,50	133,33	71,42	0		
=	62,5°	342,10	305,56	264,71	218,75	166,67	107,14	38,46		
=	60°	368,42	333,33	294,12	250,00	200,00	142,86	76,92	0	
=	57,5°	394,74	361,11	323,53	281,25	233,33	178,57	115,38	41,67	
=	55°	421,05	388,89	352,94	312,50	266,67	214,29	153,84	83,33	0
=	52,5°	447,37	416,67	382,35	343,75	300,00	250,00	192,31	125,00	45,45
=	50°	473,68	444,44	411,76	375,00	333,33	285,71	230,77	166,67	90,90
=	47,5°	500,00	472,22	441,18	406,25	366,67	321,43	269,23	208,33	136,36
=	45°	526,32	500,00	470,59	437,50	400,00	357,14	307,69	250,00	181,82
=	42,5°	552,63	527,78	500,00	468,75	433,33	392,86	346,15	291,67	227,27
=	40°	578,95	555,56	529,41	500,00	466,67	428,57	384,61	333,33	272,73
=	37,5°	605,26	583,33	558,82	531,25	500,00	464,29	423,08	375,00	318,18
=	35°	631,58	611,11	588,23	562,50	533,33	500,00	461,54	416,67	363,63
=	32,5°	657,89	638,89	617,65	593,75	566,67	535,71	500,00	458,33	409,09
=	30°	684,21	666,67	647,06	625,00	600,00	571,43	538,46	500,00	454,54
=	27,5°	710,53	694,44	676,47	656,25	633,33	607,14	576,92	541,67	500,00
=	25°	736,84	722,22	705,88	687,50	666,67	642,86	615,38	583,33	545,45
=	22,5°	763,16	750,00	735,29	718,75	700,00	678,57	653,85	625,00	590,91
=	20°	789,47	777,78	764,71	750,00	733,33	714,29	692,31	666,67	636,36
=	17,5°	815,79	805,56	794,12	781,25	766,67	750,00	730,77	708,33	681,82
=	15°	842,10	833,33	823,53	812,50	800,00	785,71	769,23	750,00	727,27
=	12,5°	868,42	861,11	852,94	843,75	833,33	821,43	807,69	791,67	772,72
=	10°	894,74	888,89	882,35	875,00	866,67	857,14	846,15	833,33	818,18
=	7,5°	921,05	916,67	911,76	906,25	900,00	892,86	884,61	875,00	863,64
=	5°	947,37	944,44	941,18	937,50	933,33	928,57	923,08	916,67	909,09
=	2,5°	973,68	972,22	970,59	968,75	966,67	964,29	961,54	958,33	954,54

Dopo avere visto e analizzato la tabella per la diluzione dell'alcol con acqua distillata passiamo alla determinazione dello zucchero che è uno degli elementi principali del liquore che secondo della quantità di zucchero per ogni 100 ml di alcol abbiamo:

- ⇒ Liquori ordinari (12-15 g di zucchero per ogni 100 ml di soluzione alcolica a 23° con acqua distillata a completamento)
- ⇒ Liquori semi fini (25 g di zucchero per ogni 100 ml di soluzione alcolica a 30° con acqua distillata a completamento)
- ⇒ Liquori fini (45 g per ogni 100 ml di soluzione alcolica a 35° con acqua distillata a completamento)
- ⇒ Liquori finissimi o sopraffini (56 g per ogni 100 ml di soluzione alcolica a 60° con acqua distillata a completamento)

Per i liquori ed amari comuni, si possono impiegare zuccheri comuni anche non raffinati, per i liquori fini è indispensabile zucchero bianco di prima qualità.

Lo sciroppo da utilizzare nella preparazione, si può preparare in due modi:

- ⇒ a caldo si mette l'acqua distillata calcolata attraverso l'apposita tabella che è stata sopra riportata con la quantità di zucchero tra il 65 -75 g per ogni 100 ml di acqua distillata, in maniera tale da rafforzarla e si versa la soluzione zuccherina all'interno di un recipiente e si porta a bollore mescolando continuamente. Si calcolano attraverso un timer due minuti esatti di bollitura, si spegne e si copre con un coperchio, aspettando il completo raffreddamento. A questo punto si versa all'interno di un recipiente e si aggiunge l'alcol con gli aromi e la quantità di zucchero prevista per il tipo di liquore che si vuole realizzare.
- ⇒ a freddo si mette l'acqua distillata calcolata attraverso l'apposita tabella che è stata sopra riportata con la quantità di zucchero di 80 g per ogni 100 ml di acqua distillata, in maniera tale da rafforzarla e si versa la soluzione zuccherina all'interno di un recipiente. La percentuale di quantità di zucchero di base è più alta rispetto per il metodo a caldo, in quanto non subisce diminuzioni di volume come succede per il metodo precedentemente riportato. A questo punto si ripetono i stessi passaggi precedentemente già illustrati per il metodo a caldo, si preferisce per i liquori di buona qualità il metodo a caldo.

A volte succede nonostante che lo zucchero utilizzato sia di ottima fattura, capita che lo sciroppo assuma una colorazione giallastra, per chiarificarlo si utilizza l'albume d'uovo freschissimo (non deve cedere odori o sapori sgradevoli). Sbattete qualche cucchiaio d'albume insieme ad un pezzetto di guscio pulito ed ad un bicchiere di acqua. Si fa sciogliere lo zucchero a freddo nell'acqua e aggiunge l'acqua albuminosa e si mescola il tutto con molta energia. Si pone la casseruola sul fuoco contenente il liquido appena mescolato energicamente e si porta a bollore, fino a quando la soluzione bollirà e si verrà a formarsi in superficie una schiuma bianca che vera schiumata a mano a mano con una schiumarola. Quando tutta la schiuma sarà stata tolta, lo sciroppo sarà trasparente e potrà essere utilizzato, si raccomanda di fare tale operazione soltanto se è veramente necessario, stando molto attenti che l'albume non contenga tracce di tuorlo.

In genere i liquori fatti in casa hanno sempre il colore dell'aromatizzante utilizzato, se per caso si volesse accentuarlo che io considero veramente assurdo si può optare alla scelta di aggiungere al liquore i coloranti che possono essere sia naturali sia artificiali, che sicuramente pure in una minima dose cambierebbero aroma originario al liquore, sarò troppo pignolo ma non li utilizzerei per la formazione dei liquori, così buoni al naturale perché modificarli?

LIQUORI TIPICI DEI MONTI LEPINI

LIMONCELLO CON FOGLIE D'ALLORO

Ingredienti (liquore di 33°):

- 368,42 ml alcol 95%
- 631,58 ml acqua distillata
- 900 g di zucchero (72,22% per l'acqua distillata e 27,78% per l'limoncello)
- 10 limoni biodinamici
- 5 foglie di alloro biodinamiche fresche

strumentazione necessitante:

- 1 barattolo Bormioli da un litro e mezzo
- Casseruola con coperchio
- Lecca-pentole in silicone
- Garza alimentare, grado 90, mussola alimentare 100% non sbiancato.
- Colino
- Spremi agrumi o centrifuga
- Bilancia elettronica con precisione 0,00 g/ml
- Pressino di plastica

Prendete i limoni e lavateli sotto acqua corrente e asciugateli con un canovaccio bianco, sbucciate i limoni con un pela patate prendendo la sola parte gialla, una volta prelevata mondate a striscioline larghe e tenetele da parte. Spremete i limoni in un spremi agrumi, una volta spremuti, versate il liquido in un colino all'interno di una ciotolina in maniera da togliere qualsiasi presenza di impurità, compreso la eventuale presenza di filamenti caratteristici del limone, in maniera da avere il solo liquido puro a disposizione, che vi servirà come colorante del liquore.

Dopo avere lavato e asciugato anche le foglie d'alloro, procedete a versare l'acqua distillata in una casseruola versandogli e mescolandogli anche il 72,22 % di zucchero prevista della ricetta, portatelo a ebollizione e attraverso un timer fissate 2 minuti di ebollizione controllata continuando sempre a girare con un lecca pentole di silicone, una volta scaduti i due minuti di ebollizione spegnete il fuoco e coprite con il coperchio la casseruola, lasciate raffreddare. Nel frattempo che si raffredda preparate una bustina di garza dove andrete a deporre al suo interno le foglie fresche di alloro cucite il tutto con ago e spago da cucina resistente (formate una busta da tè). Una volta realizzato ciò e nel frattempo si sarà anche raffreddato l'acqua distillata "rinforzata", prendete un vaso di vetro Bormioli da un litro e mezzo e versate al suo interno l'alcol, l'acqua distillata lo zucchero le zest di limone preparate in precedenza e il succo filtrato di limone e mescolate il tutto, mettetegli anche la bustina di alloro che dovrà stare 3-5 cm in sospensione dal livello della soluzione alcolica, sarà l'alcool ad aromatizzarsi per propria capacità di calore. Una volta preparato il vaso e messo al suo interno il pressino di plastica, che vi occorrerà a non far andare a galla le bucce di limone, disponetelo in un luogo buio e riparato è consigliabile una temperatura di 25-30 °C, più si avvicina a questa temperatura e prima si realizzerà il liquore. Passate 2-3 mesi il liquore è pronto ad essere assaggiato, si consigliano 4 cl a persona.



LIMONE:

le proprietà del limone sono veramente conosciute da tutti, la più evidente è la concentrazione di vitamina C per ogni 100 g di frutto ne contiene 38 mg.

ALLORO:

numerosi sono gli studi farmacologici a carico dell'alloro, che hanno messo in evidenzia, tra le altre, notevoli attività antibatteriche e antifugine.

ZUCCHERI

L'assunzione non controllata dei zuccheri e una vita sedimentaria comporta accumuli di tessuto adiposo intorno agli organi vitali: cuore, nell'addome e sotto la cute. Tutte caratteristiche che sono associate a un maggiore rischio di malattie cardiovascolari e di diabete. Fra i consigli che si sentono di dare al consumatore, quello di bere acqua abitualmente invece di bibite zuccherine e di scegliere snack salutari al posto dei dolciumi, ma soprattutto di sapere leggere le etichette degli alimenti come già precedentemente spiegato.

Ma quanto zucchero assumiamo e quanto ne dovremmo assumere?

Prima di parlare quanto zucchero assumiamo e quanto ne dovremmo assumere, bisogna sapere che gli zuccheri apportano al nostro sistema vitale efficiente energia espressa in Kcal necessitanti alla nostra sopravvivenza, ciò non sta significando che dobbiamo abbondare ma dobbiamo regolarla secondo uno stile di vita mediterraneo ben delimitato al nostro sapere vivere sapendo fin da subito, che gli zuccheri devono essere regolati secondo il proprio stile di vita: sedimentario, attività fisica moderata (3 allenamenti a settimana), attività fisica intensa (allenamenti giornalieri pesanti), come illustrato nel quinto volume.

Purtroppo ai me la popolazione presente nell'Unione Europea rappresenta il secondo bacino di consumatori di zuccheri al mondo, dopo l'India con 18,6 milioni tonnellate l'anno, questi dati ci dovrebbero far riflettere chiaramente dovremmo insegnare alle prossime generazioni l'importanza di assumere zuccheri, regolandoli secondo il proprio stile di vita.

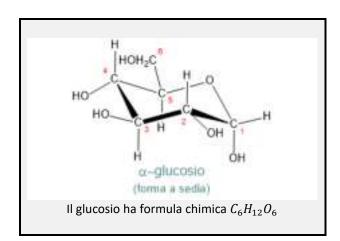
L'Organismo mondiale della sanità consiglia di non superare per la salute dei denti e per il controllo del peso, il 10%. Possiamo trovare i fatidici 25 grammi di zuccheri:

- 3 cucchiai di miele
- 3 cucchiai di marmellata
- 1 fetta piccola di crostata
- Mezza lattina di bibite gassate
- 1 bicchiere di succo di frutta
- 2 ghiaccioli
- In un gelato

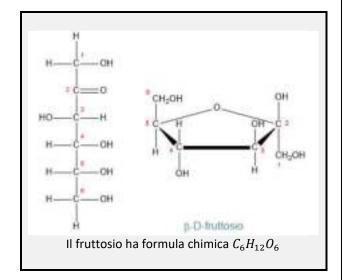
L'angolo chimico per meglio conoscere gli zuccheri che utilizziamo tutti i giorni.

È venuto il momento di descrivere i principali zuccheri che si trovano in commercio, a vederli occhio nudo sembrano tutti uguali ma non è così ognuno di loro a caratteristiche peculiari ben delimitate e differenti fra di loro:

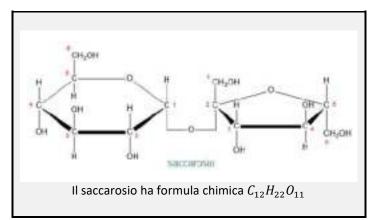
 Il glucosio, noto anche con il nome di destrosio, è un monosaccaride a sei atomi di carbonio. Si presenta come un solido cristallino bianco; è un aldoso molto abbondante in natura e lo si trova sia libero che sotto forma di polimeri.



 Il fruttosio, zucchero semplice, è un monosaccaride isomero topologico del glucosio, dal quale si differenzia in quanto chetoso anziché aldoso. Entrambi sono molto fondamentali per una regolare e importante alimentazione alimentare quotidiana, fonte di energia essenziale.

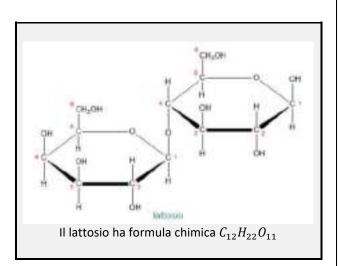


 Il saccarosio, comunemente chiamato zucchero, è un composto organico della famiglia dei glucidi disaccaridi, in quanto la sua molecola è costituita da due monosaccaridi, più precisamente glucosio e fruttosio.



• Il lattosio è un disaccaride e uno zucchero riducente destrogiro, forma un osazone ed esiste nelle forme anomeriche α e β che danno maturazione. Esso costituisce il 5% circa del latte dei mammiferi con diversa distribuzione nelle diverse specie e soprattutto diverso contributo di energia espresso in Kcal (vedi il quinto volume del presente manuale).

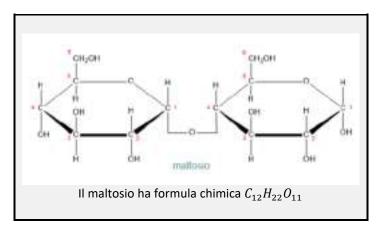
La molecola di lattosio è costituita da una molecola di D-galattosio ed una di D-glucosio unite da un legame glicosidico (acetalico) β (1-4). È l'unità del glucosio ad avere il gruppo aldeidico "libero" responsabile delle proprietà riducenti del lattosio che con fenilidrazina forma l'osazone ed è ossidato ad acido. La molecola di glucosio dà l'equilibrio di anomerizzazione e pertanto il lattosio è uno zucchero riducente da mutarotazione.



• Il maltosio è un composto organico della famiglia dei glucidi disaccaridi, altrimenti chiamato zucchero di malto, e formato per condensazione di due molecole di glucosio attraverso un legame glicosidico $1\alpha-4'$.

L'isomero isomaltosio ha invece due molecole di glucosio legate con legame $1\alpha-6'$. Il maltosio si ottiene per scissione operata dall'amilasi maltogenica sull'amido. È presente nei semi germinanti come quelli dell'orzo, quando scindono le loro riserve di amido da utilizzare come nutrimento.

A temperatura ambiente è un solido bianco e igroscopico.



Dai sopra riportati zuccheri si possono ottenere gli zuccheri invertiti

Per zucchero invertito s'intende uno sciroppo contenente due o più zuccheri di quelli sopra riportati in egual misura, per meglio intenderci 40 g di fruttosio e 40 g di glucosio sciolti in 20 g di acqua, ma possono essere realizzate varie altre combinazioni attue anche all'abbassamento di percentuale zuccherina da sciogliersi negli sciroppi, distillati e liquori, questa è la base della chimica moderna sulla quale oggi si sorreggono delicati equilibri, attui a garantire una sana alimentazione equilibrata per ogni singola proprietà alimentare, sia essa trattante di liquidi che solidi (come i dolci). Gli zuccheri invertiti hanno una grande storia millenaria fondata attraverso l'osservazione attuale di processo sempre esistito per opera delle api alla creazione del miele poiché esso è uno sciroppo costituito da una miscela di fruttosio e glucosio sciolti in acqua. Il metodo che garantisce questo processo naturale-chimico è garantito dall'azione dell'invertasi o all'idrolisi catalizzata da acidi diluiti.

Industrialmente si prepara trattando le soluzioni di saccarosio con acidi come l'acido solforico o l'acido cloridrico, oppure con l'utilizzo di enzimi, come l'invertasi, che agiscono senza l'aggiunta di acidi. In ambito alimentare viene convenientemente effettuata l'idrolisi utilizzando acido citrico (la formula bruta o molecolare è $C_6H_8O_7$), acido ascorbico (Nome alternativo è vitamina C e la formula bruta o molecolare è $C_6H_8O_6$) o cremor tartaro (la formula bruta o molecolare è $C_4H_5KO_6$).

Realizzazione dell'idrolisi acida che porta alla formazione di zucchero invertito a partire dal saccarosio

Lo zucchero invertito si utilizza in sostituzione dello zucchero nella fabbricazione di confetture, marmellate, conserve, frutta sciroppata essendo più dolce di circa $^1\!/_4$ del saccarosio; è utilizzato come detto precedentemente anche nella fermentazione della birra e nella preparazione di liquori e distillati, in maniera da abbassarne la percentuali di zuccheri necessitante alla loro realizzazione.

Per realizzare lo zucchero invertito in casa nel fai da te è molto semplice, ma nello stesso tempo è un eccesso di masochismo poiché è una procedura molto laboriosa, se volete ugualmente cimentarvi allora iniziate dalla seguente ricetta, per poi crearne un vostro zucchero invertito: la base fondamentale che dovete conoscere la reazione in idrolisi è tanto più veloce quanto più basso è il pH e tanto più è alta la temperatura. Per esempio una soluzione che ha un pH 2 e una temperatura d'infusione a 80°C servono novantasette ore per arrivare ad avere una purezza del circa 100,00%, perché prima si trasforma la metà degli zuccheri da invertire poi si aggiunge la metà della metà restante da invertire così fino al completo esaurimento degli ingredienti necessitanti alla trasformazione, come vedete, non è semplice. Per preparare lo zucchero invertito per un chilo di zucchero di base necessita:

- ⇒ l'acido che dovete scegliere a vostro piacimento: 3 g di acido citrico o 4,5 g di acido ascorbico oppure 4 g di acido cremor tartaro.
- ⇒ 250 ml di acqua distillata.

Il tipo di acido è praticamente ininfluente, conta rispettare soltanto il pH della soluzione. Non pensate neanche per un attimo di usare l'acido muriatico che è in vendita nei supermercati, in quanto non è per uso alimentare, utilizzate soltanto gli acidi che sono stati sopra riportati: acido citrico, acido ascorbico e cremor tartaro. Lo zucchero invertito ha delle proprietà fondamentali che abbassa in maniera consistente il punto di congelamento, evita o ritarda la cristallizzazione, mantenendo più umidi i prodotti, specialmente le torte che seccano meno facilmente e secondo la reazione Maillard contribuisce alla colorazione ai prodotti da forno.



IL PETTIROSSO (Enrico Pea)

Il pettirosso, ch'è di me più saggio, non si lamenta se il raccolto è scarso. se la neve ha coperto le campagne, se l'acqua s'è gelata alla sua sede e se il vento stentegna il suo ricetto. Dopo l'annata magra ecco che viene l'abbondanza nell'aria e dopo il verno il ruscello ricanta, il vento è brezza, al pettirosso dolce ninna nanna. Il pettirosso ch'è innocente e bello sa che la Provvidenza lo sostenta, sa che chi pate è poi racconsolato, conosce il sangue, il pianto e la speranza come ogni creatura che si lagna, ma non conosce la disperazione. Il pettirosso che porta le insegne di Cristo sul candore del suo seno, che fu presente al pianto di Maria quando la terra si coprì di nubi, l'augellino prescelto a colorirsi d'una stilla di sangue di Gesù, vive, paziente, d'ogni Provvidenza, sicuro aspetta, spera, crede e canta, si specchia al cielo che gli pare suo!







LA GASTRONOMIA DE JO PAESE ME - LA FAMIGLIA





PRINCIPIO DI DEMOCRAZIA

Come abbiamo visto nei precedenti volumi, lo scambio culturale che ha portato la gastronomia locale dal V secolo a.C. fino ad arrivare nell'era moderna adesso andremmo a vedere in maniera approfondita, altri periodi di feste raccomandate che sono fulcro di altre esperienze di corrente gastronomica.

Prima di analizzare queste correnti gastronomiche, bisogna capire il principio di democrazia che viene simboleggiato nel 25 Aprile 1946, in quanto con lo sbarco deli Americani nel nostra penisola Italica hanno portato nuove consuetudini gastronomiche come il brunch e happy hourse, che bene presto vennero italianizzati facendo così avvenire una vera e propria rivoluzione gastronomica fusion tra i stili Italiani ed Americani, inizialmente tale cultura gastronomica era diffusa principalmente nelle grandi città, ben presto si spinse fino nell'hinterland delle Provincie.

25 Aprile 1946

Il significato storico che è attribuito al 25 aprile 1946, è quello che in ogni anno è festeggiata in Italia la liberazione dell'Italia dal governo fascista e dall'occupazione nazista del Paese, restituendo la possibilità al popolo italiano di vedere la luce dopo anni veramente tristi e bui dove il solo pensiero di pensare diversamente rispetto a un altro era severamente ostativo, comportando tristi limitazioni sull'espressione culturale gastronomica nel nostro Paese. In questi anni di dittatura reprensiva i nostri nonni ci raccontano tristi episodi come quello già raccontato nelle primissime pagine del presente manuale di riflessione gastronomica, ma anche di veri e propri abusi fatti dai soldati tedeschi sulla popolazione del nostro Comune, non sto qui a elencarli ma di inviare una riflessione sugli avvenimenti, affinché questi periodi di oltre oscurità non siano più ripresentati, soltanto con il ricordo si potrà superare questi periodi di mancanza di democrazia sociale.

La democrazia sociale si può ben raffigurare in due peridi ben distinti un pre-liberazione, dove cera la figura del capo famiglia come patriarca e l'altra post-liberazione, dove c'era un'espressione culturale di esplosione di sentimenti: Libertà, Donazione e Amore verso il prossimo e ciò si rispecchiava anche nelle nuove creazioni gastronomiche come vedremo nelle prossime ricette.

PRINCIPIO DOMUS FAMILIARE

Prima di parlare di ricette gastronomiche e del principio "colazione da Re, pranzo da principe e cena da povero", dovremmo comprendere il significato di famiglia trasmesso da altre feste d'importanza come quella del 19 marzo (festa del papà) dell'8 marzo (festa della donna); del 9 maggio (festa della mamma) e quella del 2 ottobre (festa dei nonni), che sono festeggiate oltre singolarmente anche unitamente in unica ricorrenza il 15 maggio di ogni anno dedicando una Giornata internazionale della famiglia. Soltanto una volta veramente compresa il significato di queste feste potremmo dire che stiamo in uno stato culturalmente democratico.

MATURAZIONE DI DEMOCRAZIA NEL DOMUS FAMILIARE

Sono molti gli avvenimenti che, dall'inizio del Novecento hanno condotto alla consacrazione della giornata internazionale dei diritti della donna, o festa della donna, facendo ricorrere ogni 8 marzo di ogni anno la commemorazione delle conquiste sociali, economiche e politiche, sia la discriminazione e le violenze di cui le donne sono state e sono ancora oggetto in molte parti del mondo, dove ancora oggi non è ancora raggiunta la piena maturazione di democrazia del domus familiare. Un'altra ricorrenza sulle donne, questa volta sulla fertilità delle stesse è quella che in ogni anno ricorre in Italia facendola cadenzare alla seconda domenica di maggio, mentre negli altri Stati dove è festeggiata, è celebrata in diversi momenti non esiste una data internazionale di riferimento ma ben due terzi di questi paesi la festeggiano nel mese di maggio

con date diverse dalla nostra di riferimento, mentre la restante pozione la festeggia nel mese di marzo. La festa della mamma come si intende oggi è nata invece a metà degli anni cinquanta in diverse occasioni, la più interessante è quella a sfondo religioso ne fu protagonista don Otello Migliosi parroco di Tordibetto di Assisi, in Umbria, il 12 maggio 1957. L'idea di don Otello Migliosi fu di celebrare la mamma non già nella sua veste sociale o biologica ma nel suo forte valore religioso, cristiano anzitutto ma anche interconfessionale, come terreno d'incontro e di dialogo delle varie culture tra loro. In quest'occasione, i bambini offrono regali alle loro madri, come disegni o altri lavoretti, che molto spesso hanno realizzato a scuola; comune è anche l'usanza di recitare poesie dedicate alla mamma, anch'esse studiate a scuola.

Nel passato paragrafo abbiamo celebrato l'importanza della figura femminile "mamma e donna" nella domus familiare, adesso andremo a rappresentare la figura paterna che è celebrata attraverso la festa dei papà, nasce nei primi decenni del XX secolo, come raffinatezza alla festa della mamma in maniera tale da festeggiare la paternità genitoriale in generale. La festa è celebrata in varie date differenti e spesso come in quella della figura materna è accompagnata dalla consegna di un regalo al proprio padre. Già nel 1871 la Chiesa cattolica aveva proclamato San Giuseppe come festa dei papà celebrandola il 19 marzo solo nei paesi a tradizione cattolica "Italia, Spagna e Portogallo su tutti": il 19 marzo, secondo la credenza religiosa cattolica, è la data della morte di San Giuseppe, "padre adottivo" di Gesù. Facendo ufficializzare tale ricorrenza attraverso un'enciclica del papà Leone XIII (nato a Carpineto Romano il 2 marzo 1810 e morto 20 luglio 1903, nel Palazzo Apostolo, Città del Vaticano), la quale riportava:

«In Giuseppe hanno i padri di famiglia il più sublime modello di paterna vigilanza e provvidenza; i coniugi un perfetto esemplare d'amore, concordia e fedeltà coniugale; i vergini un tipo e difensore insieme della integrità verginale. I nobili imparino da lui a conservare anche nella avversa fortuna la loro dignità e i ricchi intendano quali siano quei beni che è necessario desiderare. I proletari e gli operai e quanti in bassa fortuna debbono da lui apprender ciò che hanno da imitare».

Ultima ricorrenza della domus familiare è la festa dei nonni è stata istituita come ricorrenza civile da festeggiare il giorno 2 ottobre di ogni anno attraverso una specifica legge n. 159 del 31 luglio 2005, quale momento per celebrare l'importanza del ruolo svolto dai nonni all'interno delle famiglie e della società in generale. La legge istituisce anche il «Premio nazionale del nonno e della nonna d'Italia», che il presidente della Repubblica assegna annualmente a dieci nonni, in conformità a una graduatoria compilata dalla corretta commissione del Ministero del lavoro e delle politiche sociali e del Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca. Il compito di promuovere iniziative di valorizzazione del ruolo dei nonni, in occasione di tale data, spetta per legge a regioni, province e comuni. La data del 2 ottobre coincide con il ricordo liturgico degli angeli custodi nel calendario dei Santi cattolico. In data 31 gennaio 2021 questa ricorrenza assume un significato anche religioso attraverso l'enciclica al termine della preghiera dell'Angelus, determinando che la celebrazione liturgica dell'incontro della festa dei Santi Gioacchino e Anna con il loro nipote Gesù come Giornata mondiale dei nonni e degli anziani sarà all'interno di quest' anno. Il cuore della celebrazione sarà una liturgia con gli anziani che saranno celebrati da Papa Francesco nella Messa vespertina della quarta domenica di luglio, cioè sabato 24 luglio. Quello del Papa è un invito a celebrare questo evento in ogni diocesi e in ogni parrocchia. Si deve quindi trovare il modo per vivere questa Giornata nel contesto locale.

FESTA DEL LAVORO

La festa dei lavoratori viene celebrata il 1° maggio di ogni anno in molti paesi del mondo, per ricordare tutte le lotte per i diritti dei lavoratori, originariamente nate per la riduzione della giornata lavorativa.

NUOVI STILI DI VITA

Il brunch e l'happy hour, così come noi oggi li intendiamo si diffondono nella nostra penisola soltanto partendo dallo sbarco degli Americani, importando con sé usi e consuetudini che in pochissimo tempo si sono diffusi, si può affermare che l'ultima rivoluzione gastronomica in ordine dei tempi si ha proprio in questo periodo stravolgendo varie abitudini locali fin qui conosciute.

Il brunch è un piatto che consiste nella fusione di colazione e pranzo: si tratta, infatti, di una parola "macedonia", l'insieme di frasi mescolate insieme, tra i termini breakfast e lunch, caratteristica visibile anche dai prodotti utilizzati, sia dolci sia salato, con bevande sia calde sia fredde, che dall'orario in cui è generalmente servito (tra le 11:00 e le 15:00), di solito sono servite uova, bacon e pancakes e la frutta; sono anche preferiti i sandwiches, toast ma deve esserci soprattutto qualcosa di dolce come pancake con sciroppo di acero e brownies e varie torte non dimenticate di servire cappuccino, caffè, latte caffè, frullati, yogurt. Mentre l'happy hour è generalmente servita (tra le 18:00 e le 20:00) è una vera e propria strategia di marketing dei prodotti locali accompagnati da sfiziose bevande alcoliche o analcoliche che promuovono la cena al commensale, da non confondersi con l'aperitivo perché è invece un rito secolare, da poco rivisitato ma praticato già in epoca imperiale. Pensate che tra gli Antichi Romani andasse assai di moda un composto di vino e miele da bere prima dei pasti e in grado di stimolare l'appetito. La grande differenza tra aperitivo e happy hour è proprio questa: mentre l'happy hour nasce come vendita scontata di alcolici dopo l'orario lavorativo; l'aperitivo non prevede alcuno sconto sulla bevanda, il servizio è semplicemente arricchito con stuzzichini serviti gratuitamente.

Il termine aperitivo negli ultimi anni, nella consuetudine di parlare si è andato sempre più a mescolarsi con il significato di happy hour, facendo entrare in esso l'utilizzo di bevande come il Vermouth, Amaro Ramazzotti, Martini, Campari fino all'attualissimo Spritz. Anche il modo di intendere l'aperitivo è cambiato, da un semplice stuzzichino inizio pasto è diventato un vero e proprio sostituto della cena, tanto che ormai si parla con il linguaggio italianizzato di apri-cena con tanto di pizzette, pasta, patatine, tramezzini e una durata che supera notevolmente l'ora originaria. Alcuni preferiscono l'utilizzo dell'accompagnamento di vini alle happy hour o aperitivi moderni, ai comuni alcolici. Mentre altri preferiscono veri e propri Cocktail:

NEGRONI

Ingredienti:

- 3 cl di gin
- 3 cl di vermut rosso
- 3 cl di bitter campari Guarnizione
- Mezza fetta di arancio

Raffreddate un tumbler basso colmandolo con cubetti di ghiaccio, scolate l'acqua in eccesso, quindi versate nell'ordine gin, vermut e bitter.

Mescolate delicatamente con un bar spoon, sia in senso rotatorio che dall'altro verso il basso. Completate con mezza fetta di arancia, incastrandola tra il ghiaccio e la superficie interna del bicchiere, e servite subito.

PRAIRIE OYSTER

Ingredienti:

- 3 cl di Cognac
- 1 tuorlo d'uovo
- 0,75 cl di salsa Worcester
- 0,75 cl succo di pomodoro
- 1,5 cl di aceto
- qualche goccia di tabasco
- Sale
- pepe

Adagiate il tuorlo crudo al fondo di una coppetta, facendo attenzione a non romperlo. Inserite gli altri ingredienti in uno shaker con ghiaccio, agitate bene e filtrate il tutto attraverso un colino.

BELLINI

Ingredienti:

- 10 cl di prosecco
- 5 cl di nettare di pesca bianca

Lavate e sbucciate le pesche, devono essere a pasta bianca e mature, tagliatele a spicchi e, con l'aiuto di un cucchiaio, schiacciatele in un colino a maglie strette per estrarne il nettare di pesca bianca.

Versatelo nella flûte ghiacciata e unite con delicatezza il prosecco, in modo da mantenere intatte le bollicine. Mescolate adagio e, se lo gradite, guarnite con uno spicchio di pesca.

AMERICANO

Ingredienti:

- 3 cl di bitter
- 3 cl di vermut rosso soda guarnizione
- mezza fetta di arancia
- una scorza di limone

Riempite di cubetti di ghiaccio un bicchiere basso, versate il bitter e il vermut e mescolate. Aggiungete uno spruzzo di soda e date ancora un colpetto o due con il bar spoon dall'alto verso il basso. Decorate il cocktail tuffando nel bicchiere mezzo spicchio di arancia e una scorzetta di limone (evitando la parte bianca che è molto amara), dopo averlo spremuto sul drink.

ESPRESSO MARTINI

Ingredienti:

- 5 cl di vodka
- 1 cl di liquore al caffè
- 1 cl sciroppo di zucchero
- Un espresso guarnizione
- chicchi di caffè

Versate tutti gli ingredienti in uno shaker e aggiungete cubetti di ghiaccio. Diluite e raffreddate agitando vigorosamente per una decina di secondi, così da sprigionare una buona schiuma, filtrate la miscela all'interno di una coppetta ghiacciata. Potete decorare in superficie con qualche chicco di caffè.

BLODY MARY

Ingredienti:

- 4,5 cl di vodka
- 9 cl di succo di pomodoro
- 1,5 cl di succo di limone
- Pochissime gocce di salsa Worcester
- Pochissime gocce di tabasco
- Sale
- Pepe guarnizione
- Un gambo di sedano

Inserite tutti gli ingredienti in un tumbler alto pieno di cubetti di ghiaccio quindi mescolate lentamente con un bar spoon, decorate il tutto con il gambo di sedano, e con una facoltativa fettina di limone. A questo punto avrete realizzato un cocktail corposo e saporito, dal piacevole gusto speziato.

MOJITO

Ingredienti:

- 30 g di zucchero di canna bianco
- 45 ml di rum bianco
- 20 ml di succo di lime fresco
- 40 ml di soda
- Ghiaccio
- 2 rametti di menta fresca

Il primo passaggio da realizzare è quello di prendere due rametti di menta, spezzarli con le mani e inserirli nel bicchiere, versategli sopra lo zucchero di canna bianco e infine versategli il succo di lime fresco filtrato, con l'aiuto di un bar spoon vivacizzate la menta: strofinatela sulle pareti del bicchiere in modo da far uscire gli oli essenziali di cui l'erba aromatica è ricca, a questo punto aggiungete la soda. Aggiungete poi il ghiaccio e il rum bianco. Mescolate il tutto con il bar spoon, che richiama lo zucchero in alto e guarnite con un rametto di menta.

tra le 18:00 e le 20:00 del SABATO SERA - ABINAMENTI AI COCKTAIL

ABINAMENTI AL NEGRONI

FOCACCIA

Ingredienti: fiocchi di patate

- 100 g di patate
- Sale

Per la focaccia

- 480 g di farina W260
- 20 g di fiocchi di patate
- 312 ml di acqua
- 22 ml di olio evo
- 7 g di miele di acacia
- 75 g di lievito madre essiccato
- 19 g di sale

per la rifinitura

- olio evo
- rosmarino

per la farcitura

- mortadella di maiale nero dei Monti Lepini
- salame di maiale nero dei Monti Lepini
- lardo di maiale nero dei Monti Lepini
- guanciale di maiale nero dei Monti Lepini
- pancetta di maiale nero dei Monti Lepini

Per realizzare i fiocchi di patate scegliete le patate che abbiano le stesse dimensioni e peso, in maniera tale che abbiano i stessi tempi di cottura, lavatele accuratamente sotto acqua corrente una volta lavate asciugatele tamponandole con un canovaccio bianco e pulito e mettetele a sbianchire cominciando a emergerle in acqua fredda e portarle conseguentemente a bollore, lessatele fino a quando i rebbi di una forchetta non si infilino correttamente senza difficoltà, altrimenti le potete lessare in forno prendendo una leccarda spargendogli all'interno il sale grosso facendo riempire l'intera teglia e mettere le patate con buccia e altro sale sopra le patate, nel frattempo fare preriscaldare il forno a 180 °C e infornare la teglia per 60 minuti complessivi a metà cottura, ovvero, passata la mezz'ora girate le patate e cospargetele con il sale presente in teglia e rinfornatele per terminare la cottura, questo è un metodo moderno di lessatura in forno.

Prelevate a questo punto le patate lessate fatele leggermente intiepidire e prendete lo schiacciapatate, se l'avete lessate in acqua dovete togliere manualmente prima la buccia prima nello schiaccia patate altrimenti se avete optato per il metodo moderno lessatura in forno, basta inserirle nello schiacciapatate e schiacciarle la pelle rimarrà all'interno dello schiacciapatate, senza alcuna difficoltà.

A questo punto dovete optare se essiccarle in forno o tramite l'essiccatore:

- se optate per il forno dovete per prima cosa accendere la luce del forno, che vi garantirà una temperatura quasi costante di 60°C/70°C, ovviamente a secondo delle resistenze a vostra disposizione, riversare le patate lesse sbriciolate all'interno di una leccarda con carta forno e infornarle e aspettare tra le 12 e le 24 ore tutto dipenderà dal tipo di lessatura precedentemente utilizzata, chiaramente vi regolerete con l'aspetto visivo che assumeranno le patate lesse, dovranno diventare disidratate perdere qualsiasi forma di amido;
- se optate per l'essiccatore domestico, dovete cospargerle sempre su carta da forno all'interno dei cestelli avendo cura di fare un foro centrale abbastanza amplio da non coprire l'aeratore dell'essiccatore verticale e nello stesso tempo di cospargere e livellare le patate lessate e schiacciate in maniera da non fare mucchietti troppo alti, ricordandovi di avere l'accortezza di alternare tra di loro i piani dell'essiccatore visto che il calore ricevuto diminuisce salendo verso l'alto fate essiccare il tutto tra i 50°C e i 60°C fino a quando non avrete ottenuto visivamente delle frittelle di patate grattugiate, per la tempistica vale lo stesso ragionamento fatto in precedenza per l'essiccazione in forno.

Una volta essiccato le patate lessate frullatele in un mixer ad immersione e il gioco e fatto, poiché avrete ottenuto la polvere di patate passatele in un setaccio e i fiocchi di patate sono ottenuti.

Per realizzare la focaccia:

Per realizzare la focaccia per prima cosa prendete una planetaria e agganciateci la foglia, una volta fatto, prendete il cestello e versategli la metà del quantitativo dei seguenti ingredienti: farina, fiocchi di patate, olio; e un terzo d'acqua e attivate la macchina a bassa velocità per 10 minuti o fino a quando l'impasto non prenda forma grezza compatta (chiaramente l'idratazione va regolata a secondo dell'umidità della farina), una volta ottenuto ciò avrete ottenuto un impasto autolitico che va fatto riposare dai 20 minuti alle 24 ore, avendo l'accortezza di decidere quanto tempo deve riposare prima attivare la macchina poiché se il riposo supera le 5-6 ore, bisogna che quando si procedete alla formazione dell'autolitico del metodo diretto della panificazione di versare una miscela zuccherina pari al 45-50% dell'acqua versata, altrimenti come in questo caso è consigliabile farlo riposare soltanto mezz'ora. Una volta passata la mezz'ora di riposo versate il lievito madre essiccato, insieme al terzo d'acqua e al miele, impastate il tutto ma questa volta sostituendo la foglia con il gancio in quanto si deve rinforzare la maglia glutinica, attivate la macchina per altri 10 minuti o fino a quando il tutto non venga assorbito, una volta assorbito aggiungete i restanti ingredienti compreso il sale. Una volta ottenuto l'impasto desiderato fategli fare le pieghe dall'esterno verso l'interno e fate la prelatura all'impasto, ovvero dovrà prendere forma di palla ben compatta e liscia, prendetela e riversatela in una ciotola abbastanza amplia fatela lievitare in un luogo asciutto a temperatura controllata, per esempio nel forno spento con luce accesa, altrimenti ricoperto da un plaid pulito che mantenga caldo e fatelo lievitare per 12-24 ore, dopo questo periodo di lievitazione prendete una leccarda l'olio e il rosmarino stendete la pizza nella teglia con i polpastrelli delle dita molleggiando sull'impasto vedrete che l'impasto tenderà a rigonfiarsi subito, questo è segno di ottima lievitazione passategli un giro di olio e mettetegli qualche aghetto di rosmarino e infornatela per 40 minuti a 200°C e per i restanti 20 minuti a 180 °C, controllate se è cotta perché la cottura varia a secondo delle resistenze dei forni. Una volta cotta sfornatela fatela raffreddare per bene e una volta intiepidita farcitela con i salumi tipici del luogo dei Monti Lepini.

CODE DE SORECA ALL'ALICI DI CETARA CON PREZZEMOLO E TRITO DI NOCI

Ingredienti: per l'impasto della pasta

- 1 kg di farina 00
- 2 uova
- Sale
- acqua

per il condimento:

- colatura di alici di Cetara
- ½ spicchio di aglio
- prezzemolo
- 60 g di noci
- olio evo

Per realizzare le code de soreca disponete la farina a fontana su una spianatoia. Versate al centro acqua e sale, e due uova intere, poi iniziate a lavorare l'impasto con una forchetta, poi con le mani fino a ottenere un panetto sodo e omogeneo. Una volta pronto, copritelo con pellicola e lasciatelo riposare a temperatura ambiente.

Ricavate da questo panetto le code de soreca partendo da una striscia d'impasto e allungandola con i polpastrelli in una sorta di spago o coda lunga di topa, ma non troppa cicciotta.

Nel frattempo pensate al condimento fate un bel trito di aglio prezzemolo e noci, mettete il trito in una ciotola di acciaio e versategli la colatura di alici mescolate il tutto e fate insaporire, nel frattempo prendete le code de soreca precedentemente realizzate e cuocetele in abbondante acqua non salata, e una volta cotta mantecatela nella salsa e servite in un piatto da portata.

ABINAMENTI AL PRAIRIE OYSTER

FILETTO DI MANZO CON SALSA AL PEPE VERDE

Ingredienti:

- 4 medaglioni di filetto di manzo (ognuno dovrà pensare all'incirca 150 g)
- Pepe verde
- 40 g di burro
- 150 ml di brandy
- 180 g di gorgonzola dolce
- Olio evo
- Sale
- 1 cucchiaio di senape
- Spago da cucina

Per prima cosa bisogna prendere lo spago da cucine e i quattro medaglioni e legarli, prendete un mortaio e pestate il pepe verde grossolanamente e fatelo aderire sulle superfici di appoggio della carne insieme al sale, lasciandovi da parte una quantità integra di pepe che vi servirà in seguito.

In una padella sciogliete il burro con poco olio evo e il restante pepe verde in grani non schiacciato e fate rosolare la carne due minuti per lato, una volta rosolata rimuovetela dalla padella, sfumate con il brandy a fiamma alta, standovi attenti a non ustionarvi, poi abbassate il fuoco e unite il gorgonzola precedentemente sciolto a bagnomaria e la senape. Adesso rimettete il filetto che avevate precedentemente tolto dalla padella e fatelo finire da cuocere il tempo di cottura dipende dal gusto al quale volete servire. Rimuovete lo spago e servite il filetto al pepe verde ben caldo.

BISTECCA DI CAVALLO

Ingredienti: marinatura per la carne di cavallo

- aceto
- olio evo
- rosmarino
- timo
- mentuccia romana
- bacche di ginepro
- sale

bistecca di cavallo

- 1 kg di fettine di cavallo
- Olio evo
- ½ spicchio di aglio
- Sale

Fate marinare la bistecca di cavallo per 2 ora e 40 minuti con aceto e olio e con gli aromi: rosmarino, timo, mentuccia romana e bacche di ginepro e sale; in una ciotola di vetro. Prendetele sgocciolatele e buttate via il liquido di marinatura, mettetele su un vassoio e salatele 4-5 ore prima di cuocerle. Dopo questo tempo di salagione prendete una padella versategli un giro di olio e il mezzo spiccio di aglio, una volta dorato gettatelo via, giacché tutti i suoi succhi hanno aromatizzato l'olio. Prendete a questo punto le bistecche e cuocetele in padella lasciatele cuocere 2 o 3 minuti per lato, finché non saranno colorite. È molto importante girare le fettine una sola volta durante la cottura.

Servite in tavola le vostre fettine di cavallo bagnatele con il succo che si sarà creato all'interno della padella e servitele a tavola insieme all'insalata di funghi.

ABINAMENTI AL BELLINI

ORATA AL GUAZZETTO

Ingredienti:

- 1 Kg di orata
- 500 g di pomodori maturi
- 150 ml di vino bianco
- ½ spicchio d'aglio
- prezzemolo
- olio
- sale

Per prima cosa pulite l'orata, dovete squamarla e lavarla sotto acqua corrente fredda stando molto attenti a toglierle tutte, adagiate il pesce su un piano di lavoro e cominciate ad eviscerarlo: con le forbici operate una operazione sul ventre procedete dritto fino alla testa, adesso che avete fatto questo taglio con le mani raccogliete le interiora ed eliminatele, sciacquando rapidamente il pesce al suo interno, dovrete essere rapidi senza umidire troppo la carne. Eliminate ora le pinne, attraverso le forbici tagliate per prima le pinne laterali situate vicino alla testa, poi tagliate la pinna caudale situata sotto il ventre e quella dorsale, capovolgete il pesce ed eliminate sempre con le forbici l'altra pinna laterale e quella caudale. Adesso l'ultimo passaggio occorrente per arrivare ad ottenere i filetti, è quello di eliminare anche le branche situate sotto le due aperture semicircolari poste ai lati della testa, estraendole manualmente. Con il coltello sfilettate il pesce incidete la testa ed eliminatela, una volta eliminata incidete la coda senza andare troppo in fondo, deve essere una semplice incisione, nello stesso tempo incidete la parte dorsale del

pesce lungo la colonna vertebrale partendo dall'alto e procedendo muovendo la lama leggermente inclinata che dovrà sentire la spina dorsale del pesce sfilettate e ottonerete il primo filetto, il trucco sarebbe quello di non arrivare fino in fondo ma fermarsi prima dell'incisione alla coda, girare il pesce e rifare la stessa procedura modo tale che entrambi filetti faccino da ammortizzatore e il coltello non va minimamente a rovinare la carne. Non spellate mai il pesce è un errore che comunemente vedo sui banconi del pesce che vendono i filetti già puliti, la pelle oltre ad essere ricca di proteine, garantisce le dovute protezioni alla carne nel momento della cottura, tanto più se proprio non vi piace toglietela quando il pesce è cotto.

In una padella distribuite i filetti appena ottenuti, con la pelle rivolta verso il fondo della padella e la carne verso l'alto. Sopra la carne cospargete i pomodori tagliati con una incisione a croce, e il mezzo aglio schiacciato metà vi servirà per questo filetto mentre l'altra per l'altro filetto e inserite anche i gambi di prezzemolo togliendo le foglioline che occorreranno dopo, ai lati del filetto a contatto con la padella un po' di olio e acqua da coprire il pesce salate e portate a ebollizione una volta portato a ebollizione abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per altri 15 minuti. a fine cottura, aggiungete un cucchiaio di prezzemolo tritato a coltello e trasferite i filetti sul piatto da portata, ripetete i passaggi per l'alto filetto e servite tutto a tavola.

POLLO FRITTO

Ingredienti:

- 400 g di cosciotti di pollo
- Farina 00
- pangrattato
- 3 Uova
- Limone
- Olio di semi

Bruciate tutti gli eventuali peli presenti attraverso la fiamma, poi una volta fatto ciò impanateli prima passandoli nella farina poi nell'uovo (preparato in precedenza sbattendo le uova con il prezzemolo) e in fine nel pangrattato e friggeteli in una casseruola dalle pareti alte quando l'olio sarà arrivato tra 170-180°C. Una volta ottenute le pareti della panatura dorate vuol dire che è pronto ad essere asciugato su carta per fritti e una volta asciugato serviteli su un piatto da portata insieme alle patatine cotte in forno con un po' di rosmarino.

ABINAMENTI ALL'AMERICANO

ORECCHIETTE AI CARCIOFI

Ingredienti:

- 200 g di orecchiette
- 4 carciofi qualità mammole
- farina
- 50 g di caciotta ovi caprina
- Maggiorana
- 20 g di burro
- sale

Dopo avere realizzato le orecchiette, come visto nelle passate ricette, mondate i carciofi, tagliate il gambo e tenetelo da parte, eliminate le foglie esterne che risultano essere più coriacee, la parte terminale delle foglie con le spine tagliateli a metà. Eliminate il fieno centrale, tagliateli a fettine e tuffateli in acqua e farina per evitare che si anneriscano, sbucciate i gambi dei carciofi che hanno ottime proprietà anti-tumorali e tagliateli a fettine sottili. Preparate una tegame con l'acqua e portale a ebollizione e salatela quanto bolle, modo tale da abbassare l'ebollizione e tuffategli i carciofi e cuoceteli per 4-5 minuti dalla ebollizione. Scolate i carciofi e preparate un'altra pentola dai bordi alti per cuocere le orecchiette, una volta che le orecchiette vengono a galla sono pronte ad essere mantecate insieme ai carciofi e serviti a tavola con una spolverata di Caciotta Ovi-Caprina del Lazio grattugiata.

CARCIOFO ROMANO

Ingredienti:

- 4 carciofi cimarole
- ½ limone
- 100 ml di succo di limone
- sale
- pepe
- olio di semi

Mondate i quattro carciofi togliendo le foglie esterne e pelando leggermente il gambo del carciofo, raccomando non dovrà essere ne tanto robusto e ne tanto fine deve arrivare alla parte verde chiaro la pelatura. Tuffateli in una soluzione acidula o in una soluzione di acqua e farina (ricordandovi se optate per la seconda l'acqua diventerà nera in quanto assorbe tutta le ferrosita presente nel carciofo). Sgocciolateli e teneteli per i gambo e schiacciate sul piano di lavoro le foglie in maniera tale da allargare le foglie, e tuffateli in una casseruola nell'olio bollente, cuoceteli per 10-12 minuti girandoli spesso con l'aiuto di un paio di pinze lunghe, quando inizieranno diventare colore oro controllate la base del gambo che dovrà risultare leggermente al dente se il carciofo a queste caratteristiche riportate vuol dire che è pronto ad essere tolto scolato su carta per fritti ed essere successivamente rituffato per allargare e croccantizzare definitivamente le foglie. Una volta fritti i quattro fiori e fatti sgocciolare su carta per fritti rituffateli nuovamente e quando si allargano le foglie tirateli fuori e spruzzategli su un piano di lavoro un po' di acqua questo gli garantirà massima croccantezza del carciofo fritto. A questo punto serviteli su un piatto da portata.

ABINAMENTI ALL'ESPRESSO MARTINI

MERINGHE ALL'ITALIANA

Ingredienti:

- 100 g di albumi a temperatura ambiente
- 200 g di zucchero semolato
- 30 ml di acqua

Il trucco principale di tali meringhe è quello di montare gli albumi in planetaria e azionando quest'ultima al raggiungimento della temperatura di effusione di 110°C del composto di acqua e zucchero su fiamma modo tale da riversarlo negli albumi nel momento in cui raggiunge i 121°C, da riversarlo a filo e continuare a montare in questo modo da avere la certezza esatta di versarlo al momento giusto. Continuando a montare fino a completo raffreddamento, dovrete ottenere una meringa lucida e bianca.

ABINAMENTI AL BLODY MARY

PINZIMONIO

Ingredienti:

- Verdure a vostro piacimento
- 20 ml di miele acacia
- 20 g di senape
- 100 ml di aceto di mele
- 100 ml di olio evo

Mescolate insieme e amalgamate accuratamente miele, senape, aceto di mele e olio evo in unica soluzione, questo pinzimonio dal gusto unico si può abbinare bene con: carote, finocchi, indivia belga, sedano, peperoni e ravanelli e tanto altro ancora.

ABINAMENTI AL MOJITO

ARROSTO DI MAIALE ACCOMPAGNATO DA CHUTNEY DI MELE E RIBES

Ingredienti: arrosto di maiale

- 1 kg di lonza di maiale nero dei Monti Lepini
- carote
- sedano
- cipolle
- Olio evo
- Vino bianco secco
- Sale
- Bacche di ginepro

Preparazione del chutney di mele e ribes

- 400 g di mele verdi
- 250 g di Ribes
- 50 g di uvetta
- 100 g di noci
- 100 ml d'aceto bianco
- 100 ml di succo d'arancia
- 100 g di zucchero di canna
- 2 chiodi di garofano
- 1 pezzetto di cannella

Prendete un wok abbastanza ampia e versategli un giro di olio evo e fategli sudare carota, cipolla e sedano in precedenza tagliato a rondelle, preparando nello stesso tempo in un altro tegame anche il fondo vegetale che vi servirà per la cottura dell'arrosto.

Una volta fatto soffriggere il soffritto nel wok prendete la lonza di maiale e fatela sigillare in padella una volta sigillata abbassate il calore e versategli il vino rialzate il calore e fate sfumare tutte le note alcoliche, una volta sfumate, provvedete a fare le bagne con il fondo vegetale all'arrosto di maiale, quando la carne diventa beige, vuol dire che sta iniziando ad arrivare a metà cottura quando cambia stato di conseguenza anche colore tendendo colorirsi un po' di più spegnete il fuoco e fatelo raffreddare.

Nel frattempo preparatevi la salsa di accompagnamento il chutney di mele e ribes cominciando a mondare le mele a cubetti, ammorbidite l'uvetta in una ciotola d'acqua tiepida, sgranate il ribes.

Raccogliete tutto in una pentola, unite gli altri ingredienti indicati nella ricetta del chutney, aggiungete un pezzetto di cannella e, mescolando ogni tanto, portate lentamente a bollore. Scoprite e lasciate cuocere per mezz'ora abbondante, poi, quando il composto avrà preso la consistenza di una marmellata, ritirate il recipiente dal fuoco. Versate in una salsiera e lasciate raffreddare e accompagnatela all'arrosto di maiale.

A questo punto tagliate le fettine dell'arrosto e disponetele in una leccarda e mettetele a cuocere al forno 180°C con le bacche di ginepro per mezz'ora, una volta cotto in forno servitelo su un piatto da portata.

tra le 11:00 e le 15:00 della DOMENICA MATTINA

BRUNCH

MOUSSE DI CIOCCOLATO FONDENTE CON RIBES E FRAGOLINE DI BOSCO

Ingredienti:

per la mousse di cioccolato

- 340 g di cioccolato fondente al 75 %
- 140 g di zucchero
- 6 uova
- 1 litro di panna fresca
- La scorza di due aranci
- 4 fogli di gelatina
- 6 cucchiai di liquore al rosmarino

per decorazione

- Ribes
- Fragolino di bosco

Iniziate a rompere le 6 uova separando in ciotole diverse gli albumi dai tuorli, prendete la ciotola dei tuorli e lavorateli con lo zucchero, fino a ottenere un composto bianco e spumoso. Incorporatevi il cioccolato fondente precedentemente sciolto a bagnomaria e mescolate il tutto. Nel frattempo la ciotola dove avete versato gli albumi e montateli a neve fermissima, una volta montati riversateli nella ciotola dove avete amalgamato i tuorli con il cioccolato sciolto, mescolando dal basso verso l'alto modo tale da non smontarli. Fate riscaldare Il liquore al rosmarino una volta raggiunti gli 35 °C, toglietelo dal fuoco e aggiungetevi la gelatina ammollata in acqua e ben strizzata, mescolate bene in maniere da far sciogliere la gelatina nel liquore; a questo punto incorporate la gelatina al resto degli ingredienti e unitevi la scorza di arancio grattugiata, aggiungete per ultimo la panna montata e versate la mousse nelle coppette, mettete a raffreddare in frigorifero per 5-6 ore e servite guarnendole con ribes e fragoline di bosco.

ZABAIONE

Ingredienti:

- 2 uova grandi
- 90 g di zucchero
- 90 g di marsala

Per preparare lo zabaione per prima cosa separate i tuorli dagli albumi, versandoli in due recipienti diversi, prendete i tuorli e versategli lo zucchero e montate con la frusta questo composto affinché non risulterà soffice, spumoso e chiaro, unite a questo punto il marsala e cuocete il tutto sul gas fino al raggiungimento degli 80 °C, rimontate il tutto con le fruste fino a quando non si è raffreddato e servite subito.

CAFFÈ CON CREMA DI CAFFÈ

Ingredienti:

- Caffè in polvere (per una macchinetta da tre persone)
- acqua minerale
- zucchero

Prendete una moka (macchinetta del caffè), riempite la caldaia fino alla valvola con l'acqua, adesso prendete il filtro (l'imbuto) riempitelo di caffè fino al livello di chiusura, senza comprimerlo, fategli tre buchi con uno stuzzicadenti, modo tale da farli incorporare area, richiudete la moka e mettetela sul fornello, a fuoco lento, quando la caffettiera gorgoglia e comincia a fare uscire il caffè, versate questo primo caffè un bicchiere di vetro, rimettete la macchina sul gas e fatela continuare a uscire, una volta uscito tutto il caffè versatelo nelle tazzine.

Nel frattempo che finisce di uscire, prendete il bicchiere, dove avete versato il "primo caffè" e versategli un po' di zucchero e sbattetelo, fino a quando il caffè non assumerà un colore beige, a questo punto tra il calore del caffè e lo sbattere del cucchiaino (forza-centrifuga) avrete ottenuto la crema di caffè. Prendete la crema di Caffè e versatela nelle tazzine, dove avrete versato già il caffè.

FRITTATA CON LE PATATE E ROSMARINO

Ingredienti:

- 4 uova
- 300 g di patate
- 100 g di Squarquaglione
- Olio evo
- rosmarino
- sale

La frittata con le patate e rosmarino è pronta in pochi istanti. Sbucciate per prima cosa le patate e tagliatele a cubetti per lato di un centimetro. Lessatele in una casseruola per cica 5 minuti, solo per dargli una sbollentata, per renderle più morbide, facendo attenzione a non sfaldarle. Scolate e fatele raffreddare bloccando la temperatura raggiunta in acqua e ghiaccio, in una ciotola sbattete con una frusta manuale o con il sbatti uova le uova aggiungendogli il rosmarino, lo Squarquaglione (precedentemente tritato), le patate sbollentate e il sale, unite il tutto e amalgamate. In una padella media antiaderente versate il composto amalgamato e l'olio evo. Chiudete con il coperchio e cuocete a fuoco medio per 15 minuti, muovendo di tanto in tanto la padella modo tale da fare staccare bene la frittata dal fondo, controllando con la forchetta che non si attacchi alle pareti della padella. Alla scadenza del quarto d'ora aiutandovi con il coperchio rigirate la frittata e fatela scivolare delicatamente nella stessa padella. Proseguite la cottura scoperchiando la padella per altri 15 minuti. Una volta cotta trasferitela su un piatto da portata e servitela calda o a temperatura ambiente.

PANE TOSTATO CON OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA CON PANCETTA

Ingredienti:

- 2 fette di pane casareccio
- Olio evo
- pancetta

Tagliate due fettine di pane e fatele tostare in una bistecchiera elettrica, una volta brustolito una faccia giratele e versategli un goccio di olio e mettete 2 fettine di pancetta tesa arrotolata su se stessa con un rametto di rosmarino lungo pochi centimetri, continuate a far cuocere quando vedrete la pancetta comincia a sciogliersi il grasso servitela su un piatto da portata.

PANCAKES

Ingredienti:

- 100 g di farina 00
- 1 uovo
- 150 ml di latte
- 15 g di zucchero
- 15 ml olio di semi
- lievito
- burro
- sale

Preparazione della pastella:

In una ciotola mescolate la farina setacciata, lo zucchero e un pizzico di sale, una volta mescolato, rompete l'uovo dividendo l'albume dal tuorlo, il tuorlo lo potete subito inserire all'interno della pastella, mentre dovete montare a neve l'albume e una volta montato lo potete inserire, ma prima dovrete inserire altri ingredienti per tanto tenetelo da parte in luogo fresco e asciutto. Gli ingredienti che devono essere inseriti dopo il tuorlo sono: l'olio e il latte, sbattete e amalgamate bene il tutto e una volta ottenuto la giusta viscosità aggiungete il lievito e l'albume montato precedentemente a neve (questo passaggio vi garantirà maggiore sofficità e meno secchezza in bocca). Prendete una padella bassa fatela surriscaldare mettetegli 1-2 noci di burro, in modo da ungere bene la padella, e poi con l'aiuto di un mestolino prelevate un po' di pastella e versatela al centro della padella facendola ruotare e spargere ed allargare la pastella. Servite i pancake ben caldi con vari sciroppi di mele, di frutti di bosco, di mirtilli, ecc..

SPREMUTA DI MELOGRANO

Ingredienti:

2 melograni piccoli o 1 grande

Per prima cosa dovete sgranare la melagrana e poi estrapolare tutti i semi, versateli all'interno di una ciotola e successivamente riversateli all'interno di un mixer o in frullatore attivate la macchina a bassa velocità, altrimenti potete surriscaldare la pellicola del seme e quando lo andrete a bere lo sentirete in bocca un sapore di surriscaldato. Una volta frullato riversate il composto in un colino e filtrate il tutto in un bicchiere schiacciando con un cucchiaio i semi.

BROWNIES

Ingredienti:

- 200 g di cioccolato fondente tra il 70-100%
- 250 g di burro
- 200 g di zucchero di canna
- 150 g di farina 00
- 4 uova a temperatura ambiente
- 40 g di cacao amaro
- noci
- rosmarino
- ¼ di lievito per dolci
- sale

Versate insieme il cioccolato in precedenza tagliato a cubetti di un centimetro per lato con il burro mondato a noce in una casseruola e fate fondere il tutto a fiamma bassissima, mescolando continuamente con una spatola. Quando avrete ottenuto un composto lucido e omogeneo, toglietelo dal fuoco e fatelo intiepidire. Nel frattempo che diventa tiepido il composto di burro e cioccolato versate all'interno di una ciotola di acciaio le uova sgusciate, lo zucchero di canna, un pizzico di sale, le noci tritate grossolanamente a coltello, gli aghetti di rosmarino, il cacao amaro setacciato e come ultimo passaggio la farina con il lievito in precedenza setacciati insieme e poi versati all'interno di questa ciotola, mescolate il tutto con una frusta. Aggiungete per ultimo ingrediente il composto cioccolato e burro e amalgamate il tutto con cura. Prendete una teglia da forno dalle pareti alte e rivestitela per bene con carta da forno, versate il composto all'interno e livellatelo quando avrete ottenuto una mattonella livellata, cuocetelo in forno preriscaldato a 180°C per 35-40 minuti, secondo le resistenze del forno, ve ne accorgerete quando il dolce sarà pronto dal rassodamento del composto, raccomando l'interno dovrà rimanere umido e fondente, verificate la consistenza con la prova dello stuzzicadenti. Una volta cotto sfornate, fate raffreddare, tagliate a tavolette di 5 cm per lato e servite.

PERICOLI DEI NUOVI STILI DI VITA

L'ALCOL È IL SECONDO FATTORE DI RISCHIO DI MALATTIE E MORTE PREMATURA IN EUROPA

Non bisogna fare finta che non esiste un problema generazionale che riguarda l'alcolismo che coinvolge sempre di più giovani in questo tunnel senza sbocco, inviterei quando si va a prendere un Happy Hour con i propri amici di ricordagli ciò che ha riportato il Global status report on alcohol and health 2018 dell'Organismo Mondiale della Sanità, in data 21 settembre 2018. Questo Organismo ha riportato: che l'uso dell'alcol nel 2016 ha causato nel mondo circa tre milioni di morti, ossia il 5,3 % di tutti i decessi e il 5,1% degli anni di vita persi a causa di malattie, disabilità o morte prematura attribuita all'alcol. Più di tre quarti dei decessi si è verificati tra gli uomini. Ciò non sta significando di non prendere un Happy Hour e di festeggiare un fine settimana ma di non esagerare alle somministrazioni di alcol, per tutto c'è sempre un limite da non superare mai.

Cos'è e come agisce l'alcol

L'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e con la capacità di indurre dipendenza. Al contrario di quanto si ritiene comunemente, l'alcol non è un nutriente e il suo consumo non è utile all'organismo o alle sue funzioni. Causa invece danni diretti alle cellule di molti organi, soprattutto fegato e sistema nervoso centrale, e in particolare alle cellule del cervello.

L'alcol viene assorbito per il 20% dallo stomaco e per il restante 80% dalla prima parte dell'intestino. L'alcol assorbito passa quindi nel sangue e da quest'ultimo al fegato, che ha il compito di distruggerlo tramite un enzima chiamato alcol-deidrogenasi. Soltanto quando il fegato ha assolto del tutto a questa funzione la concentrazione dell'alcol nel sangue risulta essere azzerata. Il processo di smaltimento richiede tutta via un tempo legato alle condizioni fisiologiche individuali.

Questo sistema di smaltimento dell'alcol non è uguale in tutte le persone: si differenzia in funzione del sesso, dell'età, dell'etnia e di caratteristiche personali; non è completamente efficace prima dei 21 anni ed e inefficace sino ai 16 anni (la maggior parte dei casi di alcolismo coinvolge come ben sappiamo i ragazzi tra i 15 e i 18 anni, che mettendosi in sfida sui social perdono la cognizione della realtà sociale e di conseguenza il senso di vita). Dopo i 65 anni perde gradualmente la capacità di smaltire l'alcol e nel sesso femminile la capacità di smaltimento è pari alla metà degli uomini a tutte l'età, per queste ragioni alcune persone risultano essere più vulnerabili rispetto ad altre.

I danni dell'alcol

Il consumo di bevande alcoliche deve essere assunto con piena responsabilità del limite di somministrazione e di assumerlo in determinata età, riportata nella maggior parte delle volte sulla bottiglia come raccomandazione dell'uso. Altrimenti aumenta il rischio dell'insorgenza di numerose patologie come la cirrosi epatica, la pancreatite, i tumori maligni e benigni (per esempio quello del seno), l'epilessia, le disfunzioni sessuali, la demenza, l'ansia e la depressione e tanti altre patologie serie. Raccomando siamo consapevoli di quello che facciamo durante la vita poiché è una sola e va vissuta correttamente senza troppi sballi, anzi meno si fanno e meglio si vive.

L'alcol è inoltre responsabile di molti danni indiretti, i così detti danni alcol- correlati, dovuti a comportamenti associati a stati di intossicazione acuta, come nel caso dei comportamenti sessuali a rischio, degli infortuni sul lavoro e degli episodi di violenza.

Un voce a parte va dedicata proprio agli incidenti stradali provocati alla guida in stato d'ebrezza che hanno un macigno preponderante nella mortalità giovanile. Si stima che in Europa è attribuibile all'uso dannoso dell'alcol il 25% dei decessi tra i ragazzi di 15-29 anni e il 10% dei decessi tra le ragazze di pari età.

I danni dell'alcol nelle donne in stato interessante

Nel periodo della gravidanza il consumo di alcol rappresenta un rischio non solo per la salute della donna ma, soprattutto, per quella del nascituro che potrebbe subire danni permanenti. Infatti, anche minime quantità di alcol possono pregiudicare la salute e lo sviluppo del feto e aumentare il rischio che si verifichi un aborto spontaneo, un parto prematuro e un basso peso alla nascita. Attraverso la placenta, l'alcol giunge direttamente nel sangue del feto che, non essendo in grado di metabolizzarlo come già fatto notare precedentemente, è esposto più a lungo ai suoi effetti nocivi. La situazione si complica nel caso di gravidanze non pianificate che rappresentano, soprattutto nelle giovani donne di età compresa tra i 16 e i 19 anni. In questo caso il rischio che il feto sia esposto ai possibili danni causati dall'alcol è molto alto poiché gli organi vitali, quali cuore, cervello e scheletro, si formano durante i primi 10-15 giorni dopo il concepimento.

L'ALCOL SECONDO IL CODICE DELLA STRADA

Il Decreto Legislativo 30 aprile 1992, n. 285 avente ad oggetto Il nuovo codice della strada dopo quattro anni ha subito una modifica e integrazione di seguito riportata e da essa altre ss.mm.ii. fino ad arrivare agli attuali inasprimenti

Decreto Legislativo 30 aprile 1992, n. 285

Supplemento ordinario alla "Gazzetta Ufficiale,, n. 114 del 18 maggio 1992 - Serie generale

GAZZETTA UFFICIALI

DELLA REPUBBLICA ITALIANA

PARTE PRIMA

Roma - Lunedi, 18 maggio 1992

SI PUBBLICA TOTTI I GIORNI NON FESTIVI

DMETONE E RESAZONE PRESSO IL MINISTENO DI GRAZIA E GIUSTIZIA - MITICIO PUBBLICAZIONE ESGGI E DECRETI - WA ARENULA TO - DISIO ROMA AMMINISTRAZIONE PRESSO L'ISTITUTO POLIGRAFICO E ZICCA DELLO STATO - LIBBERIA DELLO STATO - PIAZZA C. VERDI 10 - BOSO ROMA - CENTRALIRO SODEI

N. 74

DECRETO LEGISLATIVO 30 aprile 1992, n. 285.

Nuovo codice della strada.

conducente, il quale deve avere costantemente il controllo dei medesimi e condurli in modo da evitare intralcio e pericolo per la circolazione.

- La disposizione del comma I si applica anche agli altri animali isolati o in piccoli gruppi, a meno che la strada attraversi una zona destinata al pascolo, segnalata con gli appositi segnali di pericolo.
- 3. Nelle ore e nei casi previsti dall'art. 152, ad eccezione per le strade sufficientemente illuminate o interne ai centri abitati, i conducenti devono tenere acceso un dispositivo di segnalazione che proietti in orizzontale luce arsocione in tutte le direzioni, caposto in modo che risulti visibile sia dalla parte anteriore che dalla parte posteriore.
- 4. A tergo dei veicoli a trazione animale possono essere legati non più di due animali senza obbligo di conducente e delle luci di cui al comma 3. Tuttavia nei casi previsti dall'art. 152 tali animali non dovranno ostacolare la visibilità delle luci previste per il veicolo a cui sono legati.
- Gli armenti, le greggi e qualsiasi altre moltitudini di animali quando circolano su strada devono essere condotti da un guardiano fino al numero di trenta e da non meno di due per un numero superiore.
- 6. I guardiani devono regolare il transito degli animali in modo che resti libera sulla sinistra almeno la metà della curreggiata. Sono, altresi, tenuti a frazionare e separare i gruppi di animali ad opportuni intervalli al fine di assicurare la regolarità della circolazione.
- 7. Le moltitudini di animali di cui al comma 5 non possono nostare sulle strade e, di notte, devono essere precedute da un guardiano e seguite da un altro; ambedue devono tenere acceso un dispositivo di segnalazione che proietti in orizzontale luce arancione in tutte le direzioni, esposto in modo che risulti visibile sia dalla parte anteriore che da quella posteriore.
- Chiunque viola le disposizioni del presente articolo è soggetto alla sanzione amministrativa del pagamento di una somma da lire cinquantamila a lire discentomila.

Art. 185.

Circulacione e sásta delle auto-caravan

- 1. I veicoli di cui all'art. 54, comma 1, lettera nr), ai fini della circolazione stradale in genere ed agli effetti dei divieti e limitazioni previsti negli articoli 6 e 7, sono soggetti alla stessa disciplina prevista per gli altri veicoli.
- 2. La sosta delle auto-caravan, dove consentita, sulla sede stradale non costituisce campeggio, attendamento e simili se l'autoveicolo non poggia sul suolo salvo che con le ruote, non emette deflussi propri, salvo quelli del propulsore meccanico, e non occupa comunque la sode stradale in misura eccedente l'ingombro proprio dell'autoveicolo medesimo.
- Nel caso di sosta o percheggio a pagamento, alle auto-caravan si applicano tariffe maggiorate del 50% rispetto a quelle praticate per le autovetture in analoghi parcheggi della zona.

- 4. É vietato lo scarico dei residui organici e delle acque chiare e luride su strade ed arce pubbliche al di fuori di appositi impianti di smaltimento igienico-sanitario.
- Il divieto di cui al comma 4 è esteso anche agli altri autoveicoli dotati di appositi impianti interni di raccolta.
- Chiunque viola le disposizioni dei commi 4 e 3 è soggetto alla sanzione amministrativa del pagamento di una somma da lire centomila a lire quattrocentomila.
- 7. Nel regolamento sono stabiliti i criteri per la realizzazione, lungo le strade e autostrade, nelle aree attrezzate riservate alla sosta e al parcheggio delle autocaravan e nel campeggi, di impianti igicnico-nanitari utti ad accogliere i residui organici e le acque chiare e luride, raccolti negli appositi impianti interni di detti veicoli, nonchè i criteri per l'istituzione da parte dei comuni di analoghe aree attretzzate nell'ambito dei rispettivi territori e l'apposito segnale strudale col quale deve essere indicato ogni impianto.
- 8. Con decreto del Ministro della sanità, di concerto con il Ministro dell'ambiente, sono determinate le caratteristiche dei liquidi e delle sostanze chimiche impiegati nel trattamento dei residui organici e delle acque chiare e luride fatti delluire negli impianti igienicosanitari di cui al comme 4.

Art. 186.

Guide notto l'influenza dell'alcool

- É vietato guidare în mato di obrezza în conseguenza dell'uso di bevande alcooliche.
- 2. Chiunque guida in stato di ebrezza è punito, ove il fatto non costituisca più grave reato, con l'arresto fino ad un mese e con l'ammenda da lire cinquecentomila a lire duemilioni. All'accertamento del reato consegue la sanzione amministrativa accessoria della sospensione della patente da quindici giorni a tre mesi, ovvero da un mese a sei mesi quando lo stesso soggetto compie più violazioni nel corso di un anno, ai sensi del capo II, sezione II, del titolo VI.
- 3. Il veicolo, qualora non possa essere guidato da altra persona idonca, può essere fatto trainare fino al luogo indicato dall'interessato o fino alla più vicina autorimessa e lusciato in consegna al proprietario o gestore di essa con le normali garanzie per la custodia.
- 4. În caso di încidente o quando si abbia motivo di ritenere che il conducente del veicolo si trovi in state di alterazione psico-fisica derivante dall'influenza dell'alcool, gli organi di polizia stradale di cui all'art. 12 banno la facoltà di effettuare l'accertamento con atrumenti e procedure determinati dal regolamento.
- Qualora dull'accertamento risulti un valore corrispondente ad un tasso alcoolemico superiore ai limiti stabiliti dal regolamento, l'interessato è considerato in stato di obrezza si fini della applicazione delle sanzioni di cui al comma 2.

6. În caso di rifiuto dell'accertamento di cui al comma 4, il conducente è punito, salvo che il fatto costituisca più grave reato, con l'arresto fino a un mese e con l'ammenda da lire cinquecentomila a lire duemitioni.

Art. 187.

Guida sorto l'influenza di nossunze stupefacenti

- É victato guidare in stato di ebrezza in conseguenza dell'uso di sostanze stupefacenti o psicotrope.
- 2. In caso di incidente o quando si ha ragionevolmente motivo di ritenere che il conducente del veicolo si trovi in uno stato di ebrezza derivante dall'uso di sostanze stapefacenti o psicotrope, gli agenti di polizia stradale di cui all'art. 12, fatti salvi gli ulteriori obblighi previsti dalla legge, possono provvedere all'immediato accompagnamento del conducente presso il servizio pubblico per le tossicodipendenze competente per territorio, di cui all'art. 121 del testo unico delle leggi in materia di disciplina degli stupefacenti e delle sostanze psicotrope, approvato con decreto del Presidente della Repubblica 9 ottobre 1990, n. 309, per gli accertamenti del caso. Lo stato di ebrezza sant accertato con le modalità stabilite con decreto del Ministro della sanità, di concerto con i Ministri dell'interno e dei lavon pubblici. Copia del referto sanitario positivo deve essere tempestivamente trasmessa, a cura dell'organo di polizia che ha proceduto agli accertamenti, al prefetto che ha rilasciato la patente di guida per gli eventuali provvedimenti di competenza.
- 3. Il prefetto, sulla base della certificazione rilasciata dai centri di cui al comma 2, ordina che il guidatore sia sottoposto a visita medica ai semi dell'art. 119 e può disporre, in via cautelare, la sospensione della patente di guida fino all'esito dell'esame di revisione, che deve avvenire, comunque, nel termine indicato dal regolamento.
- Si applicano le disposizioni dei commi 2, 3 e 6 dell'art. 186.

Art. 188.

Circolazione e aossa dei veicoli al servizio di persone invalide

- Per la circolazione e la sosta dei veicoli al servizio delle persone invalide gli enti proprietari della strada sono tenuti ad allestire e mantenere apposite strutture, nonché la segnaletica necessaria, per consentire ed agevolare la mobilità di esse, secondo quanto stabilito nel regolatiento.
- I soggetti legittimati ad usufruire delle strutture di cui al comma 1 sono autorizzati dal sindaco del comune di residenza nei casi e con limiti determinati dal regolamento e con le formalità nel medesimo indicate.
- I veicoli al servizio di persone invalide autorizzate a norma del comma 2 non sono tenuti all'obbligo del rispetto dei limiti di tempo se lasciati in sosta nelle aree di parcheggio a tempo determinato.

- 4. Chiunque usufruisce delle strusture di cui al comma 1, senza avere l'autorizzazione prescritta dal comma 2 o ne faccia uso improprio, è soggetto alla sanzione amministrativa del pagamento di una somma da lire centomila a lire quattrocentomila.
- 5. Chiunque usa delle strutture di cui al comma 1, pur avendone diritto, ma non osservando le condizioni ed i limiti indicati nell'autorizzazione prescritta dal comma 2 è soggetto alla sanzione amministrativa del pagamento di una somma da lire cinquantamila a lire duecentomila.

Art. 189.

Comportamento in caso di incidente

- L'utente della strada, in caso di incidente comunque ricollegabile al suo comportamento, ha l'obbligo di fermarsi e di prestare l'assistenza occorrente a coloro che, eventualmente, abbiano subito danno alla persona.
- 2. Le persone coinvolte in un incidente devono porre in atto ogni misura idones a salvaguardare la sicurezza della circolazione e, compatibilmente con tale esigenza, adoperarsi affinché non venga modificato lo stato dei luoghi e disperse le tracce utili per l'accertamento delle responsabilità.
- 3. Ove dall'incidente siano derivati danni alle sole cose, i conducenti e ogni altro utente della strada coinvolto devono inoltre, ove possibile, evitare intralcio alla circolazione, secondo le disposizioni dell'art. 161. Gli agenti in servizio di polizia stradale, in tali casi, dispongono l'immediata rimozione di ogni intralcio alla circolazione, salva soltanto l'esecuzione, con assoluta urgenza, degli eventuali rilievi necessari per appurare le modalità dell'incidente.
- 4. În ogni caso i conducenti devono, altrest, fornire le proprie generalită, nonché le altre informazioni utili, anche ai fini risarcitori, alle persone danneggiate o, se queste non sono presenti, comunicare loro nei modi possibili gli elementi sopraindicati.
- Chiunque, nelle condizioni di cui al comma 1, non ottempera all'obbligo di fermarsi in caso di incidente, con danno alle sole cose, è avggetto alla sanzione amministrativa del pagamento di una somma da lire duecentomila a lire ottocentomila.
- 6. Chiunque, nelle condizioni di cui al comma 1, in caso di incidente con danno alle persone, non ottempera all'obbligo di fermansi è punito con la recitatione fino a quattro mesi. Il conducente che si sia dato alla fuga è in ogni caso passibile di arresto. Si applica la sanzione amministrativa accessoria della sospensione della patente di guida da tre mesi ad un anno, ai sensi del capo II, sezione II, del titolo VI.
- 7. Chiunque, nelle condizioni di cui al comma 1, non ottempera all'obbligo di prestare l'assistenza occorrente alle persone ferite è punito con la reclusione fino a dodici meni e con la multa fino a lire duemilioni.

TESTO AGGIORNATO DEL DECRETO LEGISLATIVO 30 APRILE 1992, N.285, RECANTE IL NUOVO CODICE DELLA STRADA

Supplemento ordinario alla "Gazzetta Ufficiale., n. 67 del 22 marzo 1994 - Serie generale

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo I (70%)



DELLA REPUBBLICA ITALIANA

PARTE PRIMA

Roma - Martedi, 22 marzo 1994

S) POBBLICA THIT! | GIGRAL MON PESTIVI

DIREZIONE E REGAZIONE PRESSO IL MINISTERO DI BIAZZA E GUSTIZIA - DIFICIO PURBLICAZIONI 1966) E DICRETI - VIA ADENICA TO - DISCO ROMA ANNINISTRAZIONE PRESSO L'ISTITUTO POLIGRAZICO E JECCA DELLO STATO - LIBERIA DELLO STATO - PIAZZA S. VERDI 10 - DISCO ROMA - CINTRALINO RESOLI

N. 49

Testo aggiornato del decreto legislativo 30 aprile 1992, n. 285, recante il nuovo codice della strada.

- Nel caso di sosta o parcheggio a pagamento, alle autocaravan si applicano tariffe maggiorate del 50% rispetto a quelle praticate per le autovetture in analoghi parcheggi della zona.
- 4. É vietato lo scarico dei residui organici e delle acque chiare e luride su strade ed aree pubbliche al di fuori di appositi impianti di smaltimento igienico-sanitario.
- Il divieto di cui al comma 4 è esteso anche agli altri autoveicoli dotati di appositi impianti interni di raccolta.
- Chiunque viola le disposizioni dei commi 4 e 5 è soggetto alla sanzione amministrativa del pagamento di una somma da lire centomila a lire quattrocentomila.
- 7. Nel regolamento sono stabiliti i criteri per la realizzazione, lungo le strade e autostrade, nelle aree attrezzate riservate alla sosta e al parcheggio delle autocaravan e nei campeggi, di impianti igienico-sanitari atti ad accogliere i residui organici e le acque chiare e luride, raccolti negli appositi impianti interni di detti veicoli, le tariffe per l'aso degli impianti igienico-sanitari, nonche i criteri per l'istituzione da parte dei comuni di analoghe aree attrezzate nell'ambito dei rispettivi territori e l'apposito segnaie stradale col quale deve essere indicato ogni impianto.
- 8. Con decreto del Ministro della sanità, di concerto con il Ministro dell'ambiente, sono determinate le caratteristiche dei liquidi e delle sostanze chimiche impiegati nel trattamento dei residui organici e delle acque chiare e lurigle fatti defluire negli impianti igienicosanitari di cui al comma 4.

(a) Il presente artisolo è stato così modificato dall'art. 96 del D.I.gs. n. 560/1001.

Art. 186.

Guida sotto l'influenza dell'alcool

- É vietato guidare in stato di ebrezza in conseguenza dell'uso di bevande alcooliche.
- 2. Chiunque guida in stato di ehrezza è punito, ove il fatto non costituisca più grave reato, con l'arresto fino ad un mese e con l'ammenda da lire cinquecentomila a lire duemilioni. All'accertamento del reato consegue la sanzione amministrativa accessoria della sospensione della patente da quindici giorni a tre mesi, ovvero da un mese a sei mesi quando lo stesso soggetto comple più violazioni nel corso di un anno, ai sensi del capo II, serione II, del titolo VI.
- 3. Il veicolo, qualora non possa essere guidato da altra persona idonea, può essere fatto trainare fino al luogo indicato dall'interessato o fino alla più vicina autorimessa e lasciato in consegna al proprietario o gestore di essa con le normali garanzie per la custodia.
- 4. În caso di incidente o quando si abbia motivo di ritenere che il conducente del veicolo ai trovi in stato di alterazione psico-fisica derivante dall'influenza dell'alcool, gli organi di polizia stradale di cui all'art. 12 hanno la facoltà di effettuare l'accertamento con strumenti e procedure determinati dal regolamento.
- Qualora dall'accertamento risulti un valore corrispondente ad un tasso alcoolemico superiore si lieniti

stabiliti dal regolamento, l'interessato è considerato in stato di ebrezza si fini della applicazione delle sanzioni di cui al comma 2.

6. In caso di rifiuto dell'accertamento di cui al comma 4, il conducente è punito, salvo che il fatto costituisca più grave reato, con l'arresto fino a un mese e con l'ammenda da lire cinquecentomila a lire duemilioni.

Art. 187 (a).

Guida sotto l'influenza di sostanze stupefacenti

- É victato guidare in condizioni di alterazione fizica e psichica correlata con l'uso di sostanze stapefacenti o psicotrope.
- 2. În caso di incidente o quando si ha ragionevolmente motivo di ritenere che il conducente del veicelo si trovi sotte l'effetto conseguente all'aso di sostanze stupefacenti o psicotrope, gli agenti di polizia stradale di cui all'art. 12, fatti salvi gli ulteriori obblighi previsti dalla legge, hanno focoltà di accompagnare il conducente prezio le strutture pubbliche di cui all'art. 2, comma 1, lettera b), del decreto ministeriale 12 luglio 1990. n. 186 (b), per il prelievo di campioni di liquidi biologici. Lo stato di alterazione fizica e psichico sara accertato con le modalità stabilite con decreto del Ministro della sanità, di concerto con i Ministri dell'interno e dei lavori pubblici. Copia del referio sanitario positivo deve essere tempestivamente trasmessa, a cura dell'organo di polizia che ha proceduto agli accertamenti, al prefetto del hospo della commessa induzione per gli eventuali provvedimenti di competenza.
- 3. Il prefetto, sulla base della certificazione rilasciata dai centri di cui al comma 2, ordina che il guidatore sia sottoposto a visita medica ai sensi dell'art. 119 e può disporre, in via cautelare, la sospensione della patente di guida fino all'esito dell'esame di revisione, che deve avvenire, comunque, nel termine indicato dal regolamento.
- Si applicano le disposizioni dei commi 2 e 3 dell'art. 186.
- In caso di rifiuto dell'accertamento di cui al comma 2, il conducente è punito, salvo che il fatto costituisca più grave reato, con l'arresto fino a un mese e con l'ammenda da lire cinquecentomila a lire duemtilioni.

⁽a) Il presente articolo è stato una machificam dall'art. 99 dei D.I.go. n. 380/1993.

^{8/} Il tenn dell'art. 2. comme l. del D.M. a 286/1940 (Regulamento concernente la determinazione delle procedure diagnossiche e medico-legali per aucerture l'une abritaire di sertatore stapellacenti a naicocrope, delle metodiche per quantificare l'assumpione abritaire selle 26 ure e dei kristi quantificti mannimi di principia attivo per le dou medie giornaliere) è il seguenio:

[«]Le metodiche per quantificare l'assummons abmoste nelle 24 cm sono le seguenti.

is) comissui.

 is) comissui.

 is) comissui.

 is) comissui.

 is) comissui.

 is) comissui.

 is) comissui dell'abson finalizzate a sisteme in terrorii quantitativi la dost abbissalmente assunta nelle 24 nnv. Le indigito sotto esolto in trutture pubbliche adoppatamente attractate si conditione di sicurezza ribitica e sono l'auchissone, si fini della suddetta attrac, dei ricorao a metodiche tevesione.

STILE DI VITA MEDITERRANEA

Prima di parlare dell'alimentazione Mediterranea, bisogna conoscere il calcolo del peso corporeo ideale e del fabbisogno calorico giornaliero e per ultima battuta e la più principale delle precedenti determinazioni l'indice di massa corporea, tutti parametri importanti per una sana vita quotidiana.

IL CALCOLO DEL PESO CORPOREO IDEALE

La formula per determinare tale valore è:

$$altezza\ fisica\ dell'indivudo\ -\ 100\ -\ \frac{altezza\ fisica\ dell'indivudo\ -\ 150}{2} = peso\ corporeo\ ideale$$

Per esempio se un individuo è alto 195 cm assumerà un valore di peso corporeo pari ad:

$$195 - 100 - \frac{195 - 150}{2} = 72,5 \, kg$$

DETERMINAZIONE DEL PARAMETRO IMC (Indice di Massa Corporea)

Il parametro IMC è stato determinato per valutare i rischi legati al sovrappeso (bulimia) e nello stesso tempo anche del sottopeso (anoressia). Queste principali malattie che rappresentano i reali problemi legate ai prototipi del nuovo stile di vita sempre più influenzati dai programmi televisivi e dai social-network che influenzano facilmente le opinioni del pubblico, senza farli rendere conto dei veri significati che possano avere queste patologie sul proprio stile di vita quotidiano. Fortunatamente negli ultimi anni a contrasto e difesa della salute del pubblica si stanno attuando molte informazioni atte a un sano stile di vita mediterranea basate sulla semplicità e convivialità della vita di tutti i giorni, modo tale da sconfiggere in maniera sana le nuove patologie del nuovo millennio ristabilendo una sana vita quotidiana regolare.

All'atto pratico per calcolare e stabilire un proprio personale indice massa corporea si utilizza la seguente rapporto espresso in chilogrammi al metro quadrato:

$$\frac{proprio\ peso\ corporeo}{la\ propria\ altezza^2}$$

come abbiamo già detto precedentemente, prendiamo in esame una persona che ha una altezza di 195 e un peso di 75 kg avrà IMC pari ad:

$$\frac{75}{(1.95*1.95)} = 19.72 \, \frac{Kg}{m^2}$$

Per tanto esso avrà:

patologie	Coefficiente MCI
Grave magrezza	<16,00
Sotto peso	16,00 – 18,00
Normopeso	18,50 – 24,99
Sovrappeso	25,00 – 29,99
Obeso classe 1	30,00 – 34,99
Obeso classe 2	35,00 – 39,99
Obeso classe 3	≥ 40,00

Nel nostro caso un individuo alto 195 con un proprio peso corporeo di 75 kg si trova in normo peso, nel pieno stile di vita quotidiana, nel pieno rispetto del regolare stile di vita, bisogna prendere questa tabella sopra riportata sempre con ragionevolezza poiché ha secondo del proprio stile di vita questi valori di riferimento possono variare, è logico che un atleta costantemente sotto sforzo il proprio MCI non può essere paragonato a un individuo sedentario così viceversa. Per il rispetto del proprio stile di vita bisogna sempre metterci in contatto con uno specialista che possa informarci e regolare la nostra tendenza di vita secondo le nostre esigenze quotidiane.

le categorie dell'OMS

la sopra riportata tabella del MCI, viene effettuata secondo ragionevolezza dei criteri fissati dall'Organismo Mondiale della Sanità, questa tabella già come fatto presente precedentemente non può essere applicata come valore assoluto ma variabile a secondo dei casi e delle patologie in possesso e del proprio stile di vita. In base a questa classificazione la popolazione italiana (con riferimento ai 18 anni in su) risulta essere così distribuita: 3% sottopeso, 51,5 % in normopeso, 35,5 % sovrappeso e il 10% in obesità così come estrapolato dai dati dell'Istat sulla vita quotidiana 2008.

All'aumentare dell'IMC (soprattutto per le classi sovrappeso e obesità) aumenta i rischi di malattie quali il diabete tipo 2, le malattie cardiovascolari, le malattie articolari da sovraccarico, le disfunzioni ormonali, i tumori e, nelle donne in età fertile, possono essere presenti alterazioni del ciclo mestruale, difficoltà a concepire e la gravidanza è ad alto rischio di complicanze sia per le madri che per i bambini.

Per i soggetti considerati obesi (IMC>30) o in sovrappeso (IMC tra 25 e i 29,9), anche una piccola perdita di peso (tra il 5% e il 10% del peso reale) porta ad una riduzione del rischio di sviluppare tali patologie.

Invece un IMC al di sotto di 18,5 Kg/m² è indice di sottopeso, anche questa condizione porta serie patologie, tra cui l'anoressia nervosa, caratterizzata da una consistente perdita di peso, intesa paura di ingrassare, anche se si è sottopeso, e disturbi della propria immagine corporea.

È importante sapere però che l'indice di massa corporea non permette di distinguere variazioni del peso dovute all'entità della massa muscolare, della massa ossea, al contenuto di acqua o all'accumulo di grasso. Quindi è necessario affidarsi alle cure di un medico o di altre specializzate come il nutrizionista o il dietista attui a dare precise indicazioni su un stile di vita sano e regolare e lasciare perdete qualsiasi iniziativa propria attua alle diete "fai da te".

FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO

Sul web e sul social network esistono molteplici interpretazioni sulla determinazione di tale valore, quelle che di seguito vi sono proposte hanno come principio cardine l'accuratezza e la semplicità, tuttavia ogni formula va sempre presa con le pinze poiché il calcolo proposto non ha basi scientifiche ben solide ma propositive che variano da organismo a organismo.

fabbisogno calorico: il dispendio giornaliero

La prima notizia che dobbiamo sempre tenere presente per fare una vita regolare è che il fabbisogno giornaliero è costituito dalla somma matematica di questi parametri:

- 60-70% da processi interni:
 - è il metabolismo basale, quello che ci tiene in vita se stiamo fermi, svegli a letto. Gli organi interni (fegato, cervello, cuore e rene) rappresentano solo il 6% del peso corporeo eppure consumano intorno il 60-70% del metabolismo basale. Al contrario il muscolo rappresenta il 40% del peso corporeo ma consuma solo il 18-20 % delle calorie.
- 10 % dell'ADS
 - Ogni volta che mangiamo il nostro organismo impiega energie per digerire e assimilare nuovi nutrienti. Mediante il 10 % della spesa totale è data dall'azione dinamica specifica (ASD). In realtà il corpo consuma di più per le proteine (in media 22,5%) e meno per carboidrati e grassi (7,5-3,5 %), tuttavia generalmente si fa un'approssimazione del 10% se abbiamo una ripartizione dei micronutrienti bilanciata.
- 20-30 % dell'attività fisica
 - Questa è la spesa causata dall'attività non associabile all'esercizio fisico (NEAT) e dallo sport. Anche qui possiamo costatare che soltanto una piccola parte del fabbisogno giornaliero varia in base all'attività. Se fate tanto sport (che non è di resistenza) non vi potrete permettere di abbuffarvi, soltanto per il semplice motivo che fate sport quotidiano.

come calcolare l'apporto calorico giornaliero

1) La prima formula che vi viene proposta per determinare in maniera semplice il fabbisogno basale è l'equivalente metabolismo, il MET. Bisogna sapere che il MET varia a seconda del sesso della persona corrisponde a 1 Kcal/Kg/h per gli uomini, mentre per le donne a 0,9 Kcal/Kg/h.

Un uomo di 75 kg avrà un metabolismo di base pari a:

• Per un uomo:

1Kcal/Kg/h * 75 kg * 24 ore = 1.800 kcal

A cui aggiungeremo un 30 % (10% dall'ADS e un 20% dell'attività)

 $1.800\ kcal/giorno + 30\% = 2.340\ kcal/giorno$ per una persona che non fa mestieri pesanti di 75 kg e che si allena 3 volte a settimana.

Per una donna:

0.9Kcal/Kg/h * 75 kg * 24 ore = 1.620 kcal

A cui aggiungeremo un 30 % (10% dall'ADS e un 20% dell'attività)

 $1.620\ kcal/giorno + 30\% = 2.106\ kcal/giorno$ per una persona che non fa mestieri pesanti di 75 kg e che si allena 3 volte a settimana.

Dopo i quarant'anni il metabolismo si abbassa del 2-5 % per ogni decade di età. Negli ultimi anni questa formula è stata aggiustata al ribasso moltiplicando i valori per 23 ore e non più per 24 ore.

- 2) un'altra formula per il fabbisogno energetico giornaliero, molto semplice, è quello di moltiplicare il proprio peso corporeo per:
 - Uomini 32-34
 - Donne 30-32

Una persona sempre di 75 kg, come nel caso precedente, dovrà assumere mediamente:

Per gli uomini

$$75 * 32 = 2.400 Kcal/giorno(valore minimo)$$

 $75 * 34 = 2.550 Kcal/giorno (valore massimo)$

Per le donne

$$75 * 30 = 2.250 Kcal/giorno (valore minimo)$$

 $75 * 32 = 2.400 Kcal/giorno (valore massimo)$

3) ancora altri calcoli più accurati per il metabolismo basale che prendono in considerazione anche l'altezza, questa viene usata nello specifico per gli atleti (considerati tali da 3 allenamenti di resistenza a settimana in su) è la seguente:

Fabbisogno calorico uomo: 10 * peso corporeo + 6,25 * altezza espressa in cm - 5 * età + 5

Fabbisogno calorico donna: 10 * peso corporeo + 6,25 * altezza espressa in cm - 5 * età - 161

Un atleta di 30 anni, alto 195 cm per peso corporeo di 75 kg dovrà assumere:

Fabbisogno calorico uomo: 10 * 75 + 6,25 * 195 - 5 * 30 + 5 = 1.823,75 *Kcal/giorno* .

Fabbisogno calorico donna: 10 * 75 + 6,25 * 195 - 5 * 30 - 161 = 1.657,75 Kcal/giorno

4) Lyle McDonalds uno dei ricercatori più importanti ci impartisce un'altra formula la quale prevede il fabbisogno totale della giornata, regolato dalla trasformazione del vostro peso da Kg in libre moltiplicandolo per 2,2.

A secondo della vostra attività quotidiana dovrete utilizzare differenti coefficienti:

Sedentari:

peso in libre moltiplicato per il coefficiente 10 oppure per il coefficiente 11

- Attività fisica moderata (3 allenamenti a settimana): peso in libre moltiplicato per il coefficiente 12 oppure per il coefficiente 13
- Attività fisica intensa (allenamenti giornalieri pesanti): peso in libre moltiplicato per il coefficiente 18 oppure per il coefficiente 19

tornando sempre alla nostra persona immaginaria di 75 kg che abbia una vita:

Sedentaria:

```
75 * 2,2 * 10 = 1.650 K cal/giorno (valore mnimo)

75 * 2,2 * 11 = 1.815 K cal/giorno (valore massimo)
```

Attività fisica moderata (3 allenamenti a settimana):

```
75 * 2,2 * 12 = 1.980 \ Kcal/giorno (valore minimo)

75 * 2,2 * 13 = 2.145 \ Kcal/giorno (valore massimo)
```

• Attività fisica intensa (allenamenti giornalieri pesanti):

```
75 * 2,2 * 18 = 2.970 \ kcl/giorno (valore minimo)

75 * 2,2 * 19 = 3.135 \ kcal/giorno (valore massimo)
```

- 5) Esistono ancora altre formule, da tenere più in considerazione se siete in sovrappeso, che basano l'apporto calorico quotidiano non sul peso ma sull'altezza:
 - Per gli uomini:

```
altezza espressa in metri elevati al quadrato *700 = kcal/giorno (valore minimo) altezza espressa in metri elevati al quadrato *750 = kcal/giorno (valore massimo)
```

Per le donne:

```
altezza espressa in metri elevati al quadrato *600 = kcal/giorno (valore minimo) altezza espressa in metri elevati al quadrato *650 = kcal/giorno (valore massimo)
```

tornando sempre alla nostra persona immaginaria alta 1,95 m scaturisce il seguente apporto calorico quotidiano:

• Per gli uomini:

```
1,95^2 * 700 = 2.661,75 \ kcal/giorno (valore minimo)
1,95^2 * 750 = 2.851,87 \ kcal/giorno (valore massimo)
```

Per le donne:

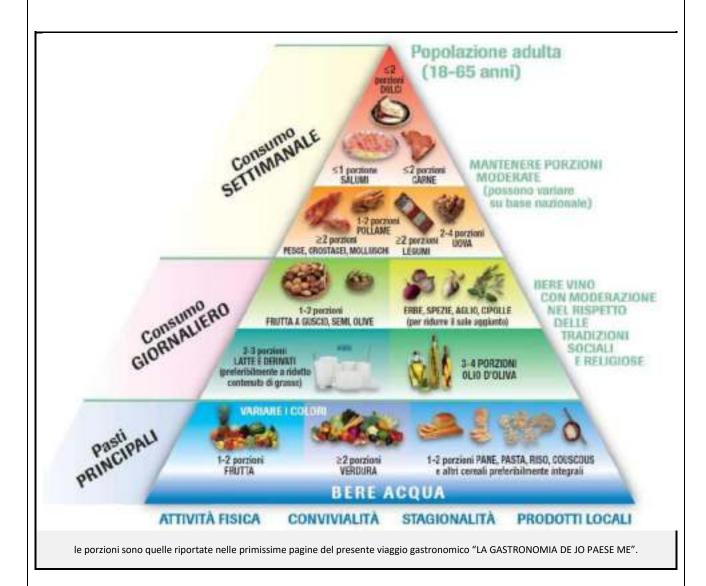
```
1,95^2 * 600 = 2.281,50 \ Kcal/giorno (valore minimo)
1,95^2 * 650 = 2.471,62 \ kcal/giorno (valore massimo)
```

Come avete visto ci sono varie correnti di pensiero non posso dire quale sia la più appropriata dei cinque metodi sopra descritti, sarà a voi decidere quale adottare per una vostra sana vita quotidiana oppure la più adattabile alle vostre esigenze quotidiane. L'unica raccomandazione che posso darvi è quello di ascoltare uno specialista in maniera tale da non avere uno sbalzo ipoglicemico dovuto alla mancanza equilibrata di calorie, il corpo è come una macchina va piano, sano e lontano se è sotto controllo costante di professionisti seri e regolari, non possiamo premetterci autonomamente di prendere decisioni solitarie se non abbiamo le basi necessarie per incamminarci in un sentiero così delicato.

Dieta mediterranea

La dieta mediterranea è uno stile di vita, più che un semplice dieta da rispettare.

La piramide alimentare può essere facilmente divisa in tre grandi settori: Pasti Principali, Consumo Giornaliero e Consumo settimanale. Alla base principale di tutto c'è l'attività fisica, la convivialità, la stagionalità e i prodotti locali (prodotti a Km 0, che li vedremo più avanti).



Da questo grafico le prime domande che ci vengono spontanee da porre sono:

che cosa è l'attività fisica?

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) definisce attività motoria (o attività fisica) qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico superiore a quello in condizioni di riposo. In questa definizione rientrano quindi, non solo le attività sportive, ma anche le attività lavorative di coloro che svolgono il proprio lavoro on in maniera sedentaria ma manuale e normali movimento della vita quotidiana, come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e i lavori domestici in quanti rientranti tra quelli manuali dinamici e non stateci e sedentari. Come vedete non per forza l'attività motoria deve coincidere con lo sport, e non confondete che lo sport sia sinonimo di attività fisica.

che cosa è la convivialità?

È il piacere che deriva dallo stare con gli altri, l'esempio più calzante è appunto il pasto conviviale in cui ci si confronta assaporando gusti e alimenti che hanno una storia e un significato simbolico come i vari menù riportati nel presente manuale gastronomico "la gastronomia de Jo Paese me".

che cosa è la stagionalità?

In logistica, si dice che la domanda (o la vendita) di un certo prodotto è soggetta a stagionalità quando la serie temporale corrispondente presenta una variazione ciclica prevedibile, che dipende dal periodo dell'anno.

che cosa sono i prodotti locali?

Quando si parla di prodotti locali si fa riferimento a tutti quegli alimenti provenienti da zone limitrofe a quelle di vendita all'interno di un raggio perimetrico di 70 km, poi si parlerà di altri km e non più di kilometro zero, scegliere cibi di questo genere, significa innanzitutto compiere una scelta consapevole, risparmiosa soprattutto genuina come vedremo più avanti.

DETTO DEI NOSTRI NONNI

Colazione da re pranzo da principe e cena da povero, sotto questa ottica andremo a scoprire i vari pasti principali, il consumo giornaliero che ha nulla ha che vedere con quello quotidiano, e il consumo settimanale.

PASTI PRINCIPALI

Nella base della piramide al primo posto troviamo la frutta, la verdura, il pane, la pasta, couscous e altri cereali preferibilmente integrali o decorticati. Una volta saputo quale è il pasto principale quotidiano, possiamo ora andare a riscontrare i seguenti valori che ci occorreranno per stilare il menù quotidiano dal lunedì alla domenica.

TABELLA CALORIE FRUTTA

TABELLA CALORIE FRUTTA						
alimento	kcal	carboidrati	zuccheri	proteine	grassi	fibre
Albicocche	48	11	9	1,4	0,4	2
Ananas	50	13	10	0,5	0,1	1,4
Anguria	30	8	6	0,6	0,2	0,4
Arancia	45	7,8	7,8	0,7	0,2	1,6
Banana	89	23	12	1,1	0,3	2,6
Ciliegie	50	12	8	1	0,3	1,6
Fichi	47	11,2	11,2	0,9	0,20	14
Fragole	28	5,3	5,3	0,9	0	1,6
Kiwi	61	15	9	1,1	0,5	3
Lamponi	53	12	4,4	1,2	0,7	7
Limone	29	9	2,5	1,1	0,3	2,8
Mandarini	72	17,6	17,6	0,9	0,3	1,7
Mango	60	15	14	0,8	0,4	1,6
Mela	52	14	10	0,3	0,2	2,4
Melograno	83	19	14	1,7	1,2	4
Melone	34	8	8	0,8	0,2	0,9
Melone giallo	33	7,4	7,4	0,8	0,2	0,7
Mirtilli	57	14	10	0,7	0,3	2,4
More	43	10	4,9	1,4	0,5	5
Pera	57	15	10	0,4	0,1	3,1
Pesca	39	10	8	0,9	0,3	1,5
Pompelmo rosa e rosso	42	11	7	0,8	0,1	1,6
Prugne	42	10,5	10,5	0,5	0,1	1,5
Uva	67	17	16	0,6	0,4	0,9
Zenzero	80	18	1,7	1,8	0,8	2

TABELLA CALORIE FRUTTA ESSICCATA

alimento	kcal	carboidrati	zuccheri	proteine	grassi	fibra
Albicocche	241	63	53	3,4	0,5	7
Banana	519	58	35	2,3	34	8
Cocco	604	6,4	6,4	5,6	62	13,7
Datteri	253	63,1	63,1	2,7	0,6	8,7
Fichi	256	58	58	3,5	2,7	13
Prugne	220	55	55	2,20	0,5	8,4
Uva	283	72	72	1,9	0,6	5,2

TABELLA CALORIE VERDURA

alimento	kcal	carboidrati	zuccheri	proteine	grassi	fibra
Aglio	41	8,4	8,4	0,9	0,6	0
Asparago	20	3,9	1,9	2,2	0,1	2,1
Avocado	160	9	0,7	2,2	15	7
Barbabietola	43	10	7	1,6	0,2	2,8
Broccoli	39	4,5	4,5	4,3	0,2	3,3
Carciofo	47	11	1	3,3	0,3	5
					1	
Carote	25	9,6	4,7	0,9	0,24	3,1
Cavolfiore			1,9	1,9	0,3	2
Cetriolo	14	1,8	1,8	0,7	0,5	0,8
Cipolla	40	9	4,2	1,1	0,1	1,7
Fagiolini	31	7	3,3	1,8	0,2	2,7
Finocchio	31	7	1	1,2	0,2	3,1
Funghi	22	3,3	2	3,1	0,3	1
Lattuga	15	2,9	0,8	1,4	0,2	1,3
Mais crudo	353	75,1	2,5	9,2	3,8	2
Melanzana	25	6	3,5	1	0,2	3
Patate	77	17	0,8	2	0,1	2,2
Patate dolci	86	20	4,2	1,6	0,1	3
Peperoni	22	4,2	4,2	0,9	0,3	1,9
Pomodori	18	3,9	2,6	0,9	0,2	1,2
Porro	61	14	3,9	1,5	0,3	1,8
Rape	28	6	3,8	0,9	0,1	1,8
Ravanelli	16	3,4	1,9	0,7	0,1	1,6
Rucola	28	3,9	3,9	2,6	0,3	0,9
Spinaci	31	2,9	0,4	2,9	0,7	1,9
Topinambur	73	17	10	2	0	1,6
Zucca	26	7	2,8	1	0,1	0,5
Zucchina	11	1,4	1,3	1,3	0,1	1,2

TABELLA CALORIE FARINE

alimento	kcal	carboidrati	zuccheri	proteine	grassi	fibra
Farina di carube	222	89	49	4,6	0,7	40
Farina di ceci	387	58	11	22	7	11
Farina di frumento integrale	340	72	n.d.	13	2,5	11
Farina di frumento tipo 2	352	71	n.d.	13,1	1,2	3,64
Farina di frumento tipo 1	343	66,8	n.d.	13,1	1,9	6,8
Farina di frumento tipo 0	340	69,8	n.d.	11,9	1,41	2,4
Farina di frumento tipo 00	361	72,5	n.d.	11,9	1,66	2,4
Farina di kamut integrale	337	70,4	n.d.	14,7	2,2	9,1
Farina di mais bramata	370	79	1,6	7	1,8	3,9
Farina di mais fiorito	354	80	1,5	7	1,8	3
Farina di mais fumetto	345,4	76,85	0,64	6,9	3,86	2,1
Farina di mandorle	581	9,54	n.d.	21,9	50,6	3
Farina di orzo	345	74,5	0,8	10,5	1,6	10,1
Farina di quinoa	375	67	2,5	14,1	4,6	5,6
Farina di riso	366	80	0,1	6	1,4	2,4
Farina di riso integrale	363	76,48	0,85	7,23	1,4	1
Farina di riso Venere	310	63	0,8	7,7	2	1
Farina di segale	349	75	1,1	11	1,5	12
Farina di semola	341	72,5	1,1	12,0	1,2	3,9
Farina di semola rimacinata	360	70	3	12	1,2	2,9
Farina di soia	436	35	7,5	34,5	20,6	9,6
couscous	112	23	0,1	3,8	0,2	1,4

PASTI PRINCIPALI

Nella seconda parte della piramide troviamo il latte e i derivati (preferibilmente a ridotto contenuto di grassi), l'olio d'oliva, la frutta a guscio, i semi, le olive, le erbe, le spezie, tra le verdure l'aglio e la cipolla che non vengono classificate per uso pasti principali quotidiani, ma in quelli dei pasti principali giornalieri. I pasti giornalieri, vengono considerati tali quelli che si ricorrere a giorni alternati e non continui, ovvero, quotidiani.

TABELLA CALORIE DEL LATTE E DERIVATI

alimento	kcal	carboidrati	zuccheri	proteine	grassi	fibra
Bevanda di avena	37	7	3,8	0,6	0,6	0,8
Bevanda di cocco	230	5,6	3,35	2,3	23,8	2,2
Bevanda di mandorla	30	0	0	0,8	2,5	0,6
Bevanda di miglio	55	10,5	5,5	0,7	1,1	0,4
Bevanda d'orzo	56	11	6	0,5	1	0,5
Bevanda di riso	57	12	5,5	0,4	1	0,4
Bevanda di soia	54	6	4	3,3	1,8	0,6
Latte di asina	46	7	7	1,6	4,4	0
Latte di bue	97	6,9	n.d.	5,3	5,4	0
Latte di bufala	99	17	5,1	4,5	7,5	0
Latte di capra	69	4,5	4,7	3,4	3,9	0
Latte di cavalla	48	60	0	2,2	1,5	0
Latte di pecora	100	4,9	5,2	3,4	3,9	0
Latte HD	43	4,9	4,9	3,2	1	0,7

alimento	kcal	carboidrati	zuccheri	proteine	grassi	fibra
Latte HD senza lattosio	48	4,8	4,8	3,1	1,7	0
Latte intero	64	4,9	5	3,3	3,6	0
Latte parzialmente scremato	47	5	5	3,2	1,6	0
Latte scremato	36	5,3	5,3	3,6	0,2	0
Latte vaccino crudo	64	4,9	4,9	3,5	1,1	0
Latte vaccino fresco	64	4,9	4,9	3,3	1,1	0
Latte vaccino pastorizzato	64	4,9	4,9	3,3	1,1	0
Latte vaccino UHT	46	4,7	4,7	3,3	3,6	0

TABELLA CALORIE DELL'OLIO

alimento	kcal	carboidrati	zuccheri	proteine	grassi	fibra
Olio di arachidi	884	0	0	0	100	0
Olio di colza	900	0	0	0	99,9	0
Olio di girasole	884	0	0	0	100	0
Olio di semi di mais	900	0	0	0	100	0
Olio di sesamo	884	0	0	0	100	0
Olio di visciole	218	53,9	48	0,8	0,1	1,6
Olio evo comune	899	0	0	0	99,9	0
Olio evo frantoiano	115	1	5	0,8	15	3
Olio evo itrana	257	2,4	5	1,10	26,1	4,2
Olio evo l'ogliarola	824	0	5	0	92	4,4
Olio evo leccino	142	1	5	0,8	15	4,4

TABELLA CALORIE FRUTTA SECCA

alimento	kcal	carboidrati	zuccheri	proteine	grassi	fibra
Anacardi	553	30	6	18	44	3,3
Castagne	193	41,8	10,7	3,7	2,4	8,3
Mandorle dolci	575	21,7	3,9	21,2	49,4	12,2
Nocciole	628	17	4,3	15	61	10
Noci	607	21	4,2	20	54	7
Noci di macadamia	718	14	4,6	8	76	9
Pinoli	673	13	3,6	14	68	3,7
Pistacchi	562	28	8	20	45	10
Sesamo	573	23	0,3	18	50	12

TABELLA CALORIE DEI SEMI e BACCHE COMESTIBILI

alimento	kcal	carboidrati	zuccheri	proteine	grassi	fibra
Bacche di acai	70	4	2	1	5	2
Bacche di aronia	306	58,2	22,6	3,5	2,1	20
Bacche di gojl	349	69,2	54,6	14,1	1,8	4,8
Semi di chia	490	28,8	1,5	16,5	3,6	27,3
Semi di girasole	584	20	2,6	20,8	51,46	8,6
Semi di lino	534	29	1,6	18	42	27
Semi di sesamo	573	23	0,3	18	50	12

TABELLA CALORIE DELLE OLIVE

alimento	kcal	carboidrati	zuccheri	proteine	grassi	fibra
Canino	899	0	0	0	99,9	4,4
Gentile	823	0	0	0	91	4,4
Leccino	158	0,2	0	0,9	16,4	3,2
Moraiolo nere	824	0	0	1,6	25	3,9
Moraiolo verdi	824	0	0	0,8	15	3
Rosciola	824	0	0	0	91,6	0
Olive frantoiane nere	115	0,8	5	1,6	69	3,9
Olive frantoiane verdi	115	1	5	0,8	15	3

TABELLA CALORIE DELLE ERBE e SPEZIE

alimento	kcal	carboidrati	zuccheri	proteine	grassi	fibra
Basilico	22	2,7	0,3	3,2	0,6	1,6
Cannella	247	55	2,2	4	1,2	53,1
Cardamomo	311	68,5	0	10,8	6,7	28
Chiodi di garofano	274	65	2,4	6	13	34
Coriandolo	23	3,7	0,9	2,1	0,5	2,8
Cumino	375	44	2,3	18	22	11
Curcuma	354	65	3,2	8	10	21
Erba cipollina	30	4,4	1,9	3,3	0,7	2,5
Menta	285	52	0	19,9	6	29,8
Nepitella	10	0	0	0	0	0
Noce moscata	525	49	28	6	36	21
Origano	265	68,9	4	9	4,3	42,5
Paprika	282	54	10	14	13	35
Pepe	251	64	0,6	10	3,3	25
Prezzemolo	36	6	0,9	3	0,8	3,3
Rosmarino	131	20,7	13,5	3,3	5,9	14,1
Salvia	116	60,7	1,7	10,6	12,7	40,3

PASTI SETTIMANALI

Nell'ultima parte della piramide alimentare mediterranea troviamo il pesce crostacei e molluschi, carne rosé rossa bianca e nera, legumi, uova, salumi e dolci; questi devono essere mangiati moderatamente una volta la settimana ciò vuol dire che ogni giorno della settimana lontano sette giorni dal precedente deve coprire l'intera settimana.

TABELLA CALORIE PESCE CROSTACEI E MOLLUSCHI

TABLEST GLEGALE LEGEL GROSTACETE MOLEGOSTI						
alimento	kcal	carboidrati	zuccheri	proteine	grassi	fosforo
PESCI D'ACQUA SALATA	•		•	•	•	•
(pesce bianco)						
Cefalo	127	0,7	0,7	15,8	6,8	0,2
Cernia	88	0,5	0,5	17	2	0,1
Coda di rospo	406	0	0,6	18,6	1,9	0,2
Dentice	101	0,7	0,7	16,7	3,5	0,3
Merluzzo intero fresco	91	0	0	17	0,3	0,2
Stoccafisso secco	356	1	0	80	4	0,2

alimento	kcal	carboidrati	zuccheri	proteine	grassi	fosforo
PESCI D'ACQUA SALATA						
(pesce bianco)						
Baccalà secco	122	0	0	29	1	0,2
Mormora	97	2	2	18	1,9	n.d.
Orata	117	1,2	1,2	19,7	3,8	1
Pagello fragolino	101	0	0	21	1,9	n.d.
Rombo	81	1,2	1,2	16,3	1,3	0,3
San Pietro	83	1,2	1,2	16,2	1,2	0
Scorfano	82	0,6	0,6	19	0,4	n.d.
Sogliola	83	0,8	0,8	16,9	1,4	0,2
Spigola	124	0	0,6	0,3	2,6	0,2
Triglia	123	1,1	1,1	15,8	6,2	0,2
PESCI D'ACQUA SALATA	1	-	I .	.	•	1
(pesce azzurro)						
Acciuga fresche	96	1,5	0,4	16,8	2,6	0,2
Acciuga sott'olio	206	0,2	0	25,9	11,3	0,2
Acciuga sotto sale	128	0	0	25	3,1	0,2
Aringa	216	0	0	18	9	0,2
Palamita	177	0	0	23	9,4	0,3
Pesce spada	172	0	0	23	8	0,3
Pesce spatola	98	0	0	18	2,5	0,3
Ricciola	146	0	0	23,1	5,2	0,1
Sarda	129	1,5	1,5	20,8	4,5	0,2
Sgombro	262	0	0	24	18	0,3
Tonno	130	0	0	29	0,6	0,3
PESCI DIADROMI				<u> </u>	•	
Anguilla	184	0	0	18,44	12	0,2
Salmone	208	1	1	18,4	12	0,3
Storione	135	0	0	21	5	0,2
PESCI D'ACQUA DOLCE	· ·	1	l .		·	
Carpa	127	0	0	18,9	7,1	0,2
Luccio	88	0	0	19,3	0,7	0,2
Pesce persico	117	0	0	25	1,2	0,2
Trota	141	0	0	20	6	0,2
Tinca	79	0	0,9	17,9	0,5	0,2
Pesce gatto	119	0	0	15,2	5,9	0,2
Salmerino	182	0	0	18,5	0	0,2
Coregone	134	0	0	19,1	5,8	0,3
CROSTACEI		•				
Aragosta	77	0	0	16,5	0,7	0,3
Astice	77	0	0	16	0,7	0,3
Canocchie	69	2,3	0	13,6	0,6	0,3
Gamberetti	71	2,9	2,9	13,6	0,6	0,3
Gamberi e gamberoni	71	2,9	2,9	13,6	0,6	0,2
Gambero rosso				-		
(Mazara del Vallo)	71	2,9	2,9	13,6	1,5	0,3
Gamberone mediterraneo (Mazzancolla)	71	2,9	2,9	13,6	1,5	0,2
Granchi	83	0	0	18	0,7	0,2
Granseola	84	0	0	18,3	0,6	0,3

Alimento	kcal	carboidrati	zuccheri	proteine	grassi	fosforo
CROSTACEI						
Parapandalo (Gambero dalle uova blu)	94	2,9	2,9	13,6	0,6	0,2
Scampi	212	0	0	17	0,6	0,3
MOLLUSCHI		·				
Vongole	86	3,6	0	14,7	1	n.d.
Cozze	172	7	0,3	24	4,5	0,2
Tartufi di mare	86	0,5	0	10	1	0,2
Fasolari	72	1	0	8,75	0.47	0,2
Telline	73	1,8	0	12,3	1,4	0,2
Calamari	175	8	0	18	7	0,2
Polpi	82	2,2	0	14,9	1,04	0,2
Seppie	79	0,8	0	16,2	0,7	0,1
FRUTTI DI MARE						
Chiocciole	90	2	0	16,1	1,4	0,3
Patelle	86	3,7	0	11,9	2,2	0,3
Orecchie di mare	105	6	0	17,1	0,8	0,2
Ostriche	69	5,4	0,9	10,2	1,5	0,2
Datteri di mare	130	74,9	66,47	1,81	6,9	0,2

TABELLA CALORIE CARNE

alimento	kcal	carboidrati	zuccheri	proteine	grassi	sodio	
CARNE ROSSA							
(scottona, la manza, il vitello	ne, il toro e i	il manzo)					
Brione	108	0	0	21,5	2,4	51	
Collo	145	0	0	20,5	7,0	43	
Copertina	145	0	0	20,5	7,0	43	
Costata di reale	140	0	0	21,3	6,1	41	
Fesa	103	0	0	21,8	1,8	41	
Fesone di spalla	145	0	0	20,5	7,0	43	
Filetto	127	0	0	20,5	5	41	
Fiocco	145	0	0	20,5	7,0	43	
Geretto anteriore	112	0	0	20,9	3,2	56	
Geretto Posteriore	112	0	0	20,9	3,2	56	
Lombata	134	0	0	21,8	5,2	44	
Magatello	110	0	0	21,3	2,8	42	
Noce	106	0	0	21,3	2,3	40	
Pancia	171	0	0	19,7	10,2	57	
Pesce	117	0	0	21,5	3,4	55	
Petto	145	0	0	20,5	7,0	43	
Punta di petto	171	0	0	19,7	10,2	57	
Scamone con spinacino	119	0	0	21,4	3,7	40	
Sottofesa	111	0	0	22,0	2,6	41	
CARNE ROSÈ (Vitello)							
Fesa	160	0	0	27,7	4,65	0	
Lombata	252	0	0	31,3	13,14	0	
Petto	521	0	0	9,4	53,35	0	
	•		•		u.	,	

alimento	kcal	carboidrati	zuccheri	proteine	grassi	sodio
CARNE ROSÈ						
(Vitello)						
Scamone	284	0	0	30,2	17,21	0
Spalla	228	0	0	32	10,14	0
CARNE ROSSA						
(maiale)			1	T	1	
Capocollo o Coppa	401	0	0	28,9	31,6	2
Coscia	110	0	0	20,2	3,2	0
Culatello	336	0	0	30	24	6,8
Filetto	143	0	0	26	3,5	0
Guanciale	655	0	0	6,4	69,6	0
Lardo	857	0	0	1,8	94,2	0
Lombo o Carrè	277	0	0	15	23	0
Nodino	202	0	0	24	11	0
Pancetta	541	1,4	0	37	42	1,7
Spalla	236	0	0	17,2	18	0
Spallotto di Lardo	236	0	0	17,2	18	0
Stinco	736	0	0	26	8	2
Testa	157	0	0	13,8	10,9	0,8
Zampino	212	0	0	23,2	12,6	0,1
CARNE ROSÉ	1	1	I .	.		1
(caprino-ovino)						
Agnello	294	0	0	25	21	0
Capra	109	0	0	20	2,3	0
Castrato	239	0	0	20,8	16,7	0
CARNE BIANCA	<u>.</u>			•		
(animali da cortile da piu	ıma "pollame, v	olateli domestic	i,")			
Anatra	337	0	0	19	28	0
Gallina	194	0	0	20,9	12,3	0
Oca	161	0	0	22,7	7,1	0
Pollo	239	0	0	27	14	0
CARNE NERA						
(animali selvatici da piun	na "piccioni, fag	giano, beccaccia	e quaglia")	_	
Colombella	294	0	0	18	24	0
Fagiano	144	0	0	24,3	5,2	0
Piccione	138	0	0	22,1	5,5	0
Quaglia	227	0	0	25	14	0
Tortora	428	68	39	8	14	0,2
CARNE NERA	•	•		•	•	
(animali selvatici da pelo	"cavallo, asino	e cinghiale")				
Asino	116	0	0	20,7	3,1	0,1
Cavallo	143	0,6	0	19,8	6,8	0
Cinghiale	122	0	0	21,5	3,3	0

TABELLA CALORIE LEGUMI

alimento	kcal	carboidrati	zuccheri	proteine	grassi	fibra
Arachidi	567	16	4	26	49	9
Carrube	222	89	49	4,8	0,1	40
Ceci secchi	316	39,3	3,7	20,9	6,3	13,6
Edamame	122	10	2,2	11	5	5
Fagioli borlotti in scatola	91	15,9	1	6,7	0,5	5,5
Fagioli secchi	291	47,50	3,5	20,2	2	17,3
Fave	88	18	9	8	0,7	8
Lenticchie secche	353	44,8	1,8	22,7	1	13,8
Lupini secchi	114	7,10	0,50	16,4	2,4	4,8
Miso	199	26	6	12	6	5
Piselli	91	6,5	4	5,5	0,6	6,3
Soia	446	30	7	36	20	9

TABELLA CALORIE UOVA

alimento	kcal	carboidrati	zuccheri	proteine	grassi	fibra
Uova di gallina	143	0,7	0,4	12,6	9,5	0
Uova d'oca	185	1	1	13,8	14,4	0
Uova di quaglia	158	0,4	0,4	13	11	0
Uova di struzzo	2000	0	0	21,8	2,65	0

TABELLA CALORIE ZUCCHERO

alimento	kcal	carboidrati	potassio	proteine	grassi	fibra
Zucchero bianco	400	100	0	0	0	0
Zucchero grezzo	380	98,09	0,1	0,12	0	0

TABELLA CALORIE CIOCCOLATO

alimento	kcal	carboidrati	zuccheri	proteine	grassi	fibra
Cioccolato, bianco	539	59	59	6	32	0,2
Cioccolato, al latte	535	59	52	8	30	3,4
Cioccolato, fondente, con 45 - 59% di cacao	546	61	48	4,9	31	7
Cioccolato, fondente, con 60 - 70% di cacao	579	52,4	36,7	6,1	38,31	8
Cioccolato, fondente, con 70 - 85% di cacao	598	45,9	24	7,8	42,6	10,9
Cioccolato, fondente, con 85 - 100% di cacao	626	16	1,5	11	54	11,2

PRINCIPIO "COLAZIONE DA RE, PRANZO DA PRINCIPE E CENA DA POVERO"

"Colazione da re, pranzo da principe, cena da povero" recita così un vecchio proverbio, da questo proverbio cominceremo stileremo un menù di un giorno ideale, modo tale da lasciare alle prossime generazioni le attuali tracce d'abitudine alimentare. Questo proverbio popolare detto e ridetto dai nostri nonni, sicuramente "fino alla nausea", racconta saggiamente una verità oggi provata dalle ricerche scientifiche. Sintetizza, infatti, come il nostro organismo reagisca sul momento della giornata e come sia profondamente legato al ciclo giorno/notte.

UN GIORNO IDEALIZZATO

COLAZIONE

CAPPUCCINO CON PEZZI DI CIOCCOLATO AMARO

Ingredienti:

- Caffè in polvere (per una macchinetta da tre persone)
- 230 ml di latte
- zucchero
- scaglie di cioccolato

Preparate due tazze di caffè, versate 180 ml di latte caldo riscaldato sul gas in un tegamino nella tazza con il caffè, prendete una frustino da cucina e sbattete il latte rimanente una volta montato ed ottenuto una schiuma, versatelo nella tazza del caffè-latte, ottonerete così un cappuccino schiumoso. Cospargete sulla schiuma nella tazza il cioccolato a scaglie.

CIAMBELLONE

Ingredienti:

- 500 g di farina
- 5 uova intere
- 200 g di zucchero
- 150 ml di latte
- 150 ml di olio di semi
- 2 bustine di lievito per dolci
- Scaglie di cioccolato

Per realizzare il ciambellone iniziate a separare gli albumi dai tuorli in due separati ciotole di acciaio, con un sbattitore elettrico montate i tuorli insieme allo zucchero fino ad ottenere un composto chiaro, gonfio e spumoso, aggiungete la farina e il lievito e continuate a sbattere aumentando progressivamente la velocità, seguiti da latte e olio di semi.

Prendete l'altra ciotola contenente gli albumi e montateli anche essi con lo sbattitore elettrico con un pizzico di sale, in maniera tale d'accorciare i tempi ed ottenere una montatura a neve fermissima, riversate gli albumi montati a neve nel composto degli albumi con un movimento dal basso verso l'alto usando una spatola, raccomando gli albumi vanno riversati poco alla volta, inseritegli le scaglie di cioccolato a vostro piacimento continuando sempre a montare dal basso verso l'alto.

Imburrate uno stampo da ciambellone, cospargetelo prima con il burro e poi con la farina fatelo ruotare e sbattetelo e togliete la farina in più. Riversategli il composto dello ciambellone e sbattetelo sul piano di lavoro in maniera tale da livellare il tutto e cuocetelo in forno già caldo a 180 °C per 40-50 minuti. Controllate con la prova dello stuzzicadenti se è cotto e sfornatelo e lasciatelo raffreddare prima di toglierlo dallo stampo.

SPUNTINO DI METÀ MATTINATA

YOGURT ALLA FRUTTA

Ingredienti:

- 1 litro di latte UHT
- 1 bustina di fermenti lattici per Yogurt (8,5 g)
- mirtilli
- zucchero

Utensili:

- Yogurtiera
- Un cucchiaio o una frusta
- Schiumarolina

Per realizzare lo yogurt (vedi il primo volume del presente manuale gastronomico locale), una volta realizzato lo yogurt versate per ogni barattolino i frutti i mirtilli e mescolate il tutto e servite a tavola.

PRANZO

PRIMO

CODE DE SORECA AI PISELLI CON RAGÙ ALLA CODA ALLA VACCINARA

Ingredienti:

coda alla vaccinara

- 1 kg di coda di vitella
- 60 g di lardo di maiale nero dei Monti Lepini
- 1 kg di polpa di pomodoro
- 150 ml vino bianco
- 2 cuori di sedano
- gambi di sedano
- carota
- cipolla
- ½ spicchio di aglio
- Olio evo frantoio
- Sale
- fondo vegetale

code de soreca ai piselli

- 400 g di farina di piselli
- 600 g di farina di faro 00
- 2 uova
- Acqua
- sale

ragù alla coda alla vaccinara

- 1 kg di coda in precedenza preparata
- 750 ml di passata di pomodoro
- Timo
- Sale
- Olio evo frantoio
- Caciotta mista Ovi-Caprino del Lazio, grattugiata.

come fare l'impasto della pasta:

Disponete la farina a fontana su una spianatoia. Versate al centro acqua e sale, e due uova intere, poi iniziate a lavorare l'impasto con una forchetta, poi con le mani fino a ottenere un panetto sodo e omogeneo. Una volta pronto, copritelo con pellicola e lasciatelo riposare a temperatura ambiente.

Ricavate da questo panetto le code de soreca partendo da una striscia d'impasto e allungandola con i polpastrelli in una sorta di spago o coda lunga di topa, ma non troppa cicciotta.

preparazione del coda alla vaccinara:

Prendete la coda e tagliatela a tocchetti, incidendo lungo sugli snodi. Una volta mondata lavatela bene e lessatela in abbondante acqua salata con la cipolla la carota e il sedano. Nel frattempo che si lessa la coda, prendete il lardo di maiale nero dei Monti Lepini e tritatelo a coltello, una volta realizzato questo trito prendete una padella versategli un giro di olio e mettetegli il lardo tritato fatelo sciogliere con la cipolla tagliata a rondelle finemente e con il mezzo spicchio d'aglio schiacciato, fate rosolare il tutto appena l'aglio diventa dorato toglietelo. A questo punto aggiungete la coda di vitella lessata scolatela accuratamente e fatela rosolare per alcuni minuti, spruzzate con il vino bianco e fate evaporare tutte le note alcoliche e salate.

Unite alla coda di vitella, quanto ormai le note alcoliche sono evaporate la polpa di pomodoro coprite e lasciate stufare a fuoco moderato per circa due ore aggiungendo, se sempre è necessario, quanto la polpa di pomodoro tende a ritirarsi un po' di fondo vegetale. Nel frattempo che state aspettando la stufatura della coda tagliate a bastoncino i cuori di sedano, una volta passate le due ore aggiungeteli, continuate la cottura per un'altra oretta.

Quando la coda inizia a staccarsi dalle ossa la coda è pronta, con l'aiuto di un coltello e una forchetta staccate la carne e tenetela da parte che servirà in seguito per realizzare il ragù.

Preparazione del ragù alla coda vaccinara:

prendete una wok versategli ½ giro di olio evo e timo, quando l'olio comincia a prendere sapore versategli la passata di pomodoro e fatela cuocere per mezz'ora assaggiate e regolate di sale, una volta aggiustato di sale fate cuocere per altri dieci minuti e poi mettete i

pezzetti di carne di coda vaccinara e continuate la cottura per 5-6 minuti in maniera da fargli riprendere calore e nello stesso tempo lasciare i sapori al sugo.

Nel frattempo lessate in acqua le code de soreca, una volta cotte spadellatele in padella con il ragù e una grattata di caciotta mista Ovi-Caprino del Lazio, in precedenza grattugiato. E servite a tavola!

SECONDO

CARCIOFI RIPIENI

Ingredienti:

- 4 carciofi mammole
- pangrattato
- Caciotta ovi caprino
- ½ spicchio d'aglio
- 1 limone
- Olio evo leccino
- Prezzemolo
- Sale
- Bacche di ginepro

Iniziate la preparazione dei carciofi ripieni pulendoli, privandoli delle foglie esterne che risultano troppo dure e rimuovete nello stesso tempo anche i gambi avendo cura di lasciare la base intatta senza toccare le foglie, ovvero, dovrete tagliare a mezzo centimetro dall'attacco, raccomando è un passaggio importante. Allargate un pochino le foglie, facendo attenzione, quindi con uno scavino "se non lo avete va bene anche un cucchiaino", pulite la parte centrale ed eliminate il fieno, ovvero, la barbetta centrale e facendo tale operazione ricaverete lo spazio necessitante che dovrà essere farcito. Immergete le calotte dei carciofi così ottenuto in un recipiente con acqua acidulata (una alternativa tramandata dai nostri nonni è acqua e farina, ottima soluzione, l'acqua diventa ferrosa e nello stesso tempo regala lucentezza ai carciofi lasciando intatto il loro sapore). Dopo avere realizzato i quattro carciofi, che dovranno riposare, nel frattempo dedicatevi al ripieno riunendo in una ciotola il pangrattato e la caciotta ovi caprina grattugiata con l'aglio e il prezzemolo tritati finemente, aggiungete il sale e un giro di olio mescolate il tutto fino ad ottenere un composto amalgamato, dovrà risultare una massa di sapori e odori dalla consistenza sabbiosa. Riempite delicatamente i carciofi con questa farcia fino ad arrivare all'orlo dell'incavo centrale, livellandoli con un dorso di un cucchiaino senza fare troppa pressione altrimenti la forza interna del farcia fa rompere i carciofi. Disponete le quattro mammole riempite all'interno di una casseruola versandogli un po' di acqua, che dovrete controllare durante la cottura che non si abbassi di livello dovrà coprire metà carciofo e un giro di olio e poneteli su fiamma media con il coperchio e fateli cuocere per mezz'ora quando i carciofi risulteranno essere morbidi attraverso la prova di una forchetta tirateli fuori e serviteli a tavola.

SPUNTINO DI METÀ POMERIGGIO

Per fare uno spuntino di metà pomeriggio si può optare alla scelta di un frutto:

(Scegli uno dei frutti riportati in tabella alla pagina CII)

CENA

PIATTO UNICO

TORTINO DI PATATE CON SALSICCIA

Ingredienti:

- 1 kg di patate
- 200 g di Squarquaglione dei Monti Lepini
- 100 g di Caciotta Ovi-Caprina
- 4 dita di salsiccia
- pangrattato
- rosmarino
- mentuccia romana
- sale
- olio evo itrana
- bacche di ginepro

Per prima cosa occupatevi delle patate e della salsiccia, lavate le patate sbucciatele e mondatele con la mandolina, dopo avere tagliato le patate e messe all'interno di una ciotola di acciaio con dell'acqua, interessatevi delle salsicce. Le salsicce vanno spellate e frantumate in macinato grossolano con le mano fate cuocere a metà cottura in padella, una volta che cominciano a cambiare colore e diventare beige chiaro toglietele dal fuoco poiché la restante cottura la faranno in forno. Adesso prendete una tortiera con cerniera e imburratela compreso le pareti e cospargetelo con tanto pangrattato, che dovrà rimanere ben attaccato lungo le pareti dello stampo. Scolate le fettine di patate su di un canovaccio bianco e asciugatele accuratamente, disponetele sul fondo dello stampo coprendo qualsiasi stampo, sovrapponendole leggermente tra loro, conditele con il rosmarino e la mentuccia romana entrambe precedentemente lavate e tritate finemente e con la salsiccia precedentemente preparata, aggiungete un po' di Squarquaglione e la Caciotta Ovi-Caprina, continuate a formare i piani cominciando sempre dalle patate per finire all'ultimo ingrediente come appena descritto. Terminate con lo Squarquaglione dei Monti Lepini e un giro di olio evo. Cuocete in forno preriscaldato a 180 °C per circa 15 minuti o fino a quando il tortino sarà ben dorato in superficie, fate intiepidire e una volta tiepido aprite la cerniera e servite il tortino su un vassoio da portata e portate a tavola.

CALCOLO UNITÀ CALORICHE GIORNALIERE

Il calcolo per determinare le Kcal è il seguente:

la prima formula da applicarsi è:

 $\frac{valore\ energetico}{unita\ di\ misura\ espressa}*\ quantità\ totale\ riportata\ dalla\ ricetta\ per\ singolo\ ingrediente$

Una volta determinato tutti i valori energetici dei singoli alimenti si procede alla somma dei stessi valori componenti la ricetta e si divide per la massa complessiva della pietanze e si moltiplica per la porzione da assimilare o servire al commensale.

PRIMA COLAZIONE

CAPPUCCINO CON PEZZI DI CIOCCOLATO AMARO

ingradianti	Calcolo energie assimilate				
ingredienti	Energie da assimilate	Energie assimilate			
Caffè	$\frac{1 Kcal}{100} * 50 ml$	0,50 <i>Kcal</i>			
latte	$\frac{64 Kcal}{100} * 230 ml$	147,20 Kcal			
zucchero	$\frac{400\mathit{Kcal}}{100}*5g$	20,00 Kcal			
scaglie di cioccolato fondente 85% - 100%	$\frac{626\textit{Kcal}}{100}*5g$	31,30 Kcal			
TOTALE	290 u.t.a.	199,00 Kcal			

Per ogni ml/g di quantità assimiliamo

$$\frac{199 \, Kcal}{290 \, u.t. \, a.} = 0,69 \, Kcal/unit\grave{a}$$

Persona						
sedentaria	in attività fisica moderata (3 allenamenti a settimana)	in attività fisica intensa (allenamenti giornalieri pesanti)				
230 ml * 0,69 = 158,7 Kcal	230 ml * 0,69 = 158,7 Kcal	330 ml * 0,69 = 227,70 Kcal				

CIAMBELLONE

ingradienti	Calcolo energie assimilate					
ingredienti	Energie da assimilate	Energie assimilate				
Farina "00"	$\frac{361 Kcal}{100} * 500g$	1.805,00 <i>Kcal</i>				
Uova intere	$\frac{143 Kcal}{100} * 300 g$	429,00 Kcal				
zucchero	$\frac{400Kcal}{100}*200g$	800,00 Kcal				
latte	$\frac{64Kcal}{100}*150ml$	96,00 Kcal				
Olio di semi	$\frac{900Kcal}{100}*150ml$	1.350,00 <i>Kcal</i>				
bustine di lievito per dolci	$\frac{53 Kcal}{100} * 32 g$	16,96 Kcal				
scaglie di cioccolato fondente 85% - 100%	$\frac{626 Kcal}{100} * 5 g$	31,30 Kcal				
TOTALE	1.337 u.t.a.	4.528,26 Kcal				

Per ogni ml/g di quantità assimiliamo

$$\frac{4.528,26\ Kcal}{1.337\ u.t.\ a} = 3,39\ Kcal/unità$$

Persona		
sedentaria	in attività fisica moderata (3 allenamenti a settimana)	in attività fisica intensa (allenamenti giornalieri pesanti)
84 g * 3,39 = 284,76 Kcal	$100 \ g * 3,39 = 339,00 \ Kcal$	$140 \ g * 3,39 = 474,60 \ Kcal$

SPUNTINO DI METÀ MATTINATA

YOGURT ALLA FRUTTA

ing@dianti	Calcolo energie assimilate	
ing@dienti	Energie da assimilate	Energie assimilate
latte UHT	$\frac{46\mathit{Kcal}}{100}*1.000ml$	460,00 <i>Kcal</i>
bustina di fermenti lattici per Yogurt	$\frac{353Kcal}{100}*8,5g$	30,00 <i>Kcal</i>
zucchero	$\frac{400Kcal}{100}*32g$	128,00 <i>Kcal</i>
mirtilli	$\frac{57 Kcal}{100} * 300 g$	171,00 <i>Kcal</i>
TOTALE	1.340,50 u.t.a.	789,00 <i>Kcal</i>

Per ogni ml/g di quantità assimiliamo

$$\frac{789,00Kcal}{1.340,50 \text{ u.t. a.}} = 0,59 \text{ Kcal/unità}$$

Persona		
sedentaria	in attività fisica moderata (3allenamenti a settimana)	in attività fisica intensa (allenamenti giornalieri pesanti)
125 ml * 0,59 = 73,75 <i>Kcal</i>	180 ml * 0,59 = 106,20 <i>Kcal</i>	360 ml * 0,59 = 212,40 <i>Kcal</i>

PRANZO

CODE DE SORECA AI PISELLI

ingredienti	Calcolo energie assimilate	
	E@rgie da assimilate	Energie assimilate
farina di piselli	$\frac{332 Kcal}{100} * 400 g$	1.328,00 Kcal
farina di faro 00	$\frac{335Kcal}{100}*600g$	2.010,00 Kcal
2 uova	$\frac{143Kcal}{100}*120g$	171,60 Kcal
acqua	$\frac{0 Kcal}{100} * 650 ml$	0,00 Kcal
sale	$\frac{0 Kcal}{100} * 7 g$	0,00 Kcal
TOTALE	1.850,50 u.t.a.	3.509,60 Kcal

Per ogni ml/g di quantità assimiliamo

$$\frac{3.509,60 \ Kcal}{1.850,50 \ u.t.a..} = 1,90 \ Kcal/unità$$

Persona		
sedentaria	in attività fisica moderata (3 allenamenti a settimana)	in attività fisica intensa (allenamenti giornalieri pesanti)
120g * 1,90 = 228,00Kcal	160g * 1,90 = 304,00 <i>Kcal</i>	270g * 1,90 = 513,00 <i>Kcal</i>

CODE DE	CODECY	ALDICELLI -	CONDIMENTO
ししけた けた	SURFLA	ALPINELLI -	· CCHNI HIVIFINI C

ingradianti	Calcolo energie assimilate	
ingredienti	Energie da assimilate	Energie assimilate
coda di vitella	$\frac{674 Kcal}{100} * 1.000 g$	6.740,00 Kcal
lardo di maiale nero dei Monti Lepini	$\frac{857\ Kcal}{100}*60\ g$	8.570,00 Kcal
polpa di pomodoro	$\frac{26 Kcal}{100} * 1.000 g$	260,00 Kcal
vino bianco	$\frac{82 \ Kcal}{100} * 150 \ ml$	123,00 Kcal
cuori di sedano	$\frac{24 Kcal}{100} *300 g$	72,00 Kcal
gambi di sedano	$\frac{20 Kcal}{100} * 65 g$	13,00 Kcal
carota	$\frac{35Kcal}{100}*70g$	24,50 Kcal
cipolla	$\frac{40 Kcal}{100} *80 g$	32,00 Kcal
½ spicchio di aglio	$\frac{41 Kcal}{100} * 2,1 g$	0,86 Kcal
Olio evo frantoio	$\frac{115Kcal}{100}*20ml$	23,00 Kcal
Sale	$\frac{0 Kcal}{100} * 10 g$	0,00 Kcal
fondo vegetale	$\frac{11 Kcal}{100} * 750 ml$	82,50 <i>Kcal</i>
passata di pomodoro	$\frac{29 Kcal}{100} * 750 ml$	217,50 Kcal
Timo	$\frac{276 Kcal}{100} * 5 g$	13,80 Kcal
Caciotta mista Ovi-Caprino del Lazio, grattugiata.	$\frac{250 Kcal}{100} * 30 g$	75,00 Kcal
TOTALE	4.292,10 u.t.a.	16247,16 Kcal

Per ogni ml/g di quantità assimiliamo

$$\frac{16.247,16\ Kcal}{4.292,10\ u.t.a..} = 3,78\ Kcal/unità$$

Persona		
sedentaria	in attività fisica moderata (3 allenamenti a settimana)	in attività fisica intensa (allenamenti giornalieri pesanti)
70g * 3,78 = 264,60 <i>Kcal</i>	85g * 3,78 = 321,30 <i>Kcal</i>	130g * 3,78 = 491,40 <i>Kcal</i>

CODE DE SORECA AI PISELLI CON IL CONDIMENTO

Persona				
sedentaria in attività fisica moderata in attività fisica intensa (3 allenamenti a settimana) (allenamenti giornalieri pesanti				
228,00Kcal + 264,60Kcal	304,00 <i>Kcal</i> + 321,30 <i>Kcal</i>	513,00 <i>Kcal</i> + 491,40Kcal		
492,60 <i>Kcal</i>	– 625,30 <i>Kcal</i>	1.004,40 <i>Kcal</i>		

CARCIOFI RIPIENI

ingradienti	Calcolo energie assimilate			
ingredienti	Energie da assimilate	Energie assimila@		
4 carciofi mammole	$\frac{47\ Kcal}{100} * 1.200g$	564,00 Kcal		
pangrattato	$\frac{395 Kcal}{100} * 120 g$ 474,00 Kcal			
Caciotta mista Ovi-Caprino del Lazio, grattugiata.	$\frac{250Kcal}{100}*150g$	375,00 Kcal		
½ spicchio di aglio	$\frac{41Kcal}{100}*2,1g$	0,86 Kcal		
Olio evo leccino	$\frac{142Kcal}{100}*20ml$	28,40 Kcal		
Prezzemolo	$\frac{36Kcal}{100}*25g$	9,00 Kcal		
Sale	$\frac{0 Kcal}{100} * 5 g$	0,00 Kcal		
Bacche di ginepro	$\frac{385Kcal}{100}*15g$	57,75 Kcal		
TOTALE	1.537,10 <i>u.t.a.</i>	1.509,01 <i>Kcal</i>		

Per ogni ml/g di quantità assimiliamo

$$\frac{1.509,01 \, Kcal}{1.537,10 \, u.t.a.} = 0.98 \, Kcal/unita$$

Persona			
sedentaria in attività fisica moderata in attività fisica intensa (3 allenamenti a settimana) (allenamenti giornalieri pesant			
384,28g * 0,98 = 376,59 <i>Kcal</i>	384,28g * 0,98 = 376,59 <i>Kcal</i>	384,28g * 0,98 = 376,59 <i>Kcal</i>	

SPUNTINO DI METÀ POMERIGGIO

FRUTTA

ingradianti	Calcolo energie assimilate		
ingredienti	Energie da assimilate	Energie assimilate	
mandarino	$\frac{72 Kcal}{100} * 50 \; g$	36 Kcal	
mela	$\frac{52 Kcal}{100} * 150 \; g$	78 Kcal	
pera	$\frac{57 Kcal}{100} * 160 \; g$	91,20 Kcal	
pesca	$\frac{39 Kcal}{100} * 120 \; g$	46,8 Kcal	
prugna	$\frac{42 Kcal}{100} * 40 g$	16,80 Kcal	

CENA

TORTINO DI PATATE CON SALSICCIA

	Calcolo energie assimilate			
ingredienti	Energie da assimilate	Energie assimilate		
patate	$\frac{77Kcal}{100}*1000g$	770,00 Kcal		
Squarquaglione dei Monti Lepini	$\frac{246Kcal}{100}*200g$	492,00 Kcal		
Caciotta Ovi- Caprina	$\frac{250 Kcal}{100} * 100 g$	250,00 Kcal		
salsiccia	$\frac{346Kcal}{100}*400g$	1.384,00 Kcal		
pangrattato	$\frac{395 Kcal}{100} *400 g$	1.580,00 Kcal		
rosmarino	$\frac{131 Kcal}{100} * 50 g$	65,50 Kcal		
mentuccia romana	$\frac{10Kcal}{100}*35g$	3,50 Kcal		
sale	$\frac{0 Kcal}{100} * 5 g$	0,00 Kcal		
olio evo itrana	$\frac{257\ Kcal}{100}*120\ ml$	308,40 Kcal		
bacche di ginepro	$\frac{385 Kcal}{100} * 15 g$	57,75 Kcal		
TOTALE	2.325,00 u.t.a.	4.911,15 Kcal		

Per ogni ml/g di quantità assimiliamo

$$\frac{4.911,15 \ Kcal}{2.325,00 \ u.t.a.} = 2,07 \ Kcal/unità$$

Persona			
sedentaria in attività fisica moderata in attività fisica intensa (3 allenamenti a settimana) (allenamenti giornalieri pesanti			
100 g * 2,07 = 207,00 Kcal	150 g * 2,07 = 310,50 <i>Kcal</i>	280 g * 2,07 = 579,60 Kcal	

CALCOLO COMPLESSIVO DELLE ENERGIE ASSIMILATE

	Persona		
MENÙ	sedentaria	in attività fisica moderata (3 allenamenti a settimana)	in attività fisica intensa (allenamenti giornalieri pesanti)
COLAZIONE	443,46 Kcal	497,70 Kcal	702,30 Kcal
SPUNTINO DI METÀ MATTINATA	73,75Kcal	106,20 <i>Kcal</i>	212,40Kcal
PRANZO	869,19 <i>Kcal</i>	1.001,89 <i>Kcal</i>	1.004,40Kcal
SPUNTINO DI METÀ POMERIGGIO	91,20 Kcal	91,20 Kcal	91,20 Kcal
CENA	207,00 Kcal	310,50 Kcal	579,60 Kcal
TOTALE:	1.684,60 <i>Kcal</i>	2.007,49 Kcal	2.589,90 Kcal
ENEGRIA ASSIMILATA GIORNALMENTE	1.650 – 1.815 <i>Kcal/gg</i> .	1.980 – 2.145 <i>Kcal/gg</i> .	2.970 – 3.135 Kcal/gg.

CONSIDERAZIONI:

Al menù sopra riportato si può benissimo aggiunger l'utilizzo del pane nei pasti principali di pranzo e cena per chi fa una vita sedimentaria, può mangiare regolarmente una fetta da 25 grammi sia a pranzo sia a cena, basta che fa mezz'ora circa di passeggiata giornaliera; mentre per colui che fa attività fisica moderata (3 allenamenti a settimana) può aggiungere al menù anche esso una fettina sia a pranzo e a cena sempre da 25 grammi senza preoccuparsi troppo in quanto facendo già attività motoria la smaltisce facilmente. Come si vede dal calcolo complessivo delle energie assimilate la persona che fa attività fisica intensa (allenamenti giornalieri pesanti) deve ulteriormente integrare il proprio menù di 381 Kcal giornaliere, può fare tale integrazione o mangiando tre fettine di pane da 25 grammi l'una sia a pranzo che a cena oppure integrare il menù con un dopo cena mangiando un dolce accompagnato da una spremuta di melograno compensando, di fatto, le energie non assimilate. Bisogna sapere che per fare una vita quotidiana sana ed equilibrata alle proprie esigenze: che un adulto dal peso medio e proporzionato alla sua altezza, che procede ad andatura normale per un'ora su una superficie piana, consuma circa dalle 150 alle 190 kcal. Se la camminata si fa veloce, queste aumentano progressivamente fino anche arrivare alle 250-300 Kcal. Perciò bisogna non perdere l'abitudine di movimento giornaliero.

MAGIA DELL'ARTE BIANCA ITALIANA

LE MATERIE PRIME

Le materie prime per la realizzazione della panificazione di pane e pizze dell'arte bianca italiana sono:

- × la farina
- I'acqua
- × il sale
- × il lievito
- × l'olio

LA FARINA

È l'ingrediente fondamentale per la realizzazione di prodotti da forno come pane e pizza, dunque la bontà e la ricerca di quest'arte dipende esclusivamente in maniera privilegiata da esso. Per questo motivo dobbiamo tenere presente in maniera meticolosa le seguenti caratteristiche:

- ⇒ il tipo di farina utilizzata che può variare il sapore può essere sia di legumi frutti secchi che di cereali macinati, un insieme di essi;
- ⇒ l'abburattamento della farina a secondo della lavorazione come vedremo in seguito si distingue in integrale, tipo 2, tipo 1, tipo 0, tipo 00 e ultimatamente seppure non ancora regolamentata la tipo 000;
- ⇒ le caratteristiche reologiche sono molto importanti per sapere distinguere le varie farine, giacché queste caratteristiche determinano i parametri di resistenza (o tenacità di un impasto) e l'estensibilità dell'impasto L dando luogo al rapporto forza della farina W, come vedremo approfonditamente in seguito;
- ⇒ le caratteristiche fermentative dell'impasto mentre riposa

Che cosa sono le proteine della farina? Che cosa determinano?

Il farro, o frumento, che viene di solito utilizzato in cucina seppure ultimamente si stanno riscoprendo nuove tipi di farina che venivano già utilizzati in tempi antichi come la farina di piselli e di castagno. Ma il Re dei sfarinati rimane sempre il Farro, antenato del frumento antico, appartiene anche esso al genere Triticum ed è a cariosside "vestita". Le sottospecie del farro sono le seguenti:

- Triticum monococcum o Einkorn, conosciuto semplicemente con il nome di farro piccolo, originario del Medio Oriente. È la più antica specie di cereale coltivato dall'uomo fino alla notte dei tempi in questo territorio fu importato grazie a varie conquiste territoriale realizzate nei tempi antichi. I chicchi hanno un colore dorato e un sapore di nocciola, dovuto a una buona presenza di polifenoli;
- Triticum dicoccum o Emmer, conosciuto semplicemente come farro medio, anche esso originario del Medio Oriente e diffuso nel bacino del mediterraneo da più di 7.000 anni fa. Soprattutto nell'antico Egitto dove veniva praticamente venerato e utilizzato.
- Triticum spelta o conosciuto semplicemente farro grande è coltivato dall'uomo da più di 8.000 anni. Originario delle zone del Mar Nero, a seguito di varie scoperte e conquiste anche da parte degli stessi Romani, si diffuse in tutta l'Europa è il farro presente anche sui nostri territori dei Monti Lepini.

Mentre la regina dei sfarinati è la Segale è ideale per prodotti da forno dietetici e salutistici, grazie all'ottima quantità di fibre, soprattutto di qualità solubile. L'altra caratteristica che conferisce tale primato è quella di garantire rispetto al Re dei sfarinati un apporto di proteine più pregiato, un più alto contenuto di vitamine e sali minerali e ha un indice glicemico più basso. Mentre il resto dei sfarinati potremmo definirli semplicemente principini dei sfarinati facendogli rientrare le farine di legumi (piselli, fave e fagioli) e frutti secchi (noci, pistacchi e castagne).

La classificazione di queste farine avviene attraverso le caratteristiche reologiche determinate e calcolate attraverso l'alveografo di Chopin che determina informazioni utili alla panificazione riguardanti la forza, la resistenza e l'estensibilità delle farine; e dal farinografo Brabender, che determina il grado di assorbimento dell'acqua da parte della farina scelta per l'impasto e di conseguenza la forza W, possiamo semplificare tutto ciò con:

W	P/L	Proteine	Utilizzo:
90/130	0,4/0,5	9/10,5	biscotti ad impasto diretto
130/200	0,4/0,5	10/11	grissini, cracker
170/200	0,45	10,5/11,5	pane comune, ciabatte, impasto diretto, pancarrè, pizze, focacce, fette biscottate.
220/240	0,45/0,5	12/12,5	baguette, pane comune con impasto diretto, maggiolini, ciabatte a impasto diretto e biga 5-6 ore
300/310	0,55	13	pane lavorato, pasticceria lievitata con biga di 15 ore e impasto diretto
340/400	0,55/0,6	13,5/15	pane soffiato, pandoro, panettone, lievitati a lunga fermentazione, pasticceria lievitata con biga oltre le 15 ore, pane per hamburger

In generale più un prodotto richiede lievitazioni lunghe più occorre una farina avente un forza W data dal rapporto P/L elevato, in maniera da trattenere il più possibile anidride carbonica nell'impasto prodotta durante le ore di fermentazione. Il glutine è in grado di assorbire l'acqua così come si può vedere attraverso lo farinografo Brabender e si semplifica tutto ciò nella seguente maniera:

- ⇒ Farine deboli, con poche proteine, consigliabile per prodotti a base di pasta frolla e suoi assimilati.
- ⇒ Farine deboli, ma leggermente più forti di quelle consigliate per pasta frolla, per pan di Spagna e prodotti simili;
- ⇒ Le Farine deboli panificabili sono quelle con bassa capacità lievitante, in quanto non formano glutine, e sono l'avena, il miglio, la segale, il riso e il grano saraceno.
- ⇒ Nelle Farine di media forza troviamo quelle integrali e la farina di frumento di tipo 1 o 2.
- ⇒ Nelle Farine di Forza o comunemente denominate forti troviamo principalmente le farine di grano tenero e duro, nonché le farine tipo 00 e0.
- ⇒ Farine Speciali che si prestano ad essere tali sono la Manitoba, Taylor e la Sagittario che si prestano ottimamente e principalmente per la preparazione di prodotti a lunghissima lievitazione.

La prima osservazione che vi sta venendo in mente come faccio a comprendere la forza della farina e la sua possibilità reale di assorbimento se non possiedo i strumenti sopra citati, non vi preoccupate è molto semplice il trucco è quello di sapere leggere le etichette riportate nella parte laterale delle farine, per ogni 100 g di prodotto se stiamo in Italia altrimenti con altri dati parametrici di riferimento.

L'acqua che può assorbire una farina è determinata dalla presenza delle proteine:

W	PROTEINE (ogni 100 g)	CLASSIFICAZIONE	CAPACITÀ DI ASSORBIRE	
		Farine deboli, con poche proteine		
< 170	9 - 10	Farine deboli, ma leggermente più forti di quelle consigliate per pasta frolla	45,00 % ⇒ 50,00%	
180 - 260	10 -12	Farine deboli panificabili	E4.00 % → 6E.00%	
100 - 200 10 -12	Farine di Media Forza	54,00 % ⇒ 65,00%		
280 - 350	13 - 14	Farine di Forza	69,60 % ⇒ 75,00%	
> 350	oltre le 14	Farine Speciali	oltre il 90,00 %	

L'ACQUA

L'altro ingrediente fondamentale è proprio la forza di legante riconosciuta all'acqua, lasciamo perdere i detti "l'acqua spalla i ponti", direi in questo caso "l'acqua lega l'impasto" senza l'esistenza di questo elemento non ci starebbe la vita. La vita di un impasto è rappresentato dalla fermentazione dello stesso e a garantire tale reazione chimico-fisica è proprio l'acqua, in quanto conferisce all'impasto le solide base di particelle molecolari di elasticità dove il lievito capillarmente passa e gonfia e nello stesso tempo lo nutrisce. Per far meglio comprendere ciò che stiamo dicendo pensiamo all'acqua come delle vere e proprie vene e arterie dell'impasto dove invece di passare il sangue come nel corpo umano passa il lievito.

L'acqua garantisce nella lavorazione anche il trasporto delle proteine insolubili della farina, aumenta durante questo tragitto capillare la compattezza dei granuli d'amido, aiuta lo scioglimento del sale e attiva la reazione degli enzimi (proteasi e amilasi) che funzionano come catalizzatori biologici dando vita alla maglia glutinica, vi sarà capitato di impastare una volta nella vita o il pane o la pizza e di prendere un campione di impasto mentre state impastando con l'impastatrice domestica e di allargarlo come una plastichina di vedere al centro un velo trasparente, quello è il glutine attivato in maglia glutinica.

L'acqua inoltre mentre trasporta i nutrienti attraverso le cellule del lievito favorisce la purificazione dell'impasto espellendo i prodotti di scarto delle cellule del lievito, poiché quando il levito passa all'interno di catalizzatori stacca dalle pareti materiale genetico di scarto, che viene espulso un po' durante la fermentazione quando sentiamo l'impasto sudato e po' per una gran parte nel momento della cottura.

L'acqua viene classificata in tre tipologie in base alla durezza dei sali di calcio e di magnesio viene determinata in gradi francesi °f (è un'unità di misura, corrispondente come quello tedesco e inglese, alla durezza di un'acqua, questo valore esprime il contenuto di ioni di calcio e magnesio presenti in un campione d'acqua sotto forma di sali come solfati, nitrati, cloruri, carbonati e idrogeno carbonati):

CLASSIFICAZIONE	MISURAZIONE DI DUREZZA °f
ACQUA DOLCE	5 °f
ACQUA MODERATAMENTE DURA	5 e 20 °f
ACQUA DURA	30 °f

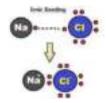
La quantità da aggiungere agli impasti è correlato al tipo di impasto che si vuole creare (molle, morbido o asciutto). Un impasto richiede più idratazione se si utilizza farine speciali o una farina forte con l'aggiunta di fibre, l'acqua per essere utilizzata negli impasti deve rispecchiare tutte le normative vigenti in materia d acqua potabile. Se l'acqua risultasse essere naturalmente o artificialmente alterata bisogna utilizzare gli appositi accorgimenti di filtrazione di potabilizzazione della risorsa soltanto se qualora con questo metodo risultasse essere potabile si può utilizzare altrimenti no.

IL SALF

Il sale è considerato fino dall'antichità bene di prima necessità per la formazione e lavorazione di vari impasti. Le attuali normative europee impongono l'uso del sale in rapporti ben specifici secondo l'utilizzo.

CLASSIFICAZIONE	PER OGNI 100 g di PRODOTTO	
PANE	1,80 %	
PIZZA e FOCACCE	2,50 % - 3,00%	

Il sale chimicamente chiamato cloruro di sodio (NaCl), viene estratto per evaporazione dell'acqua di mare (sale marino) o da giacimenti minerari (salgemma), entrambe hanno la stessa formula chimica come si vede a destra.



Il sale svolge varie funzioni all'interno di un impasto:

- × rallenta l'attività enzimatica
- * è igroscopico in quanto le sue capacità di assorbimento dell'acqua rendono l'impasto meno appiccicoso e maggiormente elastico.
- Il sale rafforza la maglia glutinica rendendo l'impasto più malleabile durante la fase della piegatura e perlatura
- * Il sale a funzioni depurative e di blocco di attività metaboliche attua alla formazione di muffe nel pane, garantendogli un giusto prolungamento della conservabilità.
- Il sale garantisce anche una sanificazione allo stesso lievito naturalizzando i derivati del loro metabolismo, che hanno una funzione nociva nei confronti dello stesso lievito. Ci accorgiamo dell'importanza del sale già visivamente un impasto senza sale tende ad essere appiccicoso e non lavorabile con l'aggiunta giusta di sale l'impasto tende ad essere facilmente lavorabile poiché divenire elastico, se per caso eccediamo di sale l'impasto tenderà a diventare troppo resistente e a indurirsi fi ad non essere lavorabile.
- Il sale non va mai messo insieme al lievito altrimenti inibisce la forza di espansione lievitante e lo tende progressivamente a distruggere.

IL LIEVITO

Nella lavorazione della panificazione in generale di pane e pizza viene utilizzata una lievitazione naturale innescata o attraverso il trasporto delle proprietà derivanti dal lievito compresso, secco o in alternativa di lievito madre. Di solito troviamo in commercio combinazioni ibride di lievitazione ovvero viene utilizzato insieme al lievito compresso, comunemente chiamato "lievito di birra", il lievito madre (pasta acida) per conferirgli maggiore sviluppo alveolare all'impasto cotto.

Le quantità di lievito variano a secondo del metodo utilizzato ma in grandi linee si rispetta la seguente proporzione:

TIPOLOGIA DI LIEVITO	METODO ADOTTATO	QUANTITÀ PER 1 Kg DI FARINA	
	IL PANE/PIZZA	LIEVITO	200 - 250 g
	FATTO IN CASA "impasto singolo"	ACQUA	400 ml
LIEVITO MADRE	IL PANE/PIZZA FATTO IN CASA	LIEVITO	300 – 500 g 2° rinfresco
LIEVITO WADRE	"doppio impasto"	ACQUA	400 ml
	IL DOLCE FATTO IN CASA con UOVA e BURRO "doppio impasto"	LIEVITO	350 - 450 g 2°/3° rinfresco
		ACQUA	400 ml
LIEVITO COMPRESSO	IL PANE/PIZZA FATTO IN CASA "impasto singolo"	LIEVITO	20 – 25 g
		ACQUA	400 ml
	IL PANE/PIZZA FATTO IN CASA "doppio impasto"	LIEVITO	30 – 50 g
		ACQUA	400 ml
	IL DOLCE FATTO IN CASA con UOVA e BURRO	LIEVITO	35 – 55 g
	"doppio impasto"	ACQUA	400 ml

Se l'impasto è indiretto, ovvero è realizzato con metodi di Biga e Poolish che nulla hanno a che vedere con la tabella precedentemente riportata si utilizzerà una quantità di lievito minore. In una biga, per esempio, la quantità di lievito e dell'1,00 %, nel poolish varia dallo 0,1 al 2,5 % in base alle ore di fermentazione. La stessa regola vale anche per gli impasti di lunga fermentazione, che richiedono quantità di lievito compresso minori. Esiste una regola non scritta ma comprovata nel tempo nella preparazione della panificazione che i metodi con una fermentazione più lunga e con un minimo dosaggio di lieviti (sempre rapportata "quantità peso lievito/tempo fermentazione") restituiscono risultati sorprendenti di alta leggerezza e digeribilità.

CHE COSA È IL LIEVITO MADRE? COME NASCE?

Si tratta di un pezzo di pasta inacidita, preparato con farina e acqua e lasciato maturare all'interno di un recipiente possibilmente di vetro, con chiusura a tappo ermetico, togliete il tappo e mettetegli al posto del tappo una garza con l'elastico modo tale dar incorporare all'impasto l'area, sarà quest'ultima l'elemento decisivo ad innescare l'acidità ed di conseguenza la fermentazione batterica dell'impasto, detta così sembrerebbe una cosa cattiva ma non è così poiché in partenza potranno essere presenti numerosi microorganismi sia buoni che cattivi, nel fare i vari rinfreschi si otterrà soprattutto e riemaneranno soltanto in vita i batteri lattici e i lieviti.

Tra i batteri lattici del lievito madre si distinguono gli eterofermentati (genere Lactobacillus) e gli omofermentati (genere Leuconostoc e Pediococcus). Invece nella parte dei lieviti incontriamo molti ceppi di Saccaromyces e Candida. Le fermentazioni che avvengono nel lievito madre sono di due entità ben distinte e separate una è di tipo lattica mentre l'altra di tipo alcolica, è alla prima che si devono migliori riconoscenze organolettiche e un migliore sviluppo della mollica, oltre che migliori conservabilità e digeribilità.

La tradizionale metodologia di preparazione del lievito madre e il composto di acqua e farina ammassarli e farli riposare dopo 48 ore riprendere il recipiente contenente il lievito, e pesare il lievito annotarsi il peso farlo sciogliere nel 60% di idratazione del peso iniziale della farina sciogliere e versare una volta sciolto pari quantità di farina, ammassare il tutto e riporlo nello stesso luogo messo precedentemente a riposare per 48 ore;

dopo passato il tempo di fermentazione riprendere nuovamente il recipiente contenente il lievito che a questo punto avrà iniziato la sua attività di metabolizzazione aggiungete la stessa quantità di acqua precedentemente utilizzata fatelo sciogliere e versategli il 40% in più di farina rispetto all'ultima pesata, riammassate il tutto e fate riposare per altre 24 ore;

prendete il lievito e fatelo sciogliere con l'80% percento di idratazione rispetto all'ultima pesata di acqua e una sciolto versate il doppio di farina rispetto al peso dell'acqua versata fatelo fermentare nello stesso luogo già utilizzato precedentemente per altre 24 ore;

riprendete nuovamente il lievito e fatelo sciogliere nell'80% di idratazione rispetto al peso di acqua utilizzata precedentemente e versategli tre volte tanto il peso d'acqua in farina e ammassate il tutto e fatelo riposare per ulteriori 24 ore, a questo punto il vostro lievito sarà quasi maturo;

a questo punto dolo le 24 ore avete realizzato il primitivo lievito madre fatelo nuovamente sciogliere con il 125% d'acqua rispetto a quella ultimamente utilizzata e una volta sciolto versategli tre volte tanto il peso dell'acqua in farina fatelo riposare per ulteriori 24 ore;

dopo passate le 24 ore prendetelo e fatelo sciogliere nuovamente in acqua ma questa volta tre volte il peso dell'acqua precedentemente utilizzata e versategli l'80 % di farina rispetto all'ultima pesata effettuata, mettetelo in frigorifero a una temperatura controllata di 8-10°C per 72 ore, rimontando il coperchio che avevate tolto il primo giorno di creazione del lievito madre, dopo tre giorni avrete il vostro lievito madre realizzato.

Il lievito madre va fatto rinfrescare ogni 7 giorni con il rapporto di pari quantità in acqua e metà quantità di farina, questo è un rapporto regolare e costante con il lievito ci sono molti altri metodi di conservazione che garantiscono un rinfresco prolungato oltre i 7 giorni, il tutto lo dovrete stabilirlo voi nel momento della realizzazione del lievito maturo dopo averlo messo in frigorifero, chiaramente se il lievito madre non lo utilizzate spesso optate per altri lieviti come il lievito di birra, poiché ogni volta che lo rinfrescate e si fermenterà raddoppiando all'incirca il suo peso iniziale.

Se volete realizzare il procedimento appena riportato sopra, dovete altrettanto osservare accuratamente la temperatura di conservazione: il lievito madre deve conservarsi in una temperatura fra i 15°C e 18°C per una conservazione limitata con rifresco giornaliero, 4°C per una conservazione prolungata con rinfresco

settimanale; per la sua maturazione la temperatura ottimale è invece compresa tra i 27 – 28 °C.

Come avete notato che la creazione del lievito madre è molto impegnativa, esistono agenti che possono accelerare il processo di fermentazione, come per esempio lo yogurt o la frutta matura, che funzionano come supporti fermentativi, abbreviando così il processo di formazione della pasta acida.

Il lievito madre di buona qualità deve avere:

- Colore chiaro, bianco-avorio
- Sapore dolce-acido, senza retrogusti
- Alveolatura fine, sviluppata, con alveoli prolungati
- Consistenza morbida, ma non appiccicosa
- Profumo acido-dolce fruttato simile a quello del miele o non del formaggio
- Acidità del lievito madre deve essere intorno ai 4.5, ma può anche oscillare trai 4.1 ai 4.8. Può capitare che un lievito abbia un giusto grado di acidità, ma sia compromesso da un alto sviluppo di batteri lattici, acetati o altri organismi. In questo caso non avrà un'ottima capacità fermentativa, poiché i saccaromiceti in esso contenuti sono bloccati e dominati dagli altri organismi, per tanto non si avrà luogo a una fermentazione capace di conferire buone caratteristiche alveolate all'impasto finale. Se ci sarà una prevalenza di batteri lattici il nostro lievito madre assumerà un colore bianco e un sapore che si avvicina allo yogurt, invece se hanno prevalenza i batteri acetici su quelli lattici, il lievito avrà un gusto amaro di formaggio maturo e il suo colore sarà più scuro del normale, in questo caso bisogna attuare il lavaggio. Il colore ottimale sarebbe un beige mielato.

Il lavaggio del lievito madre

Il lavaggio si attua ripulendo la parte esterna mondandola, poi si taglierà la parte centrale e si immergeranno in una ciotola trasparente contenente una soluzione zuccherina di acqua (con temperatura tra i 20-22 °C) e zucchero (1-2% sul peso complessivo di acqua) per 15-20 minuti. Dopo questa operazione si raccolgono i pezzi che vengono a galla e si gettano quelli che rimangono in fondo poiché contenenti batteri morti. Quelli attivi, ovvero, quelli che vengono a galla si strizzano e si impastano con acqua e farina come se stasimo facendo un rinfresco pari peso acqua e metà farina.

L'OLIO EVO NELLA PANIFICAZIONE

Per comprendere l'utilizzo dell'olio nella panificazione, bisogna prendere in esamine il comportamento della viscosità cellullare dell'olio negli impasti, un esempio molto lampante proviene proprio dal ciambellone con scaglie di cioccolato, sappiamo tutti che gli ingredienti fondamentali del ciambellone oltre all'ovvia farina sono: uova, latte e olio di semi ovviamente il lievito.

Quando versiamo il latte nell'impasto esso nel mescolarsi attraverso il movimento centrifugo delle fruste elettriche crea nell'impasto una canalizzazione venosa, questa formazione è costituita da pareti che hanno sostanze che demoliscono gli acidi grassi polinsaturi dell'olio di semi che lì score.

L'olio di semi come già sappiamo ha la capacità di catturare con sé vari ingredienti (area, lievito e scaglie di cioccolato come in questo caso) e trasportarli all'interno del tunnel creatosi dalla forza del latte, il latte come abbiamo detto è il primo agente che smorza gli acidi grassi polinsaturi, per poi essere completamente assorbiti e distrutti dalla viscosità dell'uovo, garantendo un'ottima digeribilità del dolce.

L'olio trasporta con sé vari ingredienti come abbiamo visto e li cosparge in maniera uniforme (sale, lievito e aromi) su tutte le pareti tranne quelli che hanno una massa propria come le scaglie del cioccolato che sono distribuite maggiormente in basso per circa il 55 % della quantità trasportata mentre la restante percettuale è distribuita tra la meta (in gran parte 35 - 40%) e la parte alta del dolce (in quantità minore 15 -20 %).

Dopo avere spiegato il comportamento dell'olio di semi nei dolci, andiamo ora a vedere il comportamento dell'olio evo meno aggressivo del precedente negli impasti di pane e pizza. L'olio evo è meno aggressivo dell'olio di semi per le molteplici proprietà, perciò l'impasto della panificazione di pane e pizze può essere realizzato con semplici ingredienti come: farina, acqua, lievito e sale. L'olio anche in questo caso ha il compito di trasportare mentre l'acqua ha il compito di creare le canalizzazioni come già visto in precedenza, sostituendo così nel salato il latte che è utilizzato per i dolci.

Le proprietà dell'olio evo nella panificazione di pane e pizza sono molteplici, nel caso del pane, rallentano il raffermamento, un'altra caratteristica molto importante sempre dell'utilizzo dell'olio nel pane è di aiutare naturalmente a distribuire capillarmente e uniformemente il calore nel pane e di trattenerlo in maniera tale da creare maggiore crescita nella lievitazione con maggiore sviluppo alveolare del pane. Mentre nella

pizza l'olio ha funzione la rende più croccante, friabile e saporita, migliora la fase di lievitazione rendendo il risultato finale non solo più buono ma anche più facilmente digeribile, ma non tutte le tradizioni accettano l'utilizzo dell'olio nella panificazione delle pizze, creando così varie correnti di pensiero diverse molto rispettabili.

GLI IMPASTI

Le fasi per realizzare un'ottima panificazione di pane e pizza è la preparazione dell'impasto, la fermentazione, la modellatura e la cottura. Ognuno di questi passaggi ha la sua importanza, il più fondamentale di tutti nel quali non si può commettere nessun errore è proprio la preparazione dell'impasto. La formazione di un impasto consiste nell'amalgamare gli ingredienti facendogli incorporare l'area e fornendogli contestualmente l'energia manuale o meccanica efficace e necessitante alla formazione di un panetto liscio e omogeneo, nello stesso tempo soffice ed elastico.

Per garantire ottimi risultati si utilizza la forza meccanica prevalendo su quella manuale, scegliendo di fatto l'impastamento attraverso impastatrice (o a forcella o a spirale o a bracci stufanti). Con l'impastamento di ingredienti si ottiene l'unione a livello molecolare di più alimenti creando così l'impasto e contestualmente la formazione del glutine, come già visto precedentemente.

Per ottenere un ottimo impasto è fondamentale che la sua temperatura finale (T) sia ottimale al metabolismo dei lieviti e batteri lattici, in maniera da non accelerare i processi enzimatici dell'impasto, come abbiamo in precedenza nell'acqua ci sono tre tipologie di impasto che interessano la formazione del panetto e tutte e tre debbono rispecchiare al proprio cuore la seguente temperatura di impasto:

TIPO IMPASTO	TEMPERATURA D'IMPASTO
Impasto molle	27 - 28 °C
Impasto morbido	25 - 26 °C
Impasto asciutto	23 - 24 °C

I valori riportati in tabella sono molto importanti in quanto determinano la formazione del glutine, se l'impasto è troppo freddo ovvero "impasto asciutto", il glutine si sarà formato male e di conseguenza ha una fermentazione rallentata; mentre se un "impasto molle" assumerà una maglia glutinica inizialmente più rigida, che durante la fermentazione enzimatica si sfalderà e per tanto avrà una fermentazione più veloce e non tanto controllata e assumerà una cattiva gestione dell'impasto finale.

Per calcolare il valore della temperatura dell'impasto e conseguentemente quella dell'acqua bisogna tenere presente i seguenti fattori:

- ✗ Temperatura dell'ambiente in cui si impasta
- × Temperatura degli ingredienti tranne ovviamente quello dell'acqua poiché sarà lei a dare energia
- ➤ Temperatura dell'acqua da calcolare, come verrà di seguito spiegato
- Calore dall'impastatrice, vedi la sotto riportata tabella

TIPO DI IMPASTARICE	RISCALDAMENTO CINETICO DELL'IMPASTATRICE (°C)	
a forcella	3 °C per l'impasto diretto	
a forcella	6 °C per l'impasto indiretto	
a spirale	9 °C per l'impasto diretto	
	18 °C per l'impasto indiretto	
a lawa asi atu fanati	6 °C per l'impasto diretto	
a bracci stufanti	12 °C per l'impasto indiretto	
Impactamente manuale	1° C per l'impasto diretto	
Impastamento manuale	3 °C per l'impasto indiretto	

COME CALCOLARE LA TEMPERATURA DELL'ACQUA PER UN IMPASTO?

Esiste una formula empirica priva di fondamento scientifico, basata sulla esperienza manuale tramandata da generazioni in generazione insegnata nei vari corsi di panificazione dell'arte bianca, determinata nella seguente maniera:

Dobbiamo basarci sulla tabella sulla temperatura d'impasto precedentemente riportata:

Se vogliamo realizzare un impasto molle

La temperatura T che dobbiamo calcolare espressa in 27 - 28 °C, stabiliamo che fosse di 28°C.

Temperatura finale d'impasto (28 °C * 3)	84 °C
Temperatura ambiente di lavorazione impasto	20 °C
Temperatura degli ingredienti (farina, uova e burro)*	27 °C
Riscaldamento dell'impastatrice (vedi tabelle precedenti)	9 °C

Temperatura dell'acqua sarà pari ad: 28 °C

✗ Se vogliamo realizzare un impasto morbido

La temperatura T che dobbiamo calcolare espressa in 25 - 26 °C, stabiliamo che fosse di 25°C.

Temperatura finale d'impasto (25 °C * 3)	75 °C
Temperatura ambiente di lavorazione impasto	20 °C
Temperatura degli ingredienti (farina, uova e burro)*	28 °C
Riscaldamento dell'impastatrice (vedi tabelle precedenti)	9 °C

Temperatura dell'acqua sarà pari ad: 18 °C

✗ Se vogliamo realizzare un impasto asciutto

La temperatura T che dobbiamo calcolare espressa in 23 - 24 °C, stabiliamo che fosse di 24°C.

Temperatura finale d'impasto (24 °C * 3)	72 °C
Temperatura ambiente di lavorazione impasto	20 °C
Temperatura degli ingredienti (farina, uova e burro)*	26 °C
Riscaldamento dell'impastatrice (vedi tabelle precedenti)	9 °C

Temperatura dell'acqua sarà pari ad: 17 °C

^{*} se sono più ingredienti fai la media delle temperature

^{*} se sono più ingredienti fai la media delle temperature

^{*} se sono più ingredienti fai la media delle temperature

METODI DI PREPARAZIONE DELL'IMPASTO

L'impasto può essere preparato con varie metodologie preparatorie dirette, semidirette e indirette.

metodo diretto semplice

Il metodo più comune e diffuso anche in casa è senza dubbio l'IMPASTO DIRETTO: consistono nel miscelare tutti gli ingredienti in un'unica fase. Le fasi che vengono dopo la miscelatura sono puntatura (prima fermentazione), la spezzatura dell'unico impasto in più panetti ovvero la formatura, la lievitazione finale conosciuta semplicemente coma seconda lievitazione e la cottura. Un prodotto così ottenuto non si potrà pretendere un gusto particolarmente ricco, né soprattutto una buona digeribilità. Perché è utilizzata una quantità eccessiva di lievito compresso (lievito di birra) che porterebbe a effetti negativi: questo eccessivo quantitativo di lievito rispetto alla quantità di farina utilizzata nell'impasto blocca la moltiplicazione delle cellule lievitanti poiché il mangiare è inferiore rispetto alla necessità nutritiva di base, necessitante allo sviluppo di nuove cellule procreative necessitanti a una digeribilità dell'impasto una volta cotto.



Tempo di lievitazione 3-4 ore o fino al completo raddoppio dell'impasto solitamente viene fatto lievitare a una temperatura di 26-28° C

	QUANTITÀ IMPASTO (farina, burro e uova)	QUANTITÀ LIEVITO	
METODO DIRETTO SEMPLICE	1 kg	25 g di lievito di birra	
IVIETODO DIRETTO SEIVIPLICE	1 kg	250 g di lievito madre	

metodo diretto a lunga fermentazione

È un altro metodo più utilizzato e conosciuto rientrante nell'impasto diretto: consiste sempre nel miscelare tutti gli ingredienti insieme, le fasi che vengono dopo la miscelatura sono le stesse che sono previste per il metodo diretto semplice ma con una lievitazione più lunga rispetto a quella prevista precedentemente. Questo metodo prevedendo una levitazione più lunga di fatto garantisce nello stesso tempo un minore dosaggio di lievito, che può essere compresso (lievito di birra) o lievito madre, si possono utilizzare anche un composto misto dei lieviti così come riportato in tabella. È una tecnica che ha molti vantaggi grazie alle esigue quantità di lievito che consentono di ottenere prodotti gustosi, profumati e di alta digeribilità. Questi benefici derivano dal fatto che nell'impasto di lunga fermentazione avvengono un'attività di fermentazione lattica e un attivo lavoro degli enzimi, avendo le cellule lievitanti a disposizione più composto da mangiare pertanto più possibilità a procrearsi a creane altre, in maniera tale che una colta l'impasto risulta avere una alveolatura più aperta e per tanto più digeribile.



Tempo di lievitazione 12-24 ore o fino al completo raddoppio dell'impasto solitamente viene fatto lievitare a una temperatura di 26-28° C

	QUANTITÀ IMPASTO (farina, burro e uova)	QUANTITÀ LIEVITO	
METODO DIRETTO A LUNGA		2 g di lievito di birra	
FERMENTAZIONE	1 kg	20 g di lievito madre	
		15 g di lievito madre + 1,5 g di lievito di birra	

metodo semidiretto con pasta di riporto

Il metodo semidiretto con pasta di riporto si definisce anche "metodo intermedio", poiché prevede di impastare sempre tutti gli ingredienti insieme in un'unica fase come quello diretto, con l'aggiunta di una pasta di riporto, ovvero di un pezzo d'impasto della precedente panificazione. La pasta di riporto ha la caratteristica di avere tutti gli ingredienti base dell'attuale preparazione ma con una fermentazione lievitante già attivata, poiché del precedente impasto, questo impasto viene aggiunto in percentuale del 30% del peso della farina dell'attuale impasto. Questo metodo grazie all'impasto di riporto garantisce minori quantità di lievito rispetto al metodo diretto classico, inoltre il gusto del prodotto si avvicinerà a quello degli impasti indiretti. Se per pura curiosità si vuole analizzare l'altezza di acidità o pH della pasta di riporto si riscontra una percentuale di acido acetico superiore rispetto a quello contenuto in una biga e una minore quantità di acido lattico, ciò è dovuto dal riporto di un impasto precedentemente lavorato, da queste caratteristiche proviene una buona resistenza della maglia glutinica, ma un'estensibilità minore

rispetto all'impasto a base di biga. Questo metodo SEMIDIRETTO garantisce un prodotto finale dal gusto deciso e caratteristico e soprattutto impedisce gli sprechi della produzione precedente, sposando le politiche agroalimentari ZERO SPRECHI.



Tempo di lievitazione 12-24 ore o fino al completo raddoppio dell'impasto solitamente viene fatto lievitare a una temperatura di 26-28° C

	QUANTITÀ IMPASTO	QUANTITÀ LIEVITO (CON PASTA DI RIPORTO)	
	(farina, burro e uova)	impasto precedente metodo diretto	impasto precedente metodo indiretto
METODO SEMI DIRETTO CON PASTA DI RIPORTO	1 kg	1,4 g di lievito di birra 14 g di lievito madre	3,5 g di lievito di birra 35 g di lievito madre

Il metodo indiretto con lievito madre liquido

Questo metodo conferisce agli impasti una notevole agevolazione nei tempi, si procede attraverso il metodo semplice diretto inserendogli solo il lievito madre liquido in quantità pari al 30% del peso della farina, per trasformare il lievito madre solido in liquido bisogna procedere nella seguente maniera:

- Prelevate la quantità necessitante di lievito dal lievito madre solido e scioglietelo in acqua in quantità doppia rispetto al peso prelevato in una ciotola, dopo averlo sciolto completamente e accuratamente inseritegli la stessa quantità di acqua in farina. La temperatura di prime fermentazione di 24 ore deve essere effettuate in temperatura controllata di 18-20 °C.
- Trascorso il tempo di prima fermentazione questo impasto non può essere considerato ancora maturo e per tanto non potrà essere utilizzato. Per essere utilizzato ha bisogno di un successivo rifresco che prevede il peso attuale del pre-lievito sommandogli e ammassandogli sempre in pari peso la farina e l'acqua, come:

per esempio:

Peso pre-lievi acqua		150 g 150 g
farina		150 g
	Peso complessivo del secondo-lievito:	450 g

Questi rinfreschi dovranno essere realizzati giornalmente in temperatura controllata con le stesse temperature previste per la formazione del lievito madre fino a quando il lievito non sarà pronto per l'utilizzo, questo momento vi verrà riconosciuto attraverso l'aspetto che prenderà il lievito dovrà avere gli stessi caratteri del lievito madre maturo. Il lievito che vi avanzerà dovrà essere consumato entro 4-5 giorno dalla sua maturazione, questo lievito è molto delicato e tende a rovinarsi subito, inacidendosi. Nel caso in cui non si possa rinfrescare il lievito giornalmente se devono raddoppiare (per 7 giorni) o triplicare (per 15 giorni) le dosi di acqua e farina, lasciare il lievito per 2 ore circa a temperatura ambiente e poi metterlo una volta rinfrescato in un luogo fresco, che non sia direttamente il frigorifero altrimenti si blocca e rallenta la sua attività, ricordativi lattobacilli devono mangiare per procrearsi e se mangiano al freddo essi si bloccano.

metodo indiretto con biga o poolish

Questo metodo è rappresentato da due passaggi ben definiti: da un preimpasto (biga o poolish) lasciandolo fermentare, dopo il tempo di fermentazione andremmo ad aggiungere tutti gli altri ingredienti in planetaria, utilizzando il gancio. Con questo metodo il pane ha sapore e profumo più intensi, assumendo nello stesso tempo un'alveolatura maggiore con risultati più digeribili e con una conservabilità più lunga.

Biga e poolish sono simili, ma non uguali

La prima differenza da ricordare quando si parla di poolish e biga è che il primo è un impasto liquido, mentre il secondo è un impasto solido. Questo significa che le proprietà tra acqua e farina sono differenti, ma nello stesso tempo anche le loro funzioni! Un impasto liquido infatti fermenta prima rispetto a quello solido. Quindi il vantaggio di utilizzare del poolish rispetto alla biga è quello di un tempo di fermentazione minore, inoltre l'uso del poolish nella preparazione del pane realizzato in casa, gli determina una maggiore croccantezza ed una alveolatura più piccola e regolare.

Al contrario la Biga richiede un tempo maggiore di fermentazione per arrivare a maturazione completa circa 12-16 ore, ma sarete ripagati completamente dall'attesa per l'inconfondibile nota aromatica che troverete nel pane appena sfornato, inoltre a differenza del poolish, il pane preparato attraverso biga avrà degli alveoli più grandi ed irregolari ed un sviluppo maggiore in cottura, mentre il sapore sarà meno acidulo, rispetto al pane realizzato con il poolish.

Come preparare un'ottima biga

Abbiamo appena parlato adesso che per una buona biga ci vuole accuratezza e tempo; a seconda infatti del tempo di fermentazione o maturazione sentirete parlare di:

- biga corta, ovvero con fermentazione di 16-20 ore
- biga lunga, quando la sua fermentazione si protrae a 36-48 ore (richiede un maggiore controllo sulle temperature)

per preparare una biga bisogna osservare la seguente procedura:

Biga con lievito compresso (lievito di birra)

- Farina di forza (W > 300, con proteine > 12 g/100 g di sfarinato)
- * Acqua 44% d'idratazione del peso di farina, perciò bisogna scegliere farine che trattengono tali idratazioni senza compromettere le caratteristiche organolettiche della farina
- Lievito 1% sul peso della farina se misceliamo con breve tempo se prolunghiamo il tempo di miscelazione conseguentemente trasmettiamo più calore questo percentuale si abbassa allo 0,5%, perciò possiamo affermare che il lievito tra l'1% e lo 0,5 %.
- ➤ Sale 0,5 % sul peso della farina, va aggiunto soltanto durante i periodi molto caldi modo tale da rallentare la fermentazione.
- Nella miscelazione è importante tenere conto della quantità di energia trasmessa: maggiore energia si fornirà a una biga, tanto più velocemente raggiungerà la maturazione, riducendo di conseguenza il tempo ottimale di utilizzo.

Biga con lievito madre

- Farina di forza (W > 300, con proteine > 12 g/100 g di sfarinato)
- * Acqua 50% d'idratazione del peso di farina, perciò bisogna scegliere farine che trattengono tali idratazioni senza compromettere le caratteristiche organolettiche della farina
- Lievito 25% sul peso della farina se misceliamo con breve tempo se prolunghiamo il tempo di miscelazione conseguentemente trasmettiamo più calore questo percentuale si abbassa al 12,5%, perciò possiamo affermare che il lievito tra il 25-12,5 %.
- Nella miscelazione è importante tenere conto della quantità di energia trasmessa: maggiore energia si fornirà a una biga, tanto più velocemente raggiungerà la maturazione, riducendo di conseguenza il tempo ottimale di utilizzo.

Biga composita con lievito madre e lievito compresso

- Farina di forza (W > 300, con proteine > 12 g/100 g di sfarinato)
- * Acqua 47% d'idratazione del peso di farina, perciò bisogna scegliere farine che trattengono tali idratazioni senza compromettere le caratteristiche organolettiche della farina
- Il lievito in questo caso essendo di due tipologie dovrà essere del 13 % lievito madre mentre lo 0,5 % di lievito compresso ambe due calcolati sul peso della farina se misceliamo con breve tempo se prolunghiamo il tempo di miscelazione conseguentemente trasmettiamo più calore questo percentuale si abbassano di 6,5 % di lievito madre mentre del 0,25% di lievito compresso.

- Sale 0,01 % sul peso della farina, va aggiunto soltanto durante i periodi molto caldi modo tale da rallentare la fermentazione.
- Nella miscelazione è importante tenere conto della quantità di energia trasmessa: maggiore energia si fornirà a una biga, tanto più velocemente raggiungerà la maturazione, riducendo di conseguenza il tempo ottimale di utilizzo.

La temperatura, a fine miscelazione, dovrebbe aggirarsi sui 20-21 °C, gradazione che la biga raggiunge dopo una permanenza in cella speciali di fermentazione denominata fermabiga per un periodo di 16-20 ore, con la temperatura controllata di 18 °C per una biga corta, mentre per una biga lunga dovrà fermentare dalle 36 alle 48 ore, mentendola prima riposare a una temperatura di 4°C per circa 12-24 ore e poi passarla a temperatura di fermentazione di 18 °C per ulteriori 24 ore, queste temperatura vanno tenute in riferimento seppure non si possiede una fermabiga, queste temperature di fermentazione valgono per tutti i casi sopra riportati per le biga classica (lievito compresso o lievito madre) che composita (lievito compresso più lievito madre).

Bisogna tenere in riferimento anche della stagionalità di preparazione della biga, poiché secondo del periodo che ci troviamo ha le sue accortezze da rispettare, soprattutto in estate e in inverno, contestualmente la stessa regola può essere commutata anche durante i periodi dell'altre due stagionalità.

- In estate (con una temperatura ambiente di circa 25 °C) possiamo rallentare la fermentazione:
 - ⇒ Biga con lievito compresso (lievito di birra)

 Diminuendo il lievito a 0,7 % sul peso della farina se misceliamo con breve tempo se prolunghiamo il tempo di miscelazione conseguentemente trasmettiamo più calore questo percentuale si abbassa allo 0,35% e contestualmente aggiungendo lo 0,5 % in più di sale sul peso della farina precedentemente calcolata per rallentare la fermentazione portando tale percentuale all'1%.
 - ⇒ Biga con lievito madre

 Diminuendo il lievito a 17,5% sul peso della farina se misceliamo con breve tempo se prolunghiamo il tempo di miscelazione conseguentemente trasmettiamo più calore questo percentuale si abbassa ancora di più al 8,75%.
 - ⇒ Biga composita di lievito madre più lievito compresso (lievito di birra)

 Diminuendo il lievito madre a 9,1 % e lievito compresso a 0,35 % ambe due da determinarsi sul peso della farina se misceliamo con breve tempo se prolunghiamo il tempo di miscelazione conseguentemente trasmettiamo più calore questo percentuale si abbassa allo 4,55% per il lievito madre mentre al 0,18% per il lievito compresso e contestualmente aggiungendo lo 0,01 % in più di sale rispetto a quello precedentemente determinato sul peso della farina per rallentare la fermentazione del lievito compresso portandolo allo 0,02 %.
- * Al contrario in inverno possiamo velocizzare la fermentazione:
 - ⇒ Biga con lievito compresso (lievito di birra)

 Aumentando il lievito a 1,1 % sul peso della farina se misceliamo con breve tempo se prolunghiamo il tempo di miscelazione conseguentemente trasmettiamo più calore questo percentuale si aumenta allo 0,55% e contestualmente aggiungendo il 50 % di acqua sul peso della farina.
 - ⇒ Biga con lievito madre

 Aumentando il lievito a 27,5 % sul peso della farina se misceliamo con breve tempo se
 prolunghiamo il tempo di miscelazione conseguentemente trasmettiamo più calore questo
 percentuale si aumenta allo 13,75 % e contestualmente aggiungendo il 56,5 % di acqua sul peso
 della farina.
 - ⇒ Biga composita di lievito madre più lievito compresso (lievito di birra)

 Aumentando il lievito composito a 0,55 % e il lievito madre a 14,3 % sul peso della farina se misceliamo con breve tempo se prolunghiamo il tempo di miscelazione conseguentemente trasmettiamo più calore queste percentuali aumentano allo 0,28 % per il lievito compresso e al 7,15 % per il lievito madre e contestualmente aggiungendo il 53,11 % di acqua sul peso della farina.

Per calcolare la temperatura dell'acqua da utilizzare per la realizzazione della biga, bisogna tenere presente la seguente formula empirica seppure senza fondamenta scientifiche, basata soltanto sulla esperienza manuale tramandata da generazioni in generazione insegnata nei vari corsi di panificazione dell'arte bianca.

55 – temperatura farina – temperatura ambiente

dove:

temperatura farina: Misurazione con termometro da cucina della temperatura interna della

farina se è di più di una fate la media ponderata delle temperature

temperatura ambiente: temperatura dove viene fatta fermentare la biga

Il risultato della sottrazione sarà la temperatura dell'acqua da utilizzare:

per esempio:

Numero fisso (empirico)	55
Temperatura farina	22 °C
Temperatura ambiente della cella di fermentazione	18 °C

Temperatura dell'acqua sarà pari ad: 15 °

Oggi nei metodi di impasto si nota sempre un interessamento maggiore verso la realizzazione della biga con il lievito madre, nonostante come abbiamo visto non è proprio semplice dominare tale alimento in quanto le sue capacità adattative variano a secondo della temperatura dove ci troviamo come abbiamo visto, per tanto non sono proprio stabili ma il risultato finale appaga l'entusiasmo di un faticoso lavoro attraverso molteplici fattori, per arrivare a ciò bisogna tenere presente l'ultima regola della biga: per preparare una biga con lievito madre semplice o composito bisogna necessariamente rifrescare due volte il lievito madre, che verranno effettuati a distanza di 4 ore, prelevando dal lievito madre un pezzo impastandolo con una pari quantità di farina (steso peso del pezzo di lievito) e con una quantità di acqua pari al 47% circa de peso della farina. Dopo il secondo rinfresco si prepara la biga con tutti i procedimenti precedentemente riportati.

La quantità necessitante di biga per ogni kg di farina è pari ad 300 g, sia se la biga fosse realizzata con lievito compresso, o con lievito madre o con entrambe per una biga composita, una volta impastato con tutti gli ingredienti di preparazione e realizzazione di pane e pizza questo impasto può fermentare per 12-72 ore di lievitazione, garantendogli al prodotto finito ottimi risultati di alta digeribilità.

Come preparare un ottimo poolish

A differenza della biga, è un preimpasto liquido, ottenuto da farina e acqua in pari quantità e lievito (che può essere sia compresso che il lievito madre o entrambi).

La quantità di lievito da aggiungere cambia a seconda del tempo di fermentazione dell'impasto, come si vede in tabella di preparazione poolish.

Tabella di preparazione poolish

	Percentuale di lievito			
			lievito composito	
	lievito compresso (%)	compresso madre	lievito compresso (%)	lievito madre (%)
1-2 ore	3,00 – 2,62	3,00 – 2,62	1,50 – 1,31	1,50 – 1,31
2-3 ore	2,62 – 2,25	2,62 – 2,25	1,31 – 1,13	1,31 – 1,13
3-4 ore	2,25 – 1,87	2,25 – 1,87	1,13 – 0,94	1,13 – 0,94
4-5 ore	1,87 – 1,50	1,87 – 1,50	0,94 – 0,75	0,94 – 0,75
5-6 ore	1,50 – 1,17	1,50 – 1,17	0,75 – 0,59	0,75 – 0,59
6-7 ore	1,17 – 0,83	1,17 – 0,83	0,59 – 0,42	0,59 – 0,42
7-8 ore	0,83 – 0,50	0,83 – 0,50	0,42 – 0,25	0,42 – 0,25
8-9 ore	0,50 - 0,43	0,50 - 0,43	0,25 - 0,22	0,25 - 0,22
9-10 ore	0,43 - 0,35	0,43 - 0,35	0,22 - 0,18	0,22 - 0,18
10-11 ore	0,35 - 0,28	0,35 - 0,28	0,18 - 0,14	0,18 - 0,14
11-12 ore	0,28 - 0,20	0,28 - 0,20	0,14 - 0,10	0,14 - 0,10
12-13 ore	0,20 - 0,18	0,20 - 0,18	0,10 - 0,09	0,10 - 0,09
13-14 ore	0,18 - 0,17	0,18 - 0,17	0,09 - 0,08	0,09 - 0,08
14-15 ore	0,17 - 0,15	0,17 - 0,15	0,08 - 0,07	0,08 - 0,07
15-16 ore	0,15 - 0,13	0,15 - 0,13	0,07 - 0,06	0,07 - 0,06
16-17	0,13 - 0,12	0,13 - 0,12		
17-18	0,12 - 0,10	0,12 - 0,10		

metodo poolish con lievito semplice (con un solo lievito)

La fermentazione con un lievito semplice composto attraverso un solo lievito compresso oppure con quello madre, una volta determinato le ore di fermentazione in cui il poolish dovrà fermentare bisogna scegliere l'opportuna farina che possa contenere tale lievitazione. Se si tratta di un poolish corto (con poche ore di fermentazione) si potrà usare anche una farina di forza W 280-350, con capacità di idratazione 69,60 - 75,00 %, se invece si tratta di un poolish lungo (con più ore di fermentazione) bisogna scegliere una farina Speciale W >350, con idratazione cha va oltre il 90,00 %.

È comunque preferibile utilizzare un poolish lungo (con più ore di fermentazione) perché l'impasto ottenuto avrà una maglia particolarmente elastica ed estensibile e il prodotto finito potrà vantarsi di un gusto più aromatico, dovuto a una migliore fermentazione lattica e al lavoro più completo degli enzimi, che in un impasto liquido come il poolish risultano più attivi.

La temperatura ottimale di fermentazione di un poolish è di 23-25 °C.

metodo poolish con lievito composito

La fermentazione in poolish con lievito composito è uno dei procedimenti di difficile realizzazione, la quantità dei lieviti composti deve sempre corrispondere all'interno dei valori fissati in tabella sommate alle fasce fra di loro.

per esempio:

fermentazione di 5 ore (lo spettro: 0,94 – 0,75)

lievito compresso (%)	0,75
lievito madre (%)	0,94
lievito composito sarà pari ad:	1,69
lo spettro di riferimento è (0,94 – 0,75)*2	1,88 – 1,5
lievito composito sarà pari ad	1,69
vuol dire:	lievitazione di 4 ore e 28 minuti

Per tanto il nostro poolish non dovrà più fermentare 5 ore ma lievitare 4 ore e 28 minuti, in quanto:

ore lievitazioni	Percentuale di lievitazione (%)	
4 ore e 00 minuti	1,87	
4 ore e 04 minuti	1,85	
4 ore e 08 minuti	1,82	
4 ore e 12 minuti	1,80	
4 ore e 16 minuti	1,77	
4 ore e 20 minuti	1,75	
4 ore e 24 minuti	1,72	
4 ore e 28 minuti	1,70	
4 ore e 32 minuti	1,67	
4 ore e 36 minuti	1,65	
4 ore e 40 minuti	1,62	
4 ore e 44 minuti	1,60	
4 ore e 48 minuti	1,57	
4 ore e 52 minuti	1,55	
4 ore e 56 minuti	1,52	
5 ore e 00 minuti	1,50	

La temperatura ottimale di fermentazione di un poolish composito è anche esso di 23-25 °C.

Come calcolare la temperatura dell'acqua per realizzare il poolish

Per calcolare la temperatura dell'acqua necessitante per la realizzazione del poolish ne esistono vari metodi, il calcolo che si avvicina più verso una realtà diretta e costante è quello che prevede che la temperatura ottimale del poolish è di 23-25 °C, scegliendo e preimpostando uno dei due valori di temperatura possiamo determinare qual è il calore dell'acqua necessitante per arrivare a tale grado di calore interno dell'impasto. Prevedendo che nel poolish le quantità di farina e di acqua sono uguali, la somma delle due temperature sarà di 46-50 °C, cifra da cui deve essere sottratta soltanto la temperatura dell'ambiente di lavorazione dell'impasto.

per esempio:

Temperatura dell'acqua sarà pari ad:	24 °C
Temperatura ambiente di lavorazione impasto	24 °C
Temperatura scelta preimpostata degli impasti	48 °C

Il metodo di impasto con autolisi

Il termine autolisi proviene dall'unione di due termini greci autos (se stesso) e lysis (scioglimento, distruzione), nel linguaggio scientifico ciò sta a significare un processo biologico di scissione enzimatica di una sostanza. L'enzima è un composto di natura proteica che accelera le reazioni chimiche all'interno di una cellula. Anche il termine "enzima" proviene dalla composizioni di due termini greci: en (dentro) e zyme (lievito). Dunque, il lievito è un complesso di microorganismi in grado di provocare, mediante gli enzimi da essi prodotti, una fermentazione. E ciò aiuta a comprendere che l'autolisi, applicata alla panificazione, occorre soprattutto per migliorare la lievitazione.

Questo metodo si svolge in tre fasi ben distinte:

- ⇒ La prima fase è la miscelazione iniziale della farina con l'acqua (55%) il quale impasto viene impastato delicatamente per 5-8 minuti, l'impasto così ottenuto, subisce il riposo ovvero una prima fermentazione autolitica;
- ⇒ La seconda fase, appunto, il riposo autolitico: può durare da 20 minuti a 24 ore, con dovuti accorgimenti, se il tempo di riposo supera le 6 ore, si deve aggiungere nella prima fase una soluzione salina di acqua e sale (non superiore il 45-50% d'acqua calcolata per il preimpasto) che possa rallentare la fermentazione. A seconda del tempo di fermentazione scelto dobbiamo osservare le seguenti regole:
 - per una fermentazione entro le 6 ore è sufficiente farlo fermentare in temperatura ambiente.
 - **★** altrimenti, per una fermentazione prolungata che superi le 6 ore bisogna in temperatura controllata tra i 18°C e i -20°C.
- ⇒ La terza fase, appunto, il completamento della ricetta: aggiungendo tutti gli ingredienti di completamento della ricetta (lievito, farina, acqua e sale o agli altri ingredienti in base alla ricetta). L'impasto autolitico può essere utilizzato totalmente o parzialmente (con dose minima del 20%).

TRADIZIONE PANE E PIZZA

IL PANE DEI MONTI LEPINI

ROSETTA

Ingredienti:

- 1kg di farina tipo 0 (W250 con proteine 12,5)
- 650 g di acqua
- 150 g lievito madre
- 15 g lievito di birra
- 18 g di sale
- olio evo

Prendete un'impastatrice montategli il gancio e mescolate 500 g di farina con i 520 grammi d'acqua a temperatura (come precedentemente spiegato) e realizzate l'autolisi, lasciate riposare per 30 minuti. Aggiungete la pasta madre matura e il lievito di birra in precedentemente sciolto, continuate a impastare a mano a mano aggiungendo: un giro di olio evo, l'altra farina e altra acqua restante sempre a temperatura come precedentemente calcolata e verso la fine versate il sale (che va sempre lontano dal lievito chimico).

Fate riposare l'impasto per circa 3 ore a temperatura ambiente, conferendogli le pieghe, una volta fatto ciò fategli la perlatura e fatela lievitare per 8-10 ore in un luogo a temperatura ambiente trai 20° e i 23°. Una volta lievitato tagliatelo, ricavandone singole porzioni da 90 g l'una, una volta create gueste pezzature stendetele con un mattarello di marmo in maniera tale da non riscaldarlo, arrotolatelo su se stello la sfoglia creatasi, spingete con il pollice al centro prendendo le estremità richiudete e perlatelo una volta create la pallette con una taglia mela incidetele stando accorti da non arrivare fino in fondo con il taglio è sufficiente arrivare a metà. Rifatele rilievitare nuovamente per un paio di ore e una volta raddoppiate infornate le rosette realizzate portando prima il forno statico alla massima temperatura, utilizzando la pietra refrattaria in maniera tale da garantirgli la forza istantanea di crescita verticale, in breve tempo. Una volta che il forno è arrivato a temperatura e la pietra è diventata rovente, infornate le rosette a questa temperatura massima per dieci minuti e poi abbassando la temperatura a 180°C e proseguendo la cottura per altri trenta minuti, vi renderete cotto dei tempi di cottura dalla colorazione superficiale delle rosette, una volta raggiunta l'esatta doratura sono pronte a essere sfornate e mangiate, servitele ben calde.

FILONCINO A LUNGA LIEVITAZIONE

Ingredienti:

- 1 kg di farina tipo 0 (W250 con proteine 12,5)
- 650 g di acqua
- 15 g lievito madre
- 1,5 g lievito di birra
- 12 g di sale
- olio evo

Prendete l'impastatrice e montategli il gancio e unite la farina a metà acqua e fate l'autolisi, lasciate riposare per 30 minuti e aggiungete la pasta madre matura e il lievito chimico, mescolate sempre con l'impastatrice, e aggiungete a mano a mano tutti gli ingredienti riportati dalla ricetta e mettendo come ultimo ingrediente il sale. Una volta impastato avrete ottenuto un impasto liscio, omogeneo e ben estendibile. Fate riposare l'impasto a temperatura ambiente per circa un'ora e poi fategli le pieghe e la perlatura, versate all'interno di una ciotola l'olio e versategli all'interno l'impasto fatelo lievitare per almeno 12 ore. Una volta raddoppiato il suo volume riversatelo sul piano di lavoro e formategli il filoncino e infornatelo in forno ben caldo sempre utilizzando come già spiegato per le rosette la pietra refrattaria, poggiate il pane sulla pietra e cuocetelo con massima temperatura per quaranta minuti poi abbassate la temperatura a 180°C e continuatelo a cuore per altri 20-30 minuti il tutto dipende dal tipo di resistenza che ha in dotazione il vostro forno, una volta che il pane è ben cotto e si percepisce a vista d'occhio sfornatelo e bussategli sopra se il pane risponde a vuoto, vuol dire che l'alveolatura è ben cresciuta per tanto è pronto a essere sfornato, fatelo raffreddare o verticalmente o su una graticola e una volta freddo tagliatelo.

PIZZA IN TEGLIA ALLA ROMANA

La pizza in teglia, o pizza al taglio, è da sempre uno dei cibi da strada più diffusi grazie alla sua versatilità. Infatti, questa tipologia di pizza, che può essere condita dai modi più diversi possibili, può essere facilmente riscaldata senza comprometterne la bontà e si presta essere consumata senza le posate, merito della forma e della consistenza delle sue fette. Queste caratteristiche hanno contribuito a diffonderla in tutto il mondo, ma è a Roma che è nata la sua variante più prelibata, la pizza in teglia alla romana, che potremmo definire semplicemente pizza in teglia ad alta idratazione.

È sempre molto difficile tracciarne le origini dei cibi lavorati in gastronomia, che spesso si evolvono grazie a piccole migliorie quotidiane portate avanti da artigiani specializzati. Nel caso specifico della pizza in teglia alla romana è interessante notare incredibili assomiglianze con un grande classico dell'arte bianca italiana: il pane Ciabatta, questi due prodotti presentano forti analogie:

- Pizza in teglia alla romana e Ciabatta sono state create entrambe agli inizi degli anni '80 del secolo scorso;
- Le due ricette hanno obiettivi la semplificazione estrema degli ingredienti, eliminando tutto ciò che potrebbe appesantire l'impasto, come ad esempio lo strutto;
- Sia la Pizza in teglia alla romana che la Ciabatta sono ricette ad alta idratazione con una alta forza e elasticità e vengono utilizzate farine che hanno un W 280-350 e proteine pari ad 13-14 g ogni 100 g di prodotto, con idratazione che va dal 69,60% al 75,00% peculiarità che garantisce lo sviluppo dell'alveolatura ed un'ottima digeribilità.
- In entrambe le ricette sono state definite procedure specifiche che consentono di manipolare l'alta idratazione dell'impasto.

Dopo avere visto queste assomiglianze viene logico pensare e affermare con decisione che il mondo della panificazione e della pizzeria siano interconnesse da un filo di legame che proviene da sempre, per tanto è difficile dare una specifica data di inizio alla panificazione contemporanea.

PIZZA IN TEGLIA ALLA ROMANA AD ALTA IDRATAZIONE

Ingredienti:

- 1 kg di farina W280
- 696 g di acqua
- 67 di olio evo
- 35 g di lievito compresso
- 20 g di sale
- 13 g di malto

Impastate tutti gli ingredienti tranne il sale in prima velocità per sei minuti in impastatrice utilizzando il gancio, che verrà aggiunto a metà impasto lontano dal lievito aumentando in seconda velocità per quattro minuti. Una volta impastato e fatto le pieghe e la perlatura lasciate riposare il panetto per 20 minuti a temperatura ambiente tra i 25 e i 26 °C. A questo punto dividete il panetto creato in vari porzioni fateli riposare per altri 20 minuti, quindi stendete i pezzi nelle teglie precedentemente unte d'olio e quelle che dovete fare con base rossa distribuitegli i pelati mentre le altre fatele rimanere in bianco e fatele rilievitare per un'oretta, passata questi 60 minuti di lievitazione infornate a una temperatura di 240°C e a metà cottura togliete dal forno e farcitele, distribuite la mozzarella e altri ingredienti come fiori di zucca, funghi, uova, prosciutto, ecc. e terminate la cottura.

Le pizze alla teglia tipiche del nostro territorio sono:

- pizza a base bianca con fighi e prosciutto nero dei Monti Lepini: Si procede a realizzare prima la base bianca e farla cuocere a metà cottura si versano sopra le bacche di ginepro e si prosegue la cottura fino alla completa croccantezza, modo tale da fare insaporire la pizza con le bacche di ginepro poiché con il calore fano fuoriuscire tutti gli oli essenziali. Una volta cotta si pulisce la pizza eleminando le bacche tostate e si cosparge con prosciutto e fighi e si porta al taglio.
- pizza a base bianca con gamberetti, rucola e scaglie di parmigiano:
 - Si procede a realizzare prima la base bianca e farla cuocere fino a fine cottura e poi si cosparge di gamberetti, rucola e scaglie di parmigiano.

- pizza a base bianca con salsiccia, funghi porcini e broccoletti: Si realizza prima la base bianca e farla cuocere fino a metà cottura facendo nel frattempo cuocere i broccoletti in padella fino ad arrivare a metà cottura, una volta realizzato ciò si cosparge la base bianca con i broccoletti compreso il suo liquido di cottura e contemporaneamente sia i funghi sia la salsiccia precedentemente mondata con un giro e mezzo di mulinello di pepe cosparso su tutta la superficie della pizza, e si porta a cottura ottimale. Una volata cotta servitela al bancone.
- pizza a base bianca ai fiori di zucca ripieni on mozzarella e alici: Si procede a realizzare prima la base bianca e farla cuocere fino a metà cottura nel frattempo preparate i fiori di zucca togliendo i pistilli interni e riempiendoli con mozzarella e alici, una volta lavorati fiori cospargeteli sulla pizza e finitela da cuocere.
- pizza a base bianca con pachino mozzarella e basilico: Si procede a realizzare prima la base bianca e farla cuocere fino a metà cottura cospargete la mozzarella precedentemente tritata sulla base bianca e rinfornate la pizza fate sciogliere la mozzarella e ottimate la sua cottura, preparate nel frattempo i pomodorini ciliegini tagliandoli a metà e nello stesso tempo fate un trito di basilico, togliete la pizza dal forno e cospargete i pomodorini e il basilico che con il calore aromatizzeranno l'intera pizza.
- pizza a base bianca con nutella: Si procede a realizzare prima la base bianca e farla cuocere fino a metà cottura cospargete la base di nutella e rinfornatela per completare la cottura e una volta realizzata potete a vostro piacimento cospargerla con frutta secca (noci, pistacchi e nocciole)
- pizza a base rossa con salsiccia, e olive locali e finocchio selvatico: Si procede a realizzare prima la passata di pomodoro facendola cuocere a metà cottura 20-30 minuti massimo su fiamma moderata, nel frattempo preparate la base della pizza e fatela cuocere a metà cottura, sulla base cospargete la passata di pomodoro e la salsiccia e fate cuocere il tutto fino all'ottimale cottura cospargendogli alla fine un trito di finocchio selvatico e le ulive denocciolate locali, per aromatizzarla con il calore stesso della pizza. Portatela al bancone e servitela
- pizza a base rossa con prosciutto di maiale nero dei Monti Lepini, uova sode e olive locali:
 - Si procede a realizzare prima la passata di pomodoro facendola cuocere a metà cottura 20-30 minuti massimo su fiamma moderata, nel frattempo preparate la base della pizza e fatela cuocere a metà cottura, sulla base cospargete la passata di pomodoro e le ulive denocciolate e fate cuocere il tutto fino all'ottimale cottura, nel frattempo preparate le uova sode e tagliatele a metà preparate le fettine di prosciutto crudo e tenetele pronte una volta che la pizza è cotta prendete il prosciutto avvolgetelo formando delle "s" mentendo intervallate le uova sode cospargendogli anche le olive.

PINSA ROMANA

La pinsa romana ha una bellissima storia di origine è l'antenata della pizza a taglio anche essa un cibo da strada molto tipico dell'hinterland della Provincia di Roma, come già detto in precedenza nelle pagine inziali del primo volume è nata principalmente come impasto riporto di prima infornata veniva dato per scambio di baratto alla plebe la quale la portava con se durante il periodo di transumanza ripiegandola e mangiandola con prosciutto e fighi trovati lungo il sentiero, sicuramente il racconto narrato nel VII libro dell'Eneide di Virgilio racconta probabilmente proprio queste vicende tipiche del nostro territorio dei Monti Lepini, in quanto narra:

Enea col figlio e cò suoi primi duci a l'ombra d'un grand'albero in disparte degli altri a prender cibo insieme unissi. Eran su l'erba agitati; e, come avviso creder si dee che del gran Giove fosse, avean poche vivande; e quelle poche gran forme di focacce e di farrate in vece avean di tavole e di quadre, la terra medesma e i solchi suoi ai pomi agresti eran fiscelle e nappi. Allora per avventura allor non v'era di che cibarsi.

La pinsa romana dell'epoca era nulla a che vedere con quella dell'attuale impasto era fatto con farine antiche dell'epoca ovvero: di farro e di grano tenero, ma sempre fragrante e buona.

PINSA ROMANA

Ingredienti:

- 45 g di farina di riso
- 920 g di farina di frumento
- 35 g di farina di soia
- 600 ml d'acqua
- 35 g di lievito compresso
- sale
- olio evo

Per preparare la pinsa romana bisogna cominciare a impastare le farine in planetaria con il lievito con l'ottanta percento d'idratazione (480 ml d'acqua) attraverso il gancio. Iniziate a impastare a bassa velocità per un minuto, poi aumentate e portatela in seconda velocita per altri otto minuti. Unite il sale, l'olio e il venti percento d'acqua restante e lasciate lavorare aumentando la velocità portandola in terza per altri sette minuti. L'impasto sarà molto morbido in via dell'ottanta percento d'idratazione dato all'inizio, ma non vi dovete preoccupare. Lasciate riposare l'impasto nella planetaria per circa mezz'ora. Durante il tempo di riposo attivate in prima velocità la macchina ogni dieci minuti facendogli fare 2-3 giri in maniera tale da fare incorporare area all'impasto, modo tale da fare rendere l'impasto più lavorabile sul piano di lavoro come vedrete in seguito. Noterete che al termine della mezz'ora l'impasto sarà avvolto al gancio. Prendete l'impasto delicatamente e fatelo liberare e scivolare all'interno della ciotola della planetaria, svitate la ciotola dalla planetaria e copritela accuratamente con la pellicola alimentare e riponetela in un luogo tiepido facendola lievitare per 12/24 ore, vi consiglio il forno spento con la luce accesa. Passate le 12/24 ore prendete la ciotola dell'impasto lievitato e infarinate il piano di lavoro e fatelo scivolare su di esso, porzionate l'impasto in pezzi di uguale peso e molleggiatelo con le dita della mano fategli le pieghe e conseguente perlatura per ogni singolo pezzo e fatelo rilievitare per 3/6 ore e cospargeteli con l'olio, una volta passato il tempo della seconda lievitazione preparate la pinsa romana.

>>

Per fare la pinsa romana dovete soprattutto infarinare il piano di lavoro come fatto precedentemente e con le mano allargare molleggiando i panetti che sono stati fatti rilievitare conferendogli la caratteristica forma ovale, stando molto accorti di non schiacciare le eventuali rigonfiamenti dell'impasto e i bordi di lavorarli verso l'interno per dargli la forma del tipico crostone. Una volta realizzate prendetele e ponetele all'interno delle teglie e conditele a vostro piacimento come fatto precedentemente per la pizza a taglio, infornandole anche esse per due volte prima la base e poi successivamente il condimento mai tutti e due una sola volta. Infornatele a una temperatura di 240°C e a metà cottura toglietele e farcitele.

- pinsa a base bianca con fighi e prosciutto nero dei Monti Lepini:
 Si procede a realizzare prima la base bianca e farla cuocere a
 metà cottura si versano sopra le bacche di ginepro e si prosegue
 la cottura fino alla completa croccantezza, modo tale da fare
 insaporire la pinsa con le bacche di ginepro poiché con il calore
 fano fuoriuscire tutti gli oli essenziali. Una volta cotta si pulisce la
 pinsa eleminando le bacche tostate e si cosparge con prosciutto e
 fighi e servitela a tavola.
- pinsa a base bianca con gamberetti, rucola e scaglie di parmigiano:
 - Si procede a realizzare prima la base bianca e farla cuocere fino a fine cottura e poi si cosparge di gamberetti, rucola e scaglie di parmigiano.
- pinsa a base bianca con salsiccia, funghi porcini e broccoletti:

 Si realizza prima la base bianca e farla cuocere fino a metà cottura facendo nel frattempo cuocere i broccoletti in padella fino ad arrivare a metà cottura, una volta realizzato ciò si cosparge la base bianca con i broccoletti compreso il suo liquido di cottura e contemporaneamente sia i funghi sia la salsiccia precedentemente mondata con un giro e mezzo di mulinello di pepe cosparso su tutta la superficie della pinsa, e si porta a cottura ottimale. Una volata cotta servitela al tavolo.
- pinsa a base bianca ai fiori di zucca ripieni on mozzarella e alici: Si procede a realizzare prima la base bianca e farla cuocere fino a metà cottura nel frattempo preparate i fiori di zucca togliendo i pistilli interni e riempiendoli con mozzarella e alici, una volta lavorati fiori cospargeteli sulla pinsa e finitela da cuocere.
- pinsa a base bianca con pachino mozzarella e basilico:
 Si procede a realizzare prima la base bianca e farla cuocere fino a metà cottura cospargete la mozzarella precedentemente tritata sulla base bianca e rinfornate la pinsa fate sciogliere la mozzarella e ottimate la sua cottura, preparate nel frattempo i pomodorini ciliegini tagliandoli a metà e nello stesso tempo fate un trito di basilico, togliete la pinsa dal forno e cospargete i pomodorini e il basilico che con il calore aromatizzeranno l'intera pinsa.
- pinsa a base bianca con nutella: Si procede a realizzare prima la base bianca e farla cuocere fino a metà cottura cospargete la base di nutella e rinfornatela per completare la cottura e una volta realizzata potete a vostro piacimento cospargerla con frutta secca (noci, pistacchi e nocciole)
- pinsa a base rossa con salsiccia, e olive locali e finocchio selvatico: Si procede a realizzare prima la passata di pomodoro facendola cuocere a metà cottura 20-30 minuti massimo su fiamma moderata, nel frattempo preparate la base della pinsa e fatela cuocere a metà cottura, sulla base cospargete la passata di pomodoro e la salsiccia e fate cuocere il tutto fino all'ottimale cottura cospargendogli alla fine un trito di finocchio selvatico e le ulive denocciolate locali, per aromatizzarla con il calore stesso della pinsa. Portatela al bancone e servitela.

ALTRE RICORENZE

FESTA DELLA DONNA

APERTIVO

COKTAIL MIMOSA

Ingredienti:

- succo d'arancia 7,5 cl
- spumantino 7,5 cl

Prendete un'arancio e fate la spremuta filtratelo in un colino a maglia stretta, versatelo in un bicchiere da cocktail e aggiungetegli lo spumantino ben freddo. Guarnite il drink con una fettina di arancio. Il vostro cocktail è pronto ad essere servito a tavola accompagnato da ravioli di pancarrè prosciutto crudo e squarquaglione.

RAVIOLI DI PANCARRÈ PROSCIUTTO CRUDO E SQUARQUAGLIONE

Ingredienti:

- 6 fette di pancarrè
- 200 g di prosciutto di maiale nero dei Monti Lepini
- Squarquaglione
- Pistacchi
- rosmarino
- 2 uova e 2 albumi
- Farina di segale
- Pangrattato
- Olio di semi
- sale

Per prima cosa prendete le fette di pancarrè mondatele togliendo il bordo, una volta preparate stendetele con un mattarello fino a quando lo spessore non diventi fino, una volta sfinato disponetegli sopra un rotolino di prosciutto farcito di squarquaglione e un pistacchio, chiudeteli come se state preparando dei ravioli passandogli ai lati un po' di albume sbattuto, non esagerate vi servirà solo per chiuderli e non farli aprire durante la panatura. Tagliateli con un coppa pasta quadrato. Prendete le due uova e sbattetele a crema e aromatizzatele con un po' di rosmarino precedentemente tritato, prendete i ravioli di pancarrè passateli prima nell'uovo poi nella farina integrale, nuovamente nell'uovo e infine nel pangrattato ripetete tale procedura fino ad avere impanato tutti i ravioli. Nel frattempo in una casseruola versate l'olio di semi e portatelo a 175 °C e friggete i ravioli, una volta fritti fateli scolare su carta per fritti una scolati ancora caldi serviteli come adunamento al cocktail mimosa. Altre idee di farcitura per altri aperitivi possono essere: funghi piselli e guanciale di maiale nero dei Monti Lepini, seppia e piselli.

PRIMI

RISOTTO ALLA CREMA DI PISELLI CON MOUSSE DI SQUAQUAGLIONE E NOCI

Ingredienti:

- 500 g di Carnaroli
- 150 ml di vino bianco
- sedano
- carota
- scalogno
- cipolla
- salvia
- mentuccia romana
- basilico
- 1 kg di piselli
- Olio evo
- 250 g di ricotta di capra
- 250 g di squarquaglione
- 60 g di noci

Per prima cosa prepagatevi un fondo vegetale di sedano, carota e scalogno tolto la camicia con bouquet di salvia mentuccia romana e basilico all'interno di una garza alimentare legata con lo spago alimentare e tuffatela insieme alle verdure, in una casseruola contenente l'acqua salata e portate a bollore, schiumando di tanto in tanto.

preparazione crema di piselli:

Per preparare la crema di piselli stufate la cipolla oro mondata a rondelle fine facendola sudare in casseruola con un giro di olio stando molto accorti a non farla ne attaccare ne bruciare, dovrà diventare trasparente, dovrà perdere tutte le sue sostanze. Nel frattempo lessate i piselli, li dovrete scolare che siano ancora verdi e al dente, tenete da parte l'acqua dei piselli. Prendete un frullatore versate i piselli con po' della loro acqua e con la cipolla precedentemente rosolata e frullate il tutto, così facendo avete ottenuto la crema dei piselli.

preparazione mousse di squarquaglione:

invece per preparare la mousse di squarquaglione, dovete scolare accuratamente la ricotta di capra, una volta scolata versatela all'interno di una ciotola della planetaria insieme allo squarquaglione e attivate la macchina con la foglia e montate il tutto, per avere un composto ben fermo il trucco è quello di riporre il cestello della planetaria prima di

utilizzarlo in frigorifero per mezz'ora, in maniera da far condensare subito i formaggi morbidi. Una volta preparata la mousse tritate grossolanamente la metà di noci previsti nella ricetta mentre gli altri chi vi occorreranno per decorazione finale lasciateli integri.

preparazione del risotto:

prendete il Carnaroli fatelo tostare e sfumatelo con il vino una volta sfumata fategli le bagne necessitanti al risotto e a metà cottura versategli la crema di piselli assaggiate e correggete di sale e verso la fine della cottura versategli la mousse di squarquaglione insieme al trito di noci e un po' di erba cipollina in precedenza tritata, mantecate il tutto. Una volta che il risotto è cotto che ci vorranno circa 16-18 minuti di cottura, servitelo nei piatti di portata decorandolo con le noci che precedentemente non sono state tritate.

SECONDI

FILETTO DI GALLINELLA IN CROSTA DI PATATE

Ingredienti:

- 4 tranci di gallinella di mare
- 600 g di patate
- timo
- rosmarino
- mentuccia romana
- Olio evo
- sale

Per realizzare i filetti di gallinella in crosta di patate al forno bisogna cominciare a lavare molto bene le patate, una volta asciugate con il pelapatate dobbiamo pelarle tagliarle finemente con una mandolina e sbollentarle in acqua salata e subito dopo fermare la cottura in acqua e ghiaccio una volta fatto ciò bisogna delicatamente tamponarle e asciugarle con un canovaccio bianco e pulito. Una volta asciugate le patate mondate prendiamo una casseruola e rivestiamola con le patate lavorate precedentemente e cospargiamole con un po' di timo, rosmarino e mentuccia romana, disponete sopra le patate i filetti di gallinella di mare e ricopriteli di patate e cospargetele nuovamente di timo, rosmarino e mentuccia romana come fatto precedentemente. Fate cuocere il tutto al forno preriscaldato a 200 °C per 25 minuti e una volta cotti passateli in modalità grill per altri 2 minuti e serviteli su un piatto da portata e portate a tavola.

CARCIOFI FRITTI

Ingredienti:

- 6 carciofi
- 2 uova (1 tuorlo e 2 albumi)
- 50 g di Caciotta Ovi-Caprina del Lazio
- 60 g di farina 00
- 1 limone
- Olio di semi per friggere
- sale

Per preparare i carciofi fritti in pastella per prima cosa sgusciate le due uova all'interno di una ciotola, scartando un tuorlo, e sbattetele con la caciotta Ovi-Caprino del Lazio grattugiata, versandogli poi la farina e un pizzico di sale, fatela riposare in frigorifero coperta con la pellicola alimentare per mezz'ora. Nel frattempo mondate i carciofi e ricavatene dalla parte interna degli spicchi ben puliti, che immergerete in una soluzione acidula modo tale da non farli annerire per effetto di ossidazione. Quando avrete terminato la pulizia dei carciofi, sgocciolateli dalla soluzione di acqua e limone e tamponateli con un canovaccio bianco e pulito. Una volta asciugati sbollentateli, scolateli e fateli raffreddare. Una volta freddi i carciofi prendete una casseruola e versategli l'olio di semi e friggetegli gli spicchi di carciofo dopo averli passati precedentemente nella pastella, fino a quando non saranno perfettamente dorati. Asciugateli su carta per fritti e serviteli su un piatto da portata.

DOLCI

TORTA ALLA MIMOSA

Ingredienti: pan di spagna al cacao

- 3 uova a temperatura ambiente
- 150 g di zucchero semolato
- 70 g di farina
- 60 g di fecola di patate
- 70 g di cacao in polvere
- ½ bacca di vaniglia

pan di spagna bianco

- 3 uova a temperatura ambiente
- 150 g di zucchero semolato
- 130 g di farina
- 70 g di fecola di patate
- ½ bacca di vaniglia

per la crema

- 6 tuorli
- 7,5 dl di latte
- 150 g di zucchero
- 50 g di farina
- 10 g di burro
- ¼ stecca di vaniglia
- limone

per la bagna

- acqua
- zucchero
- 150 ml limoncello

Per prima cosa preparate i pan di spagna sia al caco che quello classico bianco, per quanto riguarda quello al cacao cominciate a lavorare in planetaria le uova insieme allo zucchero e i semi della vaniglia per circa 20 minuti fino ad ottenere un composto chiaro, gonfio e spumoso, il tutto dovrà essere effettuato in seconda velocità. Nel frattempo setacciate insieme la farina la fecola e il cacao in polvere. Prendete il cestello dove c'è il composto delle uova che avevate precedentemente lavorato in planetaria e incorporategli le polveri (farina, fecola e cacao) versandole a pioggia e mescolate delicatamente il tutto dal basso verso l'alto, per non smontare il composto delle uova. Versate il composto all'interno di uno stampo medio e infornatelo a forno preriscaldato a 180 °C per 35 minuti circa, tutto dipende dalla resistenza dei forni, facendo la prova dello stuzzicadenti saprete quanto è cotto. Mentre si raffredda preparate quello bianco facendo gli stessi passaggi precedentemente riportati senza mettere il cacao. Mentre si raffreddano entrambi preparatevi la crema pasticcera.

La crema pasticcera

Versate il latte in una casseruola insieme alla vaniglia e portate a ebollizione, in un'altra ciotola sbattete i tuorli con lo zucchero fino a quando non risulteranno bianchi e spumosi, unite la farine e mescolate bene, versategli poco alla volta il latte bollente aromatizzato con la vaniglia continuando a mescolare in continuazione. Riversate il composto in una casseruola e riportare a bollore su fiamma; una volta arrivato a bollore toglietelo dal fuoco, unite il burro e fate raffreddare rapidamente il composto. Spremete un limone e filtrate in colino il suo liquido e aromatizzate la crema.

Una volta realizzata la crema e raffreddato i due pan di spagna di pari peso e dimensione, quello bianco lo sbriciolate, tagliandolo prima a striscioline poi a quadretti e in fine tritatelo, invece l'altro al cacao dividetelo in tre strati di pari spessore, in tutto dovranno uscire tre dischi che in seguito dovranno essere montatati. Preparate la bagna alcolica di acqua e zucchero e limoncello emulsionandola all'interno di una ciotola prendete un pennello da cucina e bagnate i dischi. Una volta imbevuti i dischi spalmategli la crema precedentemente preparata con una spolverata di frutta secca (pistacchi, noci e nocciole), montate l'altro disco sopra e ripetete la stessa operazione realizzata al precedente disco e copritelo con l'ultimo disco di pan di spagna a questo punto ricopritelo con panna precedentemente montata, accuratamente livellate il tutto e spargetegli uniformemente e da tutti i lati il trito del pan di spagna precedentemente mondato a coltello.

FESTA DELLA MAMMA

ANTIPASTI

BRIOCHE SALATI

Ingredienti:

- 400 g farina di frumento tipo 00
- 100 g Farina di frumento integrale
- 250 g Burro sfogliato
- 302 ml acqua
- 40 ml di olio evo frantoio
- 15 g di lievito chimo
- 7 g di zucchero
- 7 g di sale

per decorare:

- 2 tuorli
- Frutta secca (noci, pistacchi e mandorle)

per farcire:

- salsiccia
- prosciutto crudo di maiale nero dei Monti Lepini
- squarquaglione
- asparagi

Per preparare le brioche salati, bisogna realizzare la sfoglia, sciogliete in un bicchiere il lievito chimico in 150 ml d'acqua a temperatura ambiente. Prendete una planetaria e montategli il gancio e all'interno della ciotola versategli la farina, unitegli lo zucchero e il lievito sciolto in acqua, azionate la macchina fino ad ottenere un impasto liscio, omogeneo e ben estendibile. Unite a questo punto sempre all'interno della ciotola della planetaria l'olio e riattivate la macchina a media velocita fino a quando l'olio non sia ben incorporato nell'impasto, nel frattempo che la macchina sta lavorando aggiungetegli il sale. Una volta lavorato ed amalgamato bene il tutto, trasferite l'impasto su un piano di lavoro infarinato e perlatelo conferendogli una forma sferica e disponetelo in una ciotola precedentemente unta con l'olio e copritelo con la pellicola alimentare e fatelo lievitare per almeno 2-3 ore o fino a quando il suo volume non si sarà raddoppiato. Nel frattempo prendete il burro fogliante per pasta sfoglia e stendetelo formando un quadrato, una volta realizzato deponetelo in frigorifero all'interno in vassoio piano copritelo con la pellicola alimentare, e nel frattempo prendete la ciotola contenente il panetto precedentemente fatto lievitare stendetelo con un mattarello di marmo e ricavatene un quadrato più grande rispetto a quello precedentemente steso per il burro, da deporre all'interno della sfoglia e fargli la stesura delle pieghe previste per la realizzazione della sfoglia come precedentemente già spiegato nelle passate ricette. Una volta ricavato la stesura finale della sfoglia, ovvero, arrivato alla quarta piega finale tagliate con un coltello molti triangoli dalla quarta piega. Una volta ricavati questi triangoli farciteli con i salumi locali dei Monti Lepini, come ad esempio squarquaglione e salsiccia sbriciolata oppure asparagi e prosciutto di maiale nero dei Monti Lepini, così via dicendo Una volta farciti e richiusi formando il cornetto spalmategli sopra un po' di uovo e passategli sopra un trito di frutta secca come ad esempio noci, pistacchi e mandorle tritate grossolanamente ed infornate il tutto in forno preriscaldato a 200°C per mezz'ora, controllando la cottura senza aprire il forno fino a quanto non risulteranno essere ben dorati. Sfornate e lasciate intiepidire e serviteli.

UOVA FARCITE AL PROSCIUTTO NERO DEI MONTI LEPINI

Ingredienti:

- 6 uova
- 6 filetti di sarde
- Olio evo
- 100 g di tonno
- sale

Per realizzare le uova farcite dovete per prima cosa realizzare le uova sode, come precedentemente spiegato. Una pronte fatele raffreddare e sbucciatele delicatamente tagliatele in due e togliate delicatamente con un cucchiaino i tuorli e riversateli in una ciotola. In questa ciotola dove avete riversato i rossi preparate il ripieno delle uova, aggiungendogli tutti gli ingredienti previsti dalla ricetta amalgamate bene il tutto, ottenendo così un impasto omogeneo spugnoso, prelevate questa farcia con un cucchino e farcite le uova. Una volta riempite deponetele su un vassoio e mettetele in frigorifero e fatele riposare per almeno un'ora prima di essere servite a tavola. È uno squisito bocconcino per aprire i festeggiamenti della festa della mamma.

RISOTTO AL BACCALA IN OLIO COTTURA

Ingredienti:

per il baccalà in olio cottura

- 1 kg di baccalà
- 2 foglie di alloro
- 2 foglie di salvia
- 2 foglie di mentuccia romana
- Un rametto di rosmarino
- Olio evo

per il risotto

- 350 g di riso Carnaroli
- Timo
- rosmarino
- alloro
- bacca di ginepro
- Baccalà cotto in olio cottura
- Sale
- Pistilli di zafferano

Per realizzare questo interessante metodo di cottura per prima cosa munitevi di un termometro da cucina se vie è possibile di due termometri distinti e separati o uno che contenga due aghi termostati. Per prima cosa sciacquate il baccalà sotto l'acqua corrente fredda e fatelo spurgare dal sale, dopo di ché mettetelo a mollo per 24 ore in un recipiente cambiando l'acqua almeno 4-6 volte modo tale che il sale possa spurgarsi più facilmente. Dopo passate le 24 ore potete cominciare con la preparazione dell'olio cottura, per prima cosa tagliate a il baccala a pezzi possibilmente tutti della stessa misura e peso, dopo fatto ciò prendete una pentola e versategli l'olio.

Riempite la pentola d'olio evo e versategli l'alloro, la salvia, la mentuccia romana e il rosmarino e portate tutto sul fuoco. Quando l'olio sarà arrivato ad una temperatura di 60 °C (misurandola con un termometro da cucina), spegnete il fuoco e immergetevi subito il baccalà, in modo che sia totalmente ricoperto.

Aspettate almeno 10-15 minuti, dopodiché toccate il baccalà: se le carne del baccalà sono tenere è pronto, altrimenti lasciatelo ancora nell'olio a fiamma spenta. Il tempo di cottura dipende infatti dalla grandezza dei pezzi che avete mondato precedentemente. Un volta che il baccalà è pronto scolatelo e tenetelo da parte vi occorrerà per il risotto.

Per preparare il risotto oltre ad avere cotto precedentemente il baccalà in olio cottura dovrete realizzare un fondo vegetale alle erbe: timo, rosmarino e alloro e qualche bacca di ginepro realizzate l'infusione immergendo le erbe in acqua fredda e portandola in ebollizione, cosi facendo avrete ottenuto in fondo di erbe aromatiche che è una e vera e propria essenza.

Prendete una casseruola e tostate il riso a crudo una volta tostato sfumatelo con il vino bianco e una volta evaporate le note alcoliche e abbassato il livello di liquido potete iniziare a fare le bagne con il fondo vegetale alle erbe, continuate a fare queste bagne fino a cottura ottimata del riso di solito per un Carnaroli i minuti variano a secondo delle qualità ma si agirano intorno ai 16-18 minuti di cottura, e versate a metà cottura i pistilli di zafferano in modo da colorare il risotto, ricordandovi che da controllare di tanto in tanto la sapidità del risotto e aggiustare di sapidità. Una volta cotto il risotto servitelo su un piatto da portata e appoggiategli sopra il baccalà cotto in precedenza in olio cottura.

SECONDI

MILLEFOGLIE SALATA

Ingredienti:

- 1 rotolo di pasta sfoglia
- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 1 melanzana
- 500 g di squarquaglione
- Sale
- Bacche di ginepro

Prendete una teglia da 6 porzioni e tagliate la sfoglia precedentemente realizzata, come già illustrato nel volume precedente, una volta ritagliate questi rettangoli dalla dimensione della teglia procedete ad realizzare la farcia del ripieno di questa torta.

Prendete lo squarquaglione e impastatelo con la tagliata a listarelle di peperoni e melanzane, una volta ottenuta la farcia a creare i piani prendete la prima sfoglia deponetela nella teglia bucatela con i rebbi della forchetta modo tale da farsi che l'umidità nel momento della cottura non begli troppo la sfoglia versategli sopra uno strato di farcia e qualche bacca di ginepro, livellate il tutto per bene con una spatolina e procedete a realizzare l'altro piano mettendogli sopra l'altro rettangolo

di sfoglia e altra farcia, continuate a fare questi strati fino a quanto non terminati tutti gli ingredienti. Una volta realizzata la torta infornatela in forno preriscaldato a 200 °C per 10-15 minuti e continuate la cottura per altri 10 minuti a 180°C, una volta dorato l'ultimo strato di sfoglia la torta sarà pronta ad essere servita a tavola. Buon appetito.

DOLCI

TORTA 9 MAGGIO

Ingredienti: pan di spagna bianco:

- 3 uova a temperatura ambiente
- 150 g di zucchero semolato
- 100 g di farina
- 60 g di fecola di patate
- ½ bacca di vaniglia

crema al limone:

- 550 ml di latte
- 150 g di zucchero
- 200 g di cioccolato amaro
- 30 g di fecola di patate
- ½ tazzina di caffè amaro

crema al limone:

- 200 g di zucchero
- 100 g di burro
- 3 uova
- 3 limoni preferibilmente biologici non trattati

Crema al cioccolato:

unite in una ciotola la fecola di patate con 100 ml di latte e in un pentolino mescolate lo zucchero, il caffè e il restante latte, portatelo a fuoco lento e fatelo cuocere mescolando continuamente con un lecca pentole di silicone, quando è arrivato a bollore unitegli il miscuglio preparato in precedenza di latte e fecola di patate, e continuate a far cuocere abbassando la fiamma e portandola molto bassa per circa un minuto continuando sempre a mescolare. A questo punto toglietelo dal fuoco e aggiungetegli il cioccolato amaro che precedentemente fatto sciogliere a bagnomaria lasciando da parte qualche scaglia di cioccolato che vi occorrerà ora per conferirgli anche consistenza oltre fluidità.

Crema al limone:

prendete una ciotola e montate al suo interno il burro plastico con lo zucchero, unitegli le uova, la scorza grattugiata di due limone e il succo di 3 limoni precedentemente filtrato in un colino. Una volta aggiunto il succo di limone montateli a bagnomaria, fino quasi ad arrivare all'ebollizione. Spegnete e frullate il tutto con un mixer ad immersione ottenendo così una crema omogenea. Passatela al setaccio pettinandola con un tarocco di plastica modo tale da eliminare gli eventuali grumi presenti e mentre si raffredda ricordatevi di mescolarla ogni tanto così da non fare formare una pellicola in superficie.

Realizzazione del pan di spagna:

Una volta realizzate le creme setacciate la farina con la fecola di patate all'interno di un recipiente e tenetelo da parte, fatto ciò in una ciotola rompete le uova e riversategli sia glia albumi che i tuorli insieme alla 1/2 bacca di vaniglia e allo zucchero semolato, montate il tutto con le fruste elettriche a media velocità fino a quando otterrete un composto chiaro, molto gonfio e spumoso, se sollevato dovrà formare una specie di nastro e restare visibile prima di affondare. Soltanto adesso incorporategli le polveri che avevate precedentemente setacciato insieme all'interno di un recipiente e versatelo mentre continuate a mescolare con un lecca pentole dal basso verso l'alto, per non smontare il tutto lo dovrete fare con massima accortezza e cura. Versate il composto così ottenuto all'interno di uno stampo con cerniera precedentemente infarinato e imburrato, non sbattetelo sul piano di lavoro per livellare l'impasto ma utilizzate una spatolina e delicatamente livellatelo senza affondare dovrà essere una carezza. Cuocete in forno preriscaldato, in modalità ventilata, a 165-170°C per circa mezz'ora, o comunque fino a quando la prova dello stecchino non risulti essere asciutto, chiaramente ogni forno avendo differenti resistenze e caratteristiche variano anche le loro tempistiche di cottura. Una volta cotto il pan di spagna lasciatelo intiepidire per 5 minuti all'interno del forno spento e aperto, passati questo tempo fatelo finire da raffreddare sul piano di lavoro un su una alzata per torte e soltanto una volta che è freddo tagliatelo orizzontalmente e farcitelo con la crema al limone e al cioccolato. Una volta farcita glassatela con il cioccolato fondente e ricopritela decorandola realizzandone sopra come

FESTA DEL PAPÀ

ANTIPASTI

BIGNÈ SALATI CON SQUAQUERONE ALLE ERBE

Ingredienti:

per la pasta choux

- 200 g di farina di grano tenero tipo 0
- 200 ml di acqua
- 4 uova
- 30 ml di latte di capra
- 150 g di burro
- Sale

per la farcia

- 150 g di squarquaglione
- Erba cipollina
- Timo
- Rosmarino
- Alloro

Per la lavorazione:

- una noce di burro
- farina di grano tenero tipo 0

Versate in una casseruola l'acqua, il latte, il burro e il sale e portate il tutto a bollore, togliete la casseruola dal fuoco non appena il burro si sarà sciolto in un colpo solo versategli la farina, continuando sempre a mescolare. Una volta amalgamato bene la farina riportate la casseruola sulla fiamma e lavoratelo mescolando senza mai fermarvi fino a quando non otterrete che il composto non si staccherà facilmente dalle pareti della casseruola. trasferitelo in un altro recipiente, continuando sempre a mescolare questa volta per raffreddarlo. Non appena sarà tiepido, sempre lavorando con un lecca pentole, incorporategli un uovo alla volta fino a quando non otterrete la consistenza tipica di una crema.

A questo punto trasferite la pasta choux in una tasca da pasticcere, avendogli montato precedentemente una bocchetta liscia, con una mano guidate la sacca a poche e con l'altra spremete dandogli la forma ai bignè su una teglia precedentemente burrata e infarinata, per appiattire il ciuffetto bagnatevi il dito in una ciotolina d'acqua e abbassate la punta. Prendete la teglia dove avete realizzato i bignè e infornateli in forno preriscaldato a 200°C per una ventina di minuti e aspettate che si raffreddano per farcirli.

Per la farcia pulite le erbe aromatiche, eliminando i gambi e le parti più dure, lavatele, asciugatele e tritatele finemente. Una volta mondate le erbe aromatiche incorporatele allo squarquaglione, mescolando con energia. Tagliate i bignè che ormai risulteranno essere freddi e riempiteli con lo squarquaglione aromatizzato alle erbe, ricopriteli e serviteli sono veramente una delizia tipica del nostro territorio.

PRIMI

RISOTTO ALL'ORTICA

Ingredienti:

- 500 g di riso Carnaroli
- 250 g di foglie di ortica
- Vino bianco
- Fondo alle erbe aromatiche (timo, alloro e basilico)
- 60 g Caciotta Ovi-Caprino del Lazio
- Sale
- Bacche di ginepro

Preparate le erbe aromatiche lavandole sotto acqua corrente e asciugandole con un canovaccio bianco e pulito, tuffatele in acqua fredda in una casseruola e portale a bollore, modo tale da preparare una vera e propria tisana alle erbe aromatiche. Adesso scegliete otto foglioline di ortica per decorazione e il resto sbollentatelo in acqua salata per eliminare l'effetto urticante. Scolate le foglie di ortica e fermate la cottura in acqua e ghiaccio scolatele e asciugatele delicatamente con carta assorbente da cucina e tritatele finemente. Tagliate finemente la cipolla a rondelle e fatele appassire con un filo d'olio, una volta sudata la cipolla e diventata trasparente che tutti i suoi oli essenziali si sono sciolti tostategli sopra il riso Carnaroli e sfumate con il vino bianco, fate le bagne con l'infuso di erbe aromatiche precedentemente preparato come descritto nei primi righi della ricetta, quando il riso è arrivato a metà cottura aggiungete l'ortica che è stata precedentemente tritata dopo 2 minuti assaggiate e regolate di sale, verso la fine della cottura aggiungete a pioggia un po' di Caciotta Ovi-Caprino del Lazio e le bacche di ginepro che gli conferiranno quel tocco essenziale caratteristico proprio di questo risotto. Impiantatelo decorandolo con le foglioline che non sono state sbollentate e servite il tutto a tavola.

SECONDI

QUAGLIA IN FOGLIE DI VITE

Ingredienti:

- 4 quaglie
- 4 foglie di vite
- 50 g di lardo di maiale nero dei Monti Lepini
- Sale

una volta sanificate e abbattute le quaglie come fatto vedere precedentemente con i cappellacci di piccione, avvolgetele ognuna in una fettina di lardo e in seguito in una foglia di vite, fermatela con uno spago bianco da cucina. Prendete una leccarda da forno e la griglia da forno sovrapponetele e appagategli sopra le quaglie modo tale da non farle venire a contatto con il proprio grasso emesso durante la cottura. Cuocete in forno preriscaldato a 200 °C per 20-25 minuti e giratele le quaglie una sola volta durante la cottura. Una volta cotte potete servirle su un piatto da portata avendo precedentemente cura di tagliare lo spago da cucina senza intaccare la carne e eliminando anche per ogni quaglia la foglia di vite.

CONTORNI

FINOCCHIO GRADINATO

Ingredienti:

- 2 finocchi
- 2 fette di pane
- 60 g di Caciotta Ovi-Caprina del Lazio
- 1 ciuffo di mentuccia romana
- Olio evo
- Sale
- Bacche di ginepro

Lavate e mondate i finocchi, eliminate dai ceppi le cime verdi e le eventuali parti rovinate o macchiate di marroncino, e tagliateli orizzontalmente ottenendo delle lamelle e trasferiteli su una teglia. Prendete le fette di finocchio sbollentatele per una decina di minuti modo tale da ammorbidirle e passatele subito dopo averle sbollentate in acqua e ghiaccio, modo tale da bloccarne la cottura.

Tostate il pane togliendogli la crosta con un giro di olio e mixate queste fette di pane in un mixer insieme alla caciotta ovi-caprina del Lazio e con la mentuccia romana modo tale da aromatizzare il tutto, così facendo ottonerete un composto piuttosto grossolano. Prendete una leccarda e copritela con la carta forno e un giro di olio disponetegli sopra le fette di finocchio precedentemente sbollentate, avendo cura da non sovrapporle troppo, quindi cospargetele con il trito preparato in precedenza completate il tutto con un filo d'olio evo e bacche di ginepro e infornate nella parte più alta del forno per 15 minuti circa a 200°C, sfornate e servite i finocchi gradinati su un piatto da portata e portateli a tavola.

DOLCI

BIGNÈ SAN GIUSEPPE

Ingredienti: per la pasta choux

- 200 g di farina di grano tenero tipo 0
- 200 ml di acqua
- 4 uova
- 30 ml di latte di capra
- 150 g di burro
- Sale

Versate in una casseruola l'acqua, il latte, il burro e il sale e portate il tutto a bollore, togliete la casseruola dal fuoco non appena il burro si sarà sciolto in un colpo solo versategli la farina, continuando sempre a mescolare. Una volta amalgamato bene la farina riportate la casseruola sulla fiamma e lavoratelo mescolando senza mai fermarvi fino a quando non otterrete che il composto non si staccherà facilmente dalle pareti della casseruola. trasferitelo in un altro recipiente, continuando sempre a mescolare questa volta per raffreddarlo. Non appena sarà tiepido, sempre lavorando con un lecca pentole, incorporategli un uovo alla volta fino a quando non otterrete la consistenza tipica di una crema.

A questo punto trasferite la pasta choux in una tasca da pasticcere, avendogli montato precedentemente una bocchetta liscia, con una mano guidate la sacca a poche e con l'altra spremete dandogli la forma ai bignè su una teglia precedentemente burrata e infarinata, per appiattire il ciuffetto bagnatevi il dito in una ciotolina d'acqua e abbassate la punta. Prendete la teglia dove avete realizzato i bignè e infornateli in forno preriscaldato a 200°C per una ventina di minuti e

aspettate che si raffreddano per farcirli.

Una volta freddi tagliateli orizzontalmente e riempiteli scegliendo o la crema al limone o al cioccolato o con una semplice panna montata con scaglie di cioccolato fondente, richiamando una stracciatella amata tanto dai cari nostri nonni (stati anche essi papà, oggi nostri nonni!). Ricomponeteli e glassateli o con il cioccolato fondente o con quello bianco.

FESTA DEI NONNI

ANTIPASTI

FAGIOLI CON LE COTICHE

Ingredienti:

- 250 g di fagioli borlotti
- cotenne di maiale di maiale nero dei Monti Lepini
- mentuccia romana
- 2 cipolle oro
- ½ spicchio d'aglio
- Oli evo
- 500 ml di passata di pomodoro
- rosmarino
- sale
- bacche di ginepro

Lasciate in ammollo i fagioli borlotti 8-12 ore, una volta passato questo tempo di ammollo cuoceteli in un tegame di coccio come la tradizione dei Monti Lepini con un paio di foglioline di mentuccia romana fino a quando risulteranno cotti ma non sfatti, come si dice dalle mie parti al dente. A fine cottura aggiungete il sale.

Adesso dedicatevi alle cotenne del maiale bruciate tutti i peli presenti attraverso la fiamma gas del fornello o tramite un cannello, una volta ben politi tagliate le cotenne a striscioline più o meno lunghe e o sottili a seconda dei gusti, essendo un piatto abbastanza antico diamo quel tocco di imprecisione per rendere veramente giustizia a un piatto così storico e ricercato per le sue caratteristiche. Fate bollire in acqua aromatizzata con il rosmarino le cotenne fino a quando risulteranno morbide ma non troppo, dopo un'ora circa di bollitura potete spegnere il fuoco. Eliminate l'acqua di cottura delle cotenne che conterrà tutto il grasso sciolto durante la cottura. In un tegame di coccio versategli un filo di olio evo mettete a rosolare la cipolla a lamelle e lo spicchio d'aglio a metà, aggiungete un filo di acqua per far appassire senza bruciare, questo è un trucco fondamentale da rispettare. Eliminate l'aglio, unite la passata di pomodoro, salate e fate cuocere per qualche minuto, a questo punto unite le cotenne sbollentate e i fagioli con po' della loro acqua di cottura, mescolate il tutto e fate insaporire per 10-15 minuti. E servite a tavola!!!

PRIMI

GNOCCHI DI CASTAGNE ALLA SALSA DI FORMAGGI E RADICCHIO

Ingredienti: per l'impasto dei gnocchi

- 600 g di patate
- 6 uova (4 interi e 2 albumi)
- 180 g di farina di castagne

per la lavorazione

 Farina rimacinata di grano d'uro

per la salsa

- 450 g di Squarquaglione
- 300 g di gorgonzola dolce
- 80 g di gherigli di noce
- Radicchio rosso

Per realizzare questo piatto lessate le patate una volta lessate, passatele nello schiaccia patate fino quando sono calde, una volta schiacciate aggiungete sia la farina di castagne e sia le uova e formate un panetto, avvolgetelo con la pellicola alimentare e fatelo riposare in frigorifero per almeno mezz'ora. Da questo panetto ricavate dei tocchetti di impasto allungateli e ritagliateli di pari dimensione e passateli sul lembo di una forchetta per dargli la rigatura e ripetete questa procedura fino a quanto avrete l'impasto.

A bagnomaria fate sciogliere il gorgonzola e lo squarquaglione versando in esso la frutta secca. Nel frattempo lessate gli gnocchi per 5 minuti in acqua salata e una volta che vengono a galla sono pronti per essere serviti, si possono accompagnare con una tagliata di radicchio rosso, formate il piatto e servitelo.

SECONDI

TRIPPA AL SUGO

Ingredienti: per la trippa

- 1 kg di trippa prelessata
- 1 chiodo di garofano
- Cipolla oro
- ½ gambo di sedano
- ½ carota
- 1 foglia di alloro

per la salsa

- 200 ml di passata di passata di pomodoro
- Olio
- Sale
- Pepe

per completamento

- 100 g di pecorino
- mentuccia romana

Lavate la trippa accuratamente, lessatela in acqua leggermente salata con il sedano e la carota tagliati a fettine, la foglia d'alloro e la cipolla steccata con il chiodo di garofano. Dopo circa un'ora, deve essere diventata già tenera al punto giusto, sgocciolatela.

In una casseruola scaldate due cucchiai d'olio, versatevi la passata di pomodoro, portate piano a bollore, aggiungete la trippa, mescolate con cura e fatela insaporire per alcuni minuti a calore medio.

Ritirate dal fuoco, trasferite la trippa sul piatto da portata, profumatela con foglie fresche di mentuccia. Servitela a tavola con abbondante pecorino grattugiato a parte e pepe a piacere.

DOLCI

TORTA DA CREDENZA CON MANDORLE E NOCCIOLE

Ingredienti:

- 250 g di farina
- 5 uova (3 tuorli e 2 interi)
- 150 g di burro
- 100 g di zucchero
- 45 g di mandorle
- 30 g di nocciole
- 1 limone

Per prima cosa fate sciogliere il burro in un pentolino a bagnomaria e fatelo raffreddare. Nel frattempo versate in una ciotola i tre e le due uova intere insieme allo zucchero e montate fino a ottenere una crema chiara e spumosa. Unite a questo punto la farina prima setacciata e montate il tutto dal basso verso l'alto, unite una grattugiata di scorza di limone, soltanto a questo punto aggiungete il burro fuso e raffreddato e continuate a mescolare sempre seguendo lo stesso verso in precedenza descritto. Quando avrete ottenuto un impasto liscio e omogeneo inseritegli 20 g di mandorle e 10 g di nocciole tritati finemente in precedenza, versate in una tortiera imburrata e infarinata e livellate la superficie. Appoggiate le mandorle e le nocciole sull'impasto della torta e infornatelo a 180 °C per quaranta minuti, fate la prova dello stuzzicadenti prima di sfornarla.

TORTA DI MELE

Ingredienti:

- 400 g di farina 00
- 5 mele
- 200 g di zucchero
- 4 uova
- 60 g di burro
- 270 ml di latte
- 25 g di lievito per dolci
- 2 limone

Per realizzare la torta di mele la prima cosa da fare è lavare le mele sotto acqua corrente e asciugarle accuratamente, sbucciatele o toglietegli il torsolo. Mondate la mela a spicchi e mettetela a macerare con poco zucchero e il succo dei due limone filtrato in un recipiente. Nel frattempo dividete i tuorli dagli albumi separandoli in due diversi recipienti, prendete il recipiente contenente i tuorli delle uova e versategli lo zucchero e montate fino ad ottenere una crema chiara e spumosa. Lasciando per il momento da parte gli albumi. Aggiungete al composto dei tuorli la farina precedentemente setacciata, il burro che avrete nel frattempo fuso in un pentolino e fatto intiepidire e il latte. Amalgamate il tutto tenendo la stessa costanza dall'inizio alla fine con movimenti che vanno dal basso verso l'alto per non far smontare l'impasto. Prendete i due terzi delle fettine macerate e riducetele in pezzettini più piccoli di 1 cm per lato, una sorta di tritatura grossolana e amalgamate al composto. Aggiungete a questo punto il lievito setacciato e amalgamate bene nell'impasto sempre tenendo lo stesso senso di movimento precedentemente descritto. Nel frattempo

procedete a montare gli albumi a neve ferma, quindi incorporateli delicatamente al composto, sempre osservando lo stesso metodo precedentemente riportate dal basso verso l'alto e molto importante versarlo poco alla volta.

A questo punto versate il composto in una teglia media imburrata e infarinata, scuotetela e fate passare ruotando la farina da per tutto e poi quella in più, svuotatela e gettatela. Avete vasta scelta su come potete decorare la torta di mele, dande sfogo alla piena creatività, l'impasto infatti dovrebbe risultare sufficientemente consistente, che non vuol dire duro ma soffice, da poter disporre sopra tutta la superficie le fettine di mele rimaste senza che affondino all'interno della torta. Cuocete la torta di mele in forno già caldo per circa 40 minuti a 180°C. Prima di sfornarla fate sempre la prova dello stuzzicadenti.

ROTOLO DI RICOTTA

Ingredienti: per pasta dello rotolo

- 250 g di farina 00
- 50 g di burro
- 1 cucchiaio raso di zucchero
- Sale

per il ripieno

- 250 g di ricotta
- 50 g di uvetta sultanina
- 3 uova
- 50 g di zucchero
- 1 bustina di lievito per dolci
- farina

per decorazione

zucchero a velo

Per preparare l'impasto del rotolo

Per prima cosa setacciata insieme la farina con il sale e lo zucchero; versategli 6 cucchiai di acqua tiepida, l'uovo e il burro a temperatura ambiente. Impastate all'interno di una ciotola con energia sbattendola lungo le pareti della ciotola per renderla il più possibile elastica. Formate una palla e lasciatela riposare in frigorifero per un'ora, coperta con un canovaccio bianco e pulito.

Nel frattempo che state aspettando che l'impasto si riposi in frigorifero procedete a preparare il ripieno, mescolando la ricotta con lo zucchero, aprendo due uova e separando i tuorli dagli albumi mettendo da parte momentaneamente questi ultimi in una ciotola, versate i soli tuorli, l'uvetta sultanina messa in ammollo in precedenza strizzata e versata nel ripieno e i due albumi messi in precedenza da parte all'interno di una ciotola bisogna montarli a neve fermissima e inserire anche questi nel ripieno amalgamandoli dal basso verso l'alto.

Prendete dal frigorifero l'impasto del rotolo e disponete sul piano di lavoro un altro canovaccio sempre bianco e pulito, spolverizzatelo di farina e stendete sopra la pasta fino a ottenere un rettangolo con un spessore sottilissimo, a questo punto la sfoglia è pronta per essere utilizzata mettendogli al centro il ripieno a base di ricotta e uva sultanina, spennellate i bordi con il burro affinché aderiscano bene e infine arrotolatela, disponete il rotolo su una teglia fa forno passategli l'uovo sbattuto per fargli prendere il giusto colore e infornate a 200°C in forno preriscaldato e fate cuocere per mezzora circa. A cottura ultimata disponetelo su un piatto da portata spolverizzatelo con zucchero a velo e tagliatelo a fettine di 1 cm di spessore.

AGRICOLTURA KM 0

L'agricoltura a Km zero è un tipo di filosofia che si regge su delicati equilibri, come già nel quarto volume vi ho anticipato parlando di agricoltura convenzionata, biologica e biodinamica, avendo ben presente questi tre concetti possiamo adesso parlare di consumo ecosostenibile, come base fondamentale dello stile di vita mediterraneo, come già detto in questo volume che l'alimentazione mediterranea si basa fondamentalmente su principi di: attività fisica; convivialità, stagionalità e prodotti locali, come meglio spiegarli se non tramite l'agricoltura a km zero, molto fondamentale per lo sviluppo ecosostenibile delle comunità montane quale fulcro di progresso eco-sostenibile.

La denominazione di km zero allude al numero di chilometri che il prodotto dovrebbe fare per raggiungere il consumatore, quale cliente-commensale o le attività produttive ristorative di quella determinata localizzazione territoriale, la legge pur avendo ancora delle piccole lacune in materia di eco-sostenibilità ci illustra che l'alimentazione del chilometro zero deve essere localizzata all'interno di una geolocalizzazione di 70,00 Km di raggio d'azione dal punto dove noi ci troviamo, se questa filosofia di vita fosse diffusa, capillarmente capiremo l'importanza della freschezza della stagionalità dei prodotti, e rafforzeremo nello stesso tempo la capacità interna di produzione, ciò non sta significando che dobbiamo acquistare il 100% dei prodotti provenienti dall'agricoltura al km zero, ma nel senso che è sufficiente prodigarsi a comprendere tale politica economica tra una percettuale del 60-70% in maniera tale che il restante 30-40% possa garantire gli scambi commerciali tra gli altri paesi al di fuori dell'agricoltura a Km zero.

Per meglio comprendere questo tipo di politica al Km zero, prendiamo con riferimento il nostro Comune di residenza e delimitiamo un raggio di azione di 70 km modo tale da capire meglio la politica d'agricoltura a km zero.

COMUNE DI RESIDENZA: Montelanico (Roma)

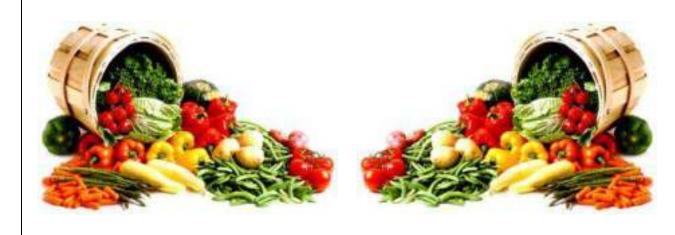
Comuni situati all'interno dei 70 Km	Km di distanza percors	Km di distanza percorso dall'automobile andata:		
	Vm norsorsi	CO ₂ consumato		
	Km percorsi	2021	2030	
Acuto (FR)	28,00 Km	2.660 g	1.652 g	
Anagni (FR)	17,00 Km	1.615 g	1.003 g	
Artena (RM)	20,00 Km	1.900 g	1.180 g	
Bassiano (LT)	46,00 Km	4.370 g	2.714 g	
Carpineto Romano (RM)	9,30 Km	883 g	548,70 g	
Cisterna di Latina (LT)	46,00 Km	4.370 g	2.714 g	
Colleferro (RM)	11,00 Km	1.045 g	649 g	
Cori (LT)	27,00 Km	2.565 g	1.593 g	
Ferentino (FR)	27,00 Km	2.565 g	1.593 g	
Fumone (FR)	34,00 Km	3.230 g	2.006 g	
Gavignano (RM)	9,40 Km	893 g		
Gorga (RM)	14,00 Km	1.330 g		
Lariano (RM)	28,00 Km	2.660 g		
Maenza (LT)	26,00 Km	2.470 g		
Morolo (FR)	20,00 Km	1.900 g		
Norma (LT)	39,00 Km	3.705 g		
Paliano (FR)	23,00 Km	2.185 g		
Piglio (FR)	27,00 Km	2.565 g		
Roccagorga (LT)	29,00 Km	2.755 g		
Segni (RM)	8,20 Km	779 g		
Sermoneta (LT)	53,00 Km	5.035 g		
Sezze (LT)	38,00 Km	3.610 g		
Sgurgola (FR)	13,00 Km	1.235 g		
Supino (FR)	27,00 Km	2.565 g		

I dati di geolocalizzazione sono stati estrapolati da Google Maps in data 07.03.2021 ore 09:42, mentre i valori CO_2 riportati dall'Unione europea e rispettati dalle aziende automobilistiche sono: 2021 di 95 g/km e non oltre 59 g/km dal 2030.

Dalla sopra riportata tabella si può ben comprendere dove i prodotti a Km zero possano provenire, ora occupiamoci di sapere la stagionalità dei prodotti alimentari:

STAGIONALITÀ DELLA VERDURA

317 GIOWALITA DELLA VERDORA	_											
	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
AGLIO						Χ	Χ	Χ				
ASPARAGI			Х	Х	Χ							
BASILICO						Χ	Χ					
BATATA					Χ	Χ	Χ	Χ	Χ			
BIETOLA	Х	Χ	Х	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
BROCCOLETTI									Χ	Х	Χ	Х
BROCCOLI	Х	Χ	Х	Χ						Χ	Χ	Χ
CARCIOFO	Х	Х	Х	Χ	Χ							
CAROTA	Х	Х	Х	Х	Χ	Χ			Χ	Χ	Χ	Х
CAVOLFIORE	Х	Х	Х	Х							Χ	Х
CETRIOLO					Χ	Χ	Χ	Χ	Χ			
CICORIA	Х	Χ	Х	Χ	Χ							
CIPOLLA				Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ			
FAGIOLINI					Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ		
FAGIOLO							Χ	Χ	Χ			
FAVA					Χ	Χ						
FINOCCHIO	Х	Χ	Χ								Χ	Χ
LATTUGA	Х	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
MELANZANA							Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	
PATATA	Х	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ		
PEPERONE							Χ	Χ	Χ	Χ		
PISELLI					Χ	Χ						
POMODORO						Χ	Χ	Χ	Χ	Χ		
RADICCHIO	Х	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
RUCOLA			Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ		
SCORZONERA	Х	Χ	Х	Χ						Χ	Χ	Х
SEDANO	Х	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
SPINACI	Х	Х	Х	Χ	Χ	Χ	-		Χ	Χ	Χ	Χ
TOPINAMBUR										Χ	Χ	Χ
ZUCCHINA					Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	



STAGIONALITÀ DELLA FRUTTA		1	•	ı	r	r		1	1	ı	•	
	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
Anacardi									Х	Х		
Albicocca					Х	Х	Χ					
Amarena						Х	Χ					
Ananas	X	Χ								Х	Χ	Χ
Anguria					Х	Х	Χ	Х	Х			
Arachidi									Х	Χ		
Arance	X	Χ	Х								Χ	Χ
Avocado	X	Χ	Х	Х	Х	Х	Χ	Х	Х	Х	Χ	Χ
Banane	X	Χ	Х	Х	Х						Χ	Χ
Castagne										Х	Х	Х
Ciliegie					Х	Х	Χ					
Clementine	Х	Х	Х									Х
Datteri									Х	Х	Х	Х
Fichi									Х	Х		
Fichi d'India									Х			
Fragole					Х	Х	Χ					
Kaki										Х	Χ	Χ
Kiwi	X	Х	Х	Х	Х						Х	Х
Lamponi							Χ	Х	Х			
Limone			Х	Х		Х	Χ			Х	Х	
Mandorla									Х	Х		
Mela	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Χ	Х	Х	Х	Х	Х
Melagrana									Х	Х	Х	
Melone		Х					Χ	Х	Х			Х
Mirtilli						Х	Χ	Х	Х			
More								Х				
Nespole				Х	Х							
Nocciola									Х	Х		
Noce									Х	Х		
Pera	X	Х	Х	Х			Х	Х	Х	Х	Х	Х
Pesca						Х	Χ	Х				
Pinoli										Х		
Pistacchi										Х		
Prugne						Х	Χ	Х				
Pompelmo	Х	Х	Х	Х	Х						Х	Х
Uva										Х		





Scegliere l'alimentazione di stagione porta molti benefici alla salute e anche delle complicazioni di gestione come vedremo sono facilmente risolvibili.

Quali sono i vantaggi della cucina Km zero?

- Prodotti genuini e freschissimi a prezzi più convenienti, in quanto viene tagliata la filiera in quanto c'è il
 contatto diretto tra produttore e consumatore, senza passare tra intermediari, meno persone a farne
 profitti sulla catena distribuzione alimentare;
- È un metodo utile per fare la spesa a kilometro zero, con rispetto per l'ambiente in quanto vengono abbattute le percentuali di emissione CO₂ e a sostegno delle aziende agricole locali;
- Valorizzazione delle piccole aziende produttrici e supporto economico alle iniziative giovanili imprenditoriali, attue allo sviluppo interno lordo del proprio Comune di residenza sviluppando nello stesso tempo una rete di turismo alimentare.
- Riscoperta del proprio territorio grazie alla vendita su scala Provinciale e Regionale;
- Sviluppo di momenti di aggregazione sociale, giacché attraverso la filiera corta la spesa non diventa più una corsa al primo prodotto comprato ovvero un solo atto pratico, ma diviene un momento di piacere e di riscoperta conviviale (uno principi cardini dell'alimentazione mediterranea);
- Riscoperta e rispetto della stagionalità dei prodotti nello stesso tempo un integrato di serbatoio di energie senza il pericolo di integrarsi con sostanze pericolose alla propria salute.

Quali sono i svantaggi della cucina Km zero?

Gli svantaggi sono quelli che non tutti gli alimenti possiamo trovarli tutto l'anno se rispettiamo la loro stagionalità, per tanto ci vengono incontro come rimedio i consigli saggi delle nostre nonne per prevenire tale disguido, come ad esempio: i pesti di basilico e parmigiano, i pesti di rucola e noci, i dati fatti in casa di carote sedano prezzemolo e aglio per realizzare ottimi soffritti senza l'aggiunta di olio nei barattolini, pomodori secchi sott'olio, conserve di melanzane sott'olio, giardiniera di verdure, la preparazione dei sali aromatizzati all'erbe tipiche del nostro territorio, carciofini sott'olio e tante altre prelibatezze da conservarsi durante l'arco dell'anno. Di seguito vengono riportate alcune ricette tipiche del nostro territorio comunale che precedentemente non sono state trattate per non appesantire troppo i vari volumi gastronomici.

GIARDINIERA

Ingredienti:

- Peperoncini gialli e rossi
- Carote
- Sedano
- Cavolfiore
- Cipollina fresca
- 500 ml di aceto di vino (o di frutta: mele, pere, ...)
- 2 It acqua
- 3 cucchiai di zucchero
- 3 cucchiai di sale
- alloro
- mentuccia romana
- bacche di ginepro

Lavare le verdure, una volta lavate auguratamente sotto acqua corrente mondatele a listarelle, di pari dimensioni. In un recipiente mescolate acqua, aceto (o di vino o di frutta "la realizzazione dell'aceto di frutta si vedrà di seguito"), sale, zucchero e spezie aromatizzanti (alloro, mentuccia romana e bacche di ginepro) e portate tutto in ebollizione. Calare in questa soluzione le verdure riportate nella ricetta se le amate al dente 5 minuti (come piacciono a me) o altrimenti 10 minuti per avere un risultato più morbido, una volta sbollentate e tenete da parte un po' di liquido della bollitura che in gergo si chiama liquido di governo.

Immettete le verdure nei barattoletti precedentemente sterilizzati tipo Bormioli (che i nostri nonni una volta li utilizzavano come porta pranzo) cercando di colmarli per bene e versandogli sopra il liquido di governo fino all'ultimo millimetro di copertura e poggiategli sopra un pressino di plastica, modo tale da pervenire qualsiasi problema di natura di conserva come il botulino, chiuderli con il tappo salva freschezza modo tale da non fargli entrare l'aria, fonte di cambiamento patogeno.

CARCIOFINI SOTT'OLIO

Ingredienti:

- 2 kg di carciofini
- 2 limoni non trattati preferibilmente biodinamici
- 4 cucchiai di sale grosso
- 1 It di aceto bianco
- Acqua
- Olio evo

I carciofi per fare questa preparazione debbono avere piccole dimensioni, appunti carciofini. Pulite accuratamente i carciofini privandoli del gambo e delle foglie in eccesso. Servirà utilizzare il solo cuore del carciofino, sistemateli una volta mondati all'interno di una ciotola insieme a una soluzione acidula di acqua e limone (oppure acqua farina) con l'aggiunta di 2 cucchiai di sale grosso e lasciate riposare per due ore. Versate il litro di aceto all'interno di una casseruola con due litri di acqua, ricordatevi questo rapporto consigliato dai nostri nonni e portate in ebollizione. Cuocete i carciofini per circa 3-4 minuti e fermate la cottura in acqua e ghiaccio, in maniera tale che con lo shock termino si blocca proliferazione batterica attivata durante la cottura, successivamente al loro raffreddamento scolateli e teneteli a testa in giù, su un vassoio rivestito da carta assorbente da cucina e lasciateli raffreddare completamente. Disponeteli i carciofini in un barattolo in precedenza sterilizzato, ricopriteli con abbondante olio evo ricordandovi prima di chiuderli di mettergli un pressino di plastica, modo tale da prevenire qualsiasi problema di conserva.

POMODORINI SECCHI SOTTO OLIO

Ingredienti:

- 2 kg pomodorini San Marzano
- olio evo
- sale fino
- zucchero

Per prima cosa per preparare questa conserva preparate i pomodorini lavandoli sotto acqua corrente e mondandoli a metà nel senso della lunghezza. Sistemateli all'interno di una leccarda da forno foderata con carta da foro e cospargeteli con un tocco di sale e zucchero e un giro di olio evo e lasciateli asseccare in forno a 100 – 120 gradi per 10-8 ore a secondo delle resistenze dei forni, controllate di tanto in tanto e togliete dal forno quelli che si seccheranno prima degli altri, una volta secchi toglieteli dal forno e lasciateli raffreddare sopra una griglia modo tale l'eventuale presenza di umidità possa andare via. Mentre i pomodorini si raffreddano sanificate i barattoli, immergendoli in acqua fredda e portandoli sul fuoco in ebollizione, modo tale attraverso la sbianchitura possano sterilizzare. Una volta sterilizzati lasciate asciugare i barattoli in testa in giù su un canovaccio bianco e pulito. Una volta freddi i barattoli preparateli invasandogli i pomodorini secchi al suo interno componendogli dei strati, per ogni strato versategli l'olio in maniera tale da non farli venire a contatto con l'aria, rifate un altro strato sopra di pomodori secchi a quello già realizzato versandogli altro olio, ripetete questa fase di preparazione fino a quando non avete terminato i pomodorini una terminato il riempimento dei singoli barattoli ricordatevi di versargli altro olio in maniera da ricoprire il tutto fino all'ultimo millimetro e mettendogli per ultimo per maggiore sicurezza alimentare di conserva un pressino di plastica da garantirgli la pressione di chiusura, quando chiudete ermeticamente il barattolo da evitare così la formazione di botulino, modo tale da formare la giusta camera d'aria di protezione.

MELANZANE SOTTO OLIO

Ingredienti:

- 1 Kg di melanzane lunghe
- olio evo
- mentuccia romana
- sale grosso
- 2 spicchi d'aglio per 4 barattolini da 500 ml
- 1 It di aceto bianco
- 2 lt di acqua

Per prima cosa lavate le melanzane e tagliatele a listarelle e sistematele all'interno di una ciotola cospargendole di sale grosso lasciandole riposare per circa 8-10 ore, modo tale da fargli uscire tutto il liquido di vegetazione, tipico delle melanzane. Successivamente alla privazione dell'acqua vegetativa strizzatele attraverso un canovaccio bianco pulito, in maniera tale da togliergli qualsiasi presenza d'acqua fonte patogena di conservazione. In una casseruola versategli l'acqua e l'aceto e portatelo a ebollizione, una volta raggiunto questo stadio tuffategli le melanzane per poco più di due minuti, giusto per sbollentarle leggermente, una volta sbollentate tuffatele in acqua e ghiaccio e strizzatele nuovamente con il canovaccio delicatamente, ripetete quest' operazione così delicata per un'altra volta. Prendete i barattoli che in precedenza accuratamente avevate già sterilizzato e sistemate al loro interno le melanzane ricoprendole per ogni strato d'olio evo e facendo questo procedimento fino a riempire i barattoli a 2-3 cm dal collo del barattolo di vetro, guarnendoli con mentuccia e aglio, inseritegli un pressino di plastica, modo tale da creare uno strato di camera d'aria isolando in questo modo le melanzane dal contatto dell'aria evitandone brutte e pericolose soppresse.

COME REALIZZARE L'ACETO TRADIZIONALE E QUELLO DI FRUTTA

Dal punto di vista chimico l'aceto di ottiene dalla fermentazione acetica del vino innescata da alcuni batteri chiamati acetobacter che, alla presenza di acqua e ossigeno, ossidano l'alcol etilico contenuto nel vino, cosi facendo trasformano il vino in aceto. La produzione di aceto è regolata da disposizioni legislative che prevedono che l'aceto di vino deve contenere più del 6% di acido acetico e meno dell'1,5 % di alcol. Detto ciò sembrerebbe difficile riprodurre l'aceto di vino in casa ma non è cosi basta avere un'accortezza sul da farsi.

Cosa serve per fare l'aceto di vino

Prima di tutto è necessario un recipiente adatto, come in foto. È bene sia di vetro e che abbia una bocca non troppo larga in quanto deve contenere il l'apposito filtro per filtrare i vini, in quanto in commercio esistono tanti vini che vengono imbottigliati con sostanze che prolungano la vita degli stessi e ciò crea impurezza e presenza di solfiti che potrebbero compromettere il buon sapore dell'aceto di vino fatto in casa. Una volta filtrato il vino se si opta per questo tipo di filtro il vino si può anche arieggiare mentre si versa, questo è un ottimo motivo se si vogliono fare gli aceti in casa con vini non di propria produzione.



La capacità del contenitore dovrà essere doppia rispetto al vino che si vorrà trasformare in aceto, il vino dovrà avere una gradazione inferiore ai 12 gradi meglio se è di 10 gradi, altrimenti deve diluito con acqua (250 ml di acqua per ogni litro di vino) che dovrà essere potabile e non troppo carica di calcio anche essa dovrà essere filtrata con appositi filtraggi. Scansando gli equivoci prendete acquistate una bottiglia con gradazione di 10 gradi.

L'elemento fondamentale dopo la scelta del vino è la cosiddetta "madre" dell'aceto che si consiglia sempre di produrlo in proprio per realizzare questa operazione occorreranno 250 ml di ottimo aceto industriale, avendo sempre la cura di filtrarlo e di eliminare gli eventuali solfiti presenti e un litro di vino che avevate precedentemente filtrato, si mettono i liquidi in un recipiente di vetro di 3 - 4 litri, va benissimo un contenitore tipo Bormioli togliete il tappo e mettetegli una garza alimentare non trattata per tappo con elastico per chiusura collo del recipiente e lasciatela fermentare in un luogo fresco, può essere anche buona una cantina polita o un ripostiglio arieggiato poiché se lo fate in casa l'aroma acetico dell'aceto dopo 15 giorni di fermentazione avrà stupefatto la stanza. Dopo quindici giorni avrete ottenuto la madre dell'aceto ovvero la schiuma che si forma in superficie.

Dopo creato la madre potete iniziare finalmente la vostra preparazione, prendete la madre e versatela all'interno del recipiente prescelto, quindi si aggiunge il vino (2 litri) che precedentemente è stato filtrato che può essere o rosso o bianco a seconda dell'aceto che si vorrà realizzare con l'accortezza di lavorare in un ambiente che abbia una temperatura che si aggira intorno ai 28-30 °C. la preparazione casalinga dell'aceto di vino sarà dunque facilitata nel corso dei mesi estivi. Per facilitare la fermentazione, è possibile aggiungere alla preparazione della mollica di pane o del lievito madre, ricordandosi di filtrare in seguito l'aceto, prima dell'utilizzo. Per realizzare l'aceto ci occorreranno circa 30 giorni a temperatura ambiente. A questo punto l'aceto potrà essere travasato in bottiglia, prima bisogna prima pastorizzarlo in una casseruola alla temperatura di 80°C per almeno 15 minuti, sempre mescolandolo in maniera tale fare evaporare le eventuali note alcoliche rimaste, una volta pastorizzato bisogna filtrarlo attraverso un comune colino poi nell'apposito filtro precedentemente utilizzato per il filtraggio del vino dai solfiti in maniera da avere un ottimo aceto a disposizione, dopo fatto ciò bisognerà travasarlo in bottiglia da 1-1,5 litri cadauna.

Mentre la madre rimasta a disposizione può essere prolungata con nuovo vino e fatta maturare nuovamente, dandogli la possibilità di ossigenarsi e di procrearsi dovrà essere fatto sempre sotto temperatura controllata tra i 28-30 °C.

GLI ACETI DI FRUTTA

Prima ci siamo cementati nella realizzazione di aceto di vino o bianco o rosso, ma sempre si parlava di aceto tradizionale di uva, adesso andremmo a parlare di aceto di frutta essa concepita come riutilizzo degli scarti per una politica ZERO SPRECHI.

Gli aceti di frutta si classificano in tre categorie ben specifiche:

- Aceti semplici con polpa di frutta matura o scarti di frutta
- Aceti incrociati come starter di partenza l'aceto di mele
- Aceti di frutta aromatizzati con spezie e erbe aromatiche

Aceti semplici con polpa di frutta matura o scarti di frutta

Chiaramente dalla frutta non si butta nulla la formula base da rispettare è la seguente:

SCARTIDIFRUTTA + ACQUA + ZUCCHERO = ACETODIFRUTTA

ACETO DI MELE

Ingredienti:

- scarti di mele
- 2 cucchiai di zucchero
- acqua
- barattolo di vetro tipo Bormioli
- garza alimentare non trattata
- elastico
- lecca pentole di silicone resistente
- bottiglie da 1,5 litri in vetro con chiusura ermetica

Tutti chiaramente quando pensiamo all'aceto di mele ovviamente ci viene in mente le mele, in pochi conosciamo il passaggio intermedio senza il quale non ci starebbe l'aceto di mele, ovvero il sidro di mele. È dal sidro che si sprigiona l'aceto di mele e da qui facendolo maturare come vedremo nel proseguo della ricetta viene sprigionato il sapore tipico dell'aceto di mele.

Prendi il barattolo di vetro tipo Bormioli di 4 litri sterilizzatelo e riempitelo di scarti di mele per metà barattolo e versategli sopra circa 2-2,5 litri di acqua, l'acqua dovrà ben coprire le bucce di mele per evitare che durante la fermentazione si possano creare dei funghi patogeni nocivi all'essere umano, una volta coperto di acqua versategli i 2 cucchiai di zucchero, togliete il tappo e coprite la bocca del barattolo con la garza fermata al collo del barattolo con l'elastico, riponetelo in un luogo a temperatura controllata di 21°C (non vi preoccupate del luogo la dispensa è il luogo più adatto), e fatelo fermentare per 20-30 giorni mescolandolo di tanto in tanto (consigliabile ogni 3-4 giorni) per assicurarvi che la frutta rimanga sommersa e che non si formino muffe, quando le mele precipitano sul fondo, il sidro è pronto per il secondo passaggio successivo, bisogna filtrarlo e trasformarlo in aceto già sentite il gusto dolciastro e pungente dell'aceto preparato in casa, pazientate ancora un po', ci siamo quasi. Il sidro ha fermentato e adesso lo dovete filtrare in un altro barattolo chiaramente anche questo deve essere sterilizzato accuratamente, lasciando campo libero ai batteri acetici di maturare da soli senza più la frutta e nel giro di 4-6 settimane mescolando sempre ogni 3-4 giorni e assaggiandolo di tanto in tanto per controllare il grado di maturazione d'acidità quando l'aceto ha il sapore desiderato, trasferiscilo in un altro barattolo potete utilizzare anche il primo che avevate sostituito precedentemente basta sterilizzarlo in acqua in bollore per 20-25 minuti il giorno prima per il giorno seguente (il giorno del travaso), chiaramente seppure è ovvio fate raffreddare per una notte il barattolo, una volta trasferito l'aceto nel barattolo sigillatelo bene con un tappo ermetico in modo da arrestare la fermentazione che a contatto con l'aria si prolungherebbe. Passati 2-3 giorni prendete le bottiglie di vetro e con un imputo riempite le bottiglie di 1,5 l di aceto. Così facendo avete ottenuto un ottimo aceto di mele e un starter iniziale per gli aceti incrociati.

ACETO DI PERE

Ingredienti:

- scarti di pere
- 2 cucchiai di zucchero
- acqua
- barattolo di vetro tipo Bormioli
- garza alimentare non trattata
- elastico
- lecca pentole di silicone resistente
- bottiglie da 1,5 litri in vetro con chiusura ermetica

Tutti chiaramente quando pensiamo all'aceto di pere ovviamente ci viene in mente le pere, in pochi conosciamo il passaggio intermedio senza il quale non ci starebbe l'aceto di pere, ovvero il sidro di pere come precedentemente per quello delle mele. È dal sidro che si sprigiona l'aceto di pere e da qui facendolo maturare come già visto per quello delle mele si ottiene l'aceto di pere. I passaggi sono analoghi a quello delle mele, chiaramente con le stesse accortezze si arriva a ricercare ottimi risultati.

Così facendo avete ottenuto un ottimo aceto di pere e un starter iniziale per gli aceti incrociati.

ACETO DI ARANCIO

Ingredienti:

- scarti di arance
- 2 cucchiai di zucchero
- acqua
- barattolo di vetro tipo Bormioli
- garza alimentare non trattata
- elastico
- lecca pentole di silicone resistente
- bottiglie da 1,5 litri in vetro con chiusura ermetica

Tutti chiaramente quando pensiamo all'aceto di arancio ovviamente ci viene in mente le arance, in pochi conosciamo il passaggio intermedio senza il quale non ci starebbe l'aceto di arancio, ovvero il sidro di arancio come precedentemente per quello delle mele e pere. È dal sidro che si sprigiona l'aceto di arancio e da qui facendolo maturare come già visto per quello delle mele e pere si ottiene l'aceto di arancio. I passaggi sono analoghi a quello delle mele e pere, chiaramente con le stesse accortezze si arriva a ricercare ottimi risultati.

Così facendo avete ottenuto un ottimo aceto di arance e un starter iniziale per gli aceti incrociati.

Aceti incrociati come starter di partenza l'aceto di mele

Chiaramente dalla frutta non si butta nulla la formula base da rispettare è la seguente:

SCARTI DI FRUTTA + ACQUA + ZUCCHERO + 2 oppure 3 CUCCHIAI DI ACETO DI MELE = ACETO DI FRUTTA

ACETO DI MELE-PESCHE

Ingredienti:

- scarti delle pesche
- 2 cucchiai di zucchero
- 2-3 cucchiai di aceto di mele
- acqua
- barattolo di vetro tipo Bormioli
- garza alimentare non trattata
- elastico
- lecca pentole di silicone resistente
- bottiglie da 1,5 litri in vetro con chiusura ermetica

Tutti chiaramente quando pensiamo all'aceto di mele e pesche ovviamente ci viene in mente le i frutti con i quali sono composti, in pochi conosciamo il passaggio intermedio senza il quale non ci starebbe l'aceto di tali frutti, ovvero il sidro di pesche con l'aggiunta di base di 2-3 cucchiai di aceto di mele a secondo dei propri gusti. È dall'aceto di mele come starter che sprigiona l'aceto di pesche ma anche attraverso il proprio sidro e da qui facendolo maturare come vedremo nel proseguo della ricetta viene sprigionato il sapore tipico dell'aceto di mele e pesche.

Prendi il barattolo di vetro tipo Bormioli di 4 litri sterilizzatelo e riempitelo di scarti di pesche per metà barattolo e versategli sopra circa 2-2,5 litri di acqua con 2-3 cucchiai di aceto di mele, l'acqua dovrà ben coprire le bucce di mele per evitare che durante la fermentazione si possano creare dei funghi patogeni nocivi all'essere umano, una volta coperto di acqua versategli i 2 cucchiai di zucchero, togliete il tappo e coprite la bocca del barattolo con la garza fermata al collo del

barattolo con l'elastico, riponetelo in un luogo a temperatura controllata di 21°C (non vi preoccupate del luogo la dispensa è il luogo più adatto), e fatelo fermentare per 20-30 giorni mescolandolo di tanto in tanto (consigliabile ogni 3-4 giorni) per assicurarvi che la frutta rimanga sommersa e che non si formino muffe, quando le bucce delle pesche precipitano sul fondo, il sidro è pronto per il secondo passaggio successivo, bisogna filtrarlo e trasformarlo in aceto già sentite il gusto dolciastro e pungente dell'aceto preparato in casa, pazientate ancora un po', ci siamo quasi. Il sidro ha fermentato e adesso lo dovete filtrare in un altro barattolo chiaramente anche questo deve essere sterilizzato accuratamente, lasciando campo libero ai batteri acetici di maturare da soli senza più la frutta e nel giro di 4-6 settimane mescolando sempre ogni 3-4 giorni e assaggiandolo di tanto in tanto per controllare il grado di maturazione d'acidità quando l'aceto ha il sapore desiderato, trasferitelo in un altro barattolo potete utilizzare anche il primo che avevate sostituito precedentemente basta sterilizzarlo in acqua in bollore per 20-25 minuti il giorno prima per il giorno seguente (il giorno del travaso), chiaramente seppure è ovvio fate raffreddare per una notte il barattolo, una volta trasferito l'aceto nel barattolo sigillatelo bene con un tappo ermetico rimontando il suo tappo di fabbrica con la connessa guarnizione in modo da arrestare la fermentazione che a contatto con l'aria si prolungherebbe. Passati 2-3 giorni prendete le bottiglie di vetro e con un imputo riempite le bottiglie di 1,5 l di aceto. Così facendo avete ottenuto un ottimo aceto di mele e pesche, potrebbe anche esso essere utilizzato come starter per altri tipi di aceto di vostra fantasia essendo che esistono parecchie tipologie diverse ed è impossibile riportarle tutte date libero sfogo alla vostra creatività gastronomica.

Aceti incrociati come starter di partenza l'aceto di mele

Chiaramente dalla frutta non si butta nulla la formula base da rispettare è la seguente:

SCARTI DI FRUTTA + ACQUA + ZUCCHERO + AROMI = ACETO DI FRUTTA AROMATIZZATA

ACETO DI MELE CON ALLORO E MENTUCCIA ROMANA

Ingredienti:

- scarti di mele
- 2 cucchiai di zucchero
- acqua
- alloro
- mentuccia romana
- barattolo di vetro tipo Bormioli
- garza alimentare non trattata
- elastico
- lecca pentole di silicone resistente
- bottiglie da 1,5 litri in vetro con chiusura ermetica

Tutti chiaramente quando pensiamo all'aceto di mele ovviamente ci viene in mente le mele, in pochi conosciamo il passaggio intermedio senza il quale non ci starebbe l'aceto di mele, ovvero il sidro di mele. È dal sidro che si sprigiona l'aceto di mele e da qui facendolo maturare come vedremo nel proseguo della ricetta viene sprigionato il sapore tipico dell'aceto di mele, aromatizzato all'alloro e mentuccia romana poiché vengono inserite anche queste erbe aromatiche quando vengono inserite i scarti di mela.

Prendi il barattolo di vetro tipo Bormioli di 4 litri sterilizzatelo e riempitelo di scarti di mele, le foglie di alloro e mentuccia romana per metà barattolo e versategli sopra circa 2-2,5 litri di acqua, l'acqua dovrà ben coprire le bucce di mele e le erbe aromatiche per evitare che durante la fermentazione si possano creare dei funghi patogeni nocivi all'essere umano, l'acqua gli fa da isolante e le isola dal contatto diretto con l'aria cosi da non far avvenire l'ossidazione. Una volta coperto di acqua versategli i 2 cucchiai di zucchero, togliete il tappo e coprite la bocca del barattolo con la garza fermata al collo del barattolo con l'elastico, riponetelo in un luogo a temperatura controllata di 21°C (non vi preoccupate del luogo la dispensa è il luogo più adatto), e fatelo fermentare per 20-30 giorni mescolandolo di tanto

in tanto (consigliabile ogni 3-4 giorni) per assicurarvi che la frutta rimanga sommersa e che non si formino muffe, quando le mele e le erbe aromatiche precipitano sul fondo, il sidro è pronto per il secondo passaggio successivo, bisogna filtrarlo e trasformarlo in aceto già sentite il gusto dolciastro e pungente dell'aceto preparato in casa, pazientate ancora un po', ci siamo quasi. Il sidro ha fermentato e adesso lo dovete filtrare in un altro barattolo chiaramente anche questo deve essere sterilizzato accuratamente, lasciando campo libero ai batteri acetici di maturare da soli senza più la frutta e le erbe aromatiche e nel giro di 4-6 settimane mescolando sempre ogni 3-4 giorni e assaggiandolo di tanto in tanto per controllare il grado di maturazione d'acidità quando l'aceto ha il sapore desiderato, trasferitelo in un altro barattolo potete utilizzare anche il primo che avevate sostituito precedentemente basta sterilizzarlo in acqua in bollore per 20-25 minuti il giorno prima per il giorno seguente (il giorno del travaso), chiaramente seppure è ovvio fate raffreddare per una notte il barattolo, una volta trasferito l'aceto nel barattolo sigillatelo bene con il suo tappo ermetico con guarnizione in modo da arrestare la fermentazione che a contatto con l'aria si prolungherebbe. Passati 2-3 giorni prendete le bottiglie di vetro e con un imputo riempite le bottiglie da 1,5 l di aceto. Così facendo avete ottenuto un ottimo aceto di mele e un starter iniziale per gli aceti incrociati.

ALTRE RICORENZE RICONOSCIUTE DALLO STATO ITALIANO

RICORRENZE MINORI

GIORNATA MONDIALE DELLA CREATIVITÀ

Il 21 aprile, il giorno prima della Giornata della Madre Terra, il 22 aprile, è stato scelto come Giornata mondiale della creatività e dell'innovazione per rilevare l'importanza d utilizzare un nuovo modo di pensare per creare una vita dignitosa per tutti su un pianeta sostenibile.

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA MADRE TERRA

In sostanza, il 22 aprile di ogni anno si celebra la giornata internazionale della Madre terra. Visto che questo manuale Gastronomico ha lo scopo principale di sensibilizzare la popolazione riguardanti lo stato di salute del nostro pianeta, soprattutto quando si è parlato e confrontato i tre stili di agricoltura in questo periodo presenti nel nostro momento: convenzionato, biologico e biodinamico approfondendoli soprattutto in questo volume dove si è parlato di agricoltura a Km zero e stile di vita mediterranea, con i suoi principi basilari. Visto ciò si è pensato di riportare questa ricorrenza.

GIORNATA MONDIALE DELL'AMBIENTE

Questa ricorrenza si celebra ogni 5 giugno di ogni anno e festeggia il Word Environment Day, sancito dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite il 15 dicembre 1972 per ricordare la prima conferenza delle Nazioni Unite sull'ambiente, tenutasi a Stoccolma nel giugno dello stesso anno.

GIORNATA INTERNAZIONALE DELL'AMICIZIA

La Giornata internazionale dell'amicizia (Day of Friendship) ricade annualmente il 30 luglio di ogni anno. È stata proclamata dall'Assemblea generale delle Nazioni Unite attraverso la risoluzione A/RES/65/275 nel 2001, richiamando gli scopi e gli obiettivi della Dichiarazione e del Programma d'azione su una cultura della pace e il Decennio internazionale di promozione di una cultura della nonviolenza e della pace a profitto dei bambini del mondo (2001-2010).

La giornata celebra l'amicizia tra popoli, paesi, culture e individui, con l'idea che possa ispirare gli sforzi di pace e offrire l'opportunità di costruire ponti tra le comunità.

L'Assemblea Generale nel documento riconosce l'importanza dell'amicizia come "sentimento nobile e prezioso nella vita degli esseri umani in tutto il mondo". Convinti dell'importanza di coinvolgere i giovani e futuri leader nelle attività della comunità volte a includere il rispetto per le diverse culture, la comprensione internazionale, il rispetto della diversità e una cultura della pace.

Tutti i membri delle Nazioni Unite, i Governi, le Organizzazioni Internazionali, la Società civile e le Organizzazioni non governative sono invitate a osservare questa giornata, in conformità con la cultura e le usanze delle loro comunità locali, nazionali e regionali.



Ti proteggerò dalle paure delle ipocondrie Dai turbamenti che da oggi incontrerai per la tua via Dalle ingiustizie e dagli inganni del tuo tempo Dai fallimenti che per tua natura normalmente attirerai Ti solleverò dai dolori e dai tuoi sbalzi d'umore Dalle ossessioni delle tue manie Supererò le correnti gravitazionali Lo spazio e la luce per non farti invecchiare E guarirai da tutte le malattie Perché sei un essere speciale Ed io, avrò cura di te Vagavo per i campi del Tennessee Come vi ero arrivato, chissà Non hai fiori bianchi per me? Più veloci di aquile i miei sogni Attraversano il mare Ti porterò soprattutto il silenzio e la pazienza Percorreremo assieme le vie che portano all'essenza I profumi d'amore inebrieranno i nostri corpi La bonaccia d'agosto non calmerà i nostri sensi Tesserò i tuoi capelli come trame di un canto Conosco le leggi del mondo, e te ne farò dono Supererò le correnti gravitazionali Lo spazio e la luce per non farti invecchiare Ti salverò da ogni malinconia Perché sei un essere speciale Ed io avrò cura di te lo sì, che avrò cura di te

Sapere tra	smettere la cu	ltura rende lib	eri e va sempi	e tramandato :	senza indicarla.
nel momento	o in cui si pens	a di porre un i	ndice viene a _l	perdersi la libei	rtà di espressione
nel moment	o in cui si pens	a di porre un i	ndice viene a _l	oerdersi la libei	rtà di espressione
nel moment	o in cui si pens	a di porre un i	ndice viene a _l	oerdersi la libei	rtà di espressione
nel momento	o in cui si pens	a di porre un i	ndice viene a _l	perdersi la libei	rtà di espressione
nel momento	o in cui si pens	a di porre un i	ndice viene a _l	perdersi la libei	rtà di espressione
nel momento	o in cui si pens	a di porre un i	ndice viene a _l	perdersi la libei	rtà di espressione
nel momento	o in cui si pens	a di porre un i	ndice viene a _l	perdersi la libe	rtà di espressione



Questa Raccolta di ricette tradizionali dal titolo "LA GASTRONOMIA DE JO PAESE ME" è stata realizzata e donata dallo Chef Matteo GALANTI, iscritto all'Associazione Italiana Chef, si ringrazia l'organizzazione delle pubblicazioni delle feste per avere pubblicato questo libro sul sito istituzionale del Comune di Montelanico e sulle pagine social istituzionali sia del Comune di Montelanico che della Pro Loco di Montelanico.

CHEF Matteo Galanti

