

## **Progetto: Tematica UNESCO prescelta: Sviluppo sostenibile**

**Titolo: “Le piante della civiltà e della ricchezza dei popoli: i cereali”**

**Classe:**

**V ENO Sez. F**

**Nominativo Referente:**

**Prof.ssa Carla Cozzari/ Prof.ssa Patrizia Proietti**

**Anno scolastico:**

**2016/17**

**Durata del progetto:**

**annuale**

**Destinatari:**

**Classe V ENO sez. F (17 alunni)**

### **Finalità:**

L'Istituto Alberghiero di Assisi con il presente progetto, intende sottolineare l'importanza dello sviluppo sostenibile come elemento essenziale per la vita dell'intera umanità.

Con lo sviluppo sostenibile s'intende promuovere un'economia rispettosa dell'ambiente e della natura. Il fenomeno della mondializzazione costituisce un motore potente per alimentare la crescita del pianeta, per individuare i mezzi che possono rispondere a problemi globali come sanità, istruzione, ambiente, ma senza andare a distruggere le tradizioni e i saperi delle popolazioni.

Alcune forze del mercato generano ed aumentano le disuguaglianze, rischiando di creare danni irrimediabili all'ambiente. Nei settori determinanti del commercio, del finanziamento per lo sviluppo, della gestione dell'ambiente, della lotta contro la povertà e la criminalità, è indispensabile elaborare regole comuni di comportamento e norme applicative di riferimento e allo stesso tempo sensibilizzare i giovani su queste tematiche, al fine di renderli consapevoli e propositivi.

Uno degli obiettivi principali che il progetto si pone, è quello di insegnare agli alunni ad analizzare le problematiche legate allo sviluppo sostenibile sotto vari punti di vista, dando una trasversalità pluridisciplinare alle tematiche affrontate. Il tema portante del progetto sono i cereali, simbolo di civiltà e ricchezza dei popoli, del cibo come fonte di sostentamento e a tutt'oggi base della nostra alimentazione, e che da sempre contribuiscono alla salvaguardia della biodiversità. I cereali sono stati presi in considerazione sia come semi: la cariosside o chicco simboleggiano la rinascita e la fecondità, rappresentano alimenti antichi che arricchiscono la riscoperta di sapori e tradizioni del passato, sia come prodotti derivati: pane e pasta, ma anche come piante: le graminacee vengono

utilizzate per molti prodotti quali la carta biologica, non ricavata dal legname, biodegradabile e riciclabile, nel rispetto della green economy. Gli studenti hanno cercato di trovare soluzioni per sfruttare al meglio tutte le potenzialità dei cereali per produrre reddito, ma nello stesso tempo garantire uno sviluppo sostenibile e una convivenza pacifica tra tutti i popoli.

Questo progetto ha stretti legami con le collaborazioni realizzate con i produttori e gli artigiani locali, con i progetti di “Corretta Alimentazione”, “Mangia a colori”, “Digitaly” e “Diana web” che da anni si svolgono presso la nostra scuola. Parte integrante di questo percorso è la collaborazione con il Club Unesco Foligno Valle del Clitunno che consente, ormai da anni, la realizzazione del concorso enogastronomico in memoria degli chef Paracucchi e Barbini, sempre nel pieno rispetto dei principi unescani. Altrettanto importanti sono le collaborazioni con il Comune e la città di Assisi, Patrimonio Mondiale Unesco, in occasione di molti eventi. Durante varie manifestazioni come la Sigep di Rimini, con il centro fieristico di Bastia Umbra, grazie alla collaborazione con l’azienda Spigadoro, ogni anno affrontiamo tematiche legate alla salvaguardia della biodiversità.

### **Obiettivi:**

Partendo da questi presupposti ci prefiggiamo di raggiungere i seguenti obiettivi culturali:

- Sensibilizzare i giovani sulle tematiche dello sviluppo sostenibile: “Le piante della civiltà e della ricchezza dei popoli: i cereali”
- Sensibilizzare gli allievi alla divulgazione della cultura del cibo come mediazione del linguaggio tra i popoli
- Valorizzare le produzioni agroalimentari di eccellenza attraverso interventi ed azioni capaci di legare l’immagine dei prodotti all’immagine della varietà delle colture, del paesaggio e della “cultura” come custodi dell’identità del territorio;
- La nostra popolazione scolastica è molto eterogenea, abbiamo alunni di varie etnie, tra cui ecuadoregni, peruviani, ucraini, albanesi, russi, rumeni, magrebini, congolesi che continuamente si confrontano con gli studenti italiani in merito alle diversità culturali, attraverso un dialogo civile. Tutti i docenti sono impegnati a favorire l’integrazione tra gli alunni e a stimolare la socializzazione, prevedendo anche l’inclusione dei disabili;

- Organizzare attività didattiche volte alla sensibilizzazione di giovani, di varie etnie, per il rispetto di una corretta alimentazione e l'eliminazione di sprechi;
- Favorire incontri con associazioni che si occupano di raccogliere aiuti da inviare a paesi africani o altri paesi poveri;
- Continuare la collaborazione con il Club Unesco "Foligno e Valle del Clitunno";
- Monitorare i risultati conseguiti attraverso scambi di esperienze tra studenti.

### **Le attività didattiche sono state così strutturate:**

- Individuazione delle strategie per tutelare la biodiversità, i paesaggi locali e le tradizioni e le antiche colture quali i cereali;
- Riscoperta delle tradizioni per un equo uso delle produzioni agroalimentari, con particolare riguardo alla coltivazione dei cereali autoctoni;
- Sensibilizzazione delle nuove generazioni verso stili di vita sani;
- Tutela della qualità e della sicurezza del cibo come strumento di prevenzione della salute e del benessere; utilizzando contenuti multimediali per la promozione dei prodotti agroalimentari tipici umbri, in modo da far conoscere i prodotti tradizionali delle zone limitrofe ad Assisi, utilizzando gli strumenti della Motion Design e della Food Photography.
- Potenziamento dell'uso di prodotti stagionali e locali;
- La corretta alimentazione per tutte l'età;
- Collaborazione con l'Asl 1, con l'Università di Perugia- Facoltà di Farmacia, con Coop Centro Italia, con Scuole primarie del territorio, con il Comune di Assisi, con l'azienda Spigadoro di Bastia Umbra, con il centro fieristico di Bastia;
- Monitoraggio dei risultati conseguiti attraverso scambi di esperienze tra studenti di vari ordini di scuola;
- Analisi di realtà che attuano una politica di sviluppo sostenibile. In questa attività gli allievi si sono avvalsi dell'aiuto di operatori della Regione Umbria, in particolare della Provincia di Perugia. Per quanto riguarda le attività relative alle politiche di sviluppo rurale, si sono organizzati degli incontri con referenti della Confederazione Italiana Agricoltori, mentre per la tutela della biodiversità si sono organizzati degli interventi curati dai docenti universitari della Facoltà di Agraria di

Perugia. Per la riscoperta degli usi dei cereali e loro derivati ci si è avvalso di artigiani locali ed esperti. Inoltre si collaborerà con il Comune di Assisi, con le scuole del territorio, con il centro fieristico di Bastia Umbra, nelle giornate dedicate alla manifestazione “Tecnocom”;

- Cura del concorso enogastronomico proposto dal Club Unesco Foligno Valle del Clitunno, in memoria degli chef umbri: Angelo Paracucchi e Francesco Barbini;
- Produzione di materiale cartaceo e di un CD-Rom in italiano, in inglese, come prodotto finale.

Gli alunni hanno effettuato parte delle tematiche in classe, incontrando prevalentemente esperti e svolgendo un lavoro di ricerca ed analisi; mentre la gran parte delle attività sono state svolte all'interno e all'esterno della scuola, con incontri programmati con i vari soggetti coinvolti, svolgendo attività laboratoriali, al fine di incentivare l'applicazione della didattica per competenze.

## **Storia dei cereali: dalla terra alla tavola**



Il termine cereale non è un termine botanico, e non corrisponde alle Graminacee, come molti credono, ma letterario e storico: deriva da Cerere, dea romana della terra e della fertilità. Presso i Romani, Cerere, era venerata con numerosi culti, i poeti la descrivevano con la capigliatura fatta di messi dorate, e a lei venivano attribuite invenzioni quali

l'aratura, l'aggiogo dei buoi e la macina.

Fin dai tempi antichi i cereali hanno costituito una base importantissima nell'alimentazione dell'uomo. Si può dire che i cereali abbiano accompagnato il cammino alimentare dell'umanità forse ancor prima della scoperta del fuoco. Ricercando il cibo, l'uomo s'accorse ben presto che raccogliendo i semi delle graminacee, queste offrivano maggiori vantaggi rispetto agli altri vegetali: si conservavano a lungo, erano facilmente trasportabili e più nutrienti.



Fu perciò logico che i primi sforzi per la coltivazione della terra s'indirizzassero verso i cereali.

Non è chiaro quali circostanze abbiano portato alla scoperta di queste preziose piante, ma una volta entrati nella vita dell'uomo, i cereali hanno segnato un cambiamento decisivo nella antiche civiltà e hanno iniziato con esse un cammino che si è protratto nel tempo e che dura tutt'ora.

La loro diffusione è avvenuta grazie alle migrazioni dell'uomo in tutto il mondo, ciò ha caratterizzato la loro differenziazione così che i cereali sono entrati a far parte di differenti culture alimentari.



La più antica forma vegetale piantata dall'uomo sembrerebbe sia stata l'orzo, e tracce ritrovate in un villaggio francese attestano questa attività a circa diecimila anni. Dopo i primi tentativi fatti con l'orzo, le coltivazioni di cereali si estesero in base al clima e al territorio: frumento regione mediterranea, avena e segale aree del nord, sorgo continente africano, riso Asia, mais America. Fu intorno a

queste "piante di civiltà" che si organizzò l'intera vita delle varie società. Verso il Tremila a.C. in Egitto si facevano già selezioni di frumento, e mille anni più tardi esisteva il grano così come lo intendiamo oggi.

Sempre attorno allo stesso periodo il riso era già coltivato in Cina su vasta scala. Anche la mitologia classica venne influenzata dall'importanza sociale e culturale che i cereali rappresentavano per la sopravvivenza umana.



Il numero delle varietà cerealicole, che ancora oggi entrano nell'alimentazione è notevole.

I tipi più conosciuti si classificano in base alla forma e al loro consumo:

- interi o sfarinati come il frumento, il mais, il riso e l'orzo e il farro;
- sfarinati o in fiocchi come l'avena, la segale, il miglio e il sorgo.



Il termine cereale, però deve essere esteso anche ad altre piante,

non monocotiledoni come le Graminacee, ma dicotiledoni, talora dette impropriamente pseudocereali come il grano saraceno, l'amaranto e la quinoa. Per quanto riguarda la loro produzione, dobbiamo fare delle distinzioni:



Il Mais è uno dei principali cibi delle popolazioni del Nord America, Sud America e Africa e del bestiame di tutto il mondo. Buona parte del mais è utilizzato per scopi diversi dall'alimentazione umana.

Il Riso rappresenta il cereale principale per le regioni a clima tropicale.

Per Frumento si intende un gruppo di cereali distinti, grano tenero, grano duro, farro; è usato in tutto il mondo ed è il tipo di cereali più importanti nelle regioni temperate, in particolare in Nord America, Europa e Australia.

L'Orzo è utilizzato come mangime per il bestiame e nella produzione della birra; può essere coltivato in terre troppo povere o troppo fredde per il frumento.

L'Avena è utilizzato in zone fredde, un tempo alimento fondamentale

La Segale rappresenta il cereale più importante nelle zone a clima freddo.

La Quinoa è un antico pseudocereale delle Ande.

Mentre ogni specie di cereali ha le proprie caratteristiche, la metodologia di coltivazione è quasi la stessa. Sono tutte piante annuali, di conseguenza fioriscono, producono frutti e muoiono. Frumento, segale, triticale, avena, orzo e farro sono i cereali della stagione fredda. Queste sono piante robuste che preferiscono climi moderati e cessano di crescere in climi caldi. I cereali della stagione calda sono più delicati e preferiscono climi caldi.

L'orzo e la segale sono i cereali più robusti, capaci di sopravvivere agli inverni rigidi della Siberia. Molti cereali della stagione fredda crescono tuttavia ai tropici, mentre alcuni crescono solo nelle più fredde zone montuose, dove è possibile più di un raccolto in un anno.

I cereali della stagione calda crescono nelle pianure tropicali tutto l'anno e nelle zone a clima temperato durante i periodi un po' meno freddi. Il riso cresce in campi allagati nonostante in qualche caso cresca anche in zone asciutte. Altri cereali da clima caldo, come il sorgo crescono nei climi aridi.

I cereali della stagione fredda crescono spesso in climi temperati. La varietà invernale viene seminata in autunno, germinano e si sviluppano, quindi diventano dormienti durante l'inverno. Riprenderanno a crescere durante la primavera per maturare a inizio estate. Questo tipo di coltivazione consente un ottimale utilizzo dell'acqua e libera la terra per



un'altra coltivazione durante il periodo di sviluppo della pianta. La varietà invernale non fiorisce fino alla primavera poiché necessita di esposizione a basse temperature per una lunghezza di tempo geneticamente determinata. Dove gli inverni sono caldi gli agricoltori coltivano le varietà più adatte alla primavera. I cereali della stagione primaverile vengono seminati all'inizio della primavera per maturare più tardi la stessa estate. Richiedono più irrigazione ma producono meno raccolto rispetto al tipo invernale. Nei paesi freddi come Russia e Canada la semina è comunque di tipo invernale sfruttando la neve come coperta durante l'inverno e come acqua nel periodo primaverile garantendo così raccolti abbondanti.

Non appena sia la pianta che i semi diventano abbastanza secchi, la raccolta può avere inizio. Nelle zone sviluppate, il raccolto viene agevolato mediante l'utilizzo di appositi macchinari per la raccolta dei semi. La mietitrebbia provvede a tagliare, trebbiare e setacciare il campo al singolo passaggio. Nei paesi in via di sviluppo vengono usati in alcuni casi le mietilegatrici, ma anche metodi manuali con l'impiego di falci. Se la raccolta viene fatta in condizioni meteorologiche umide, il grano potrebbe non essere asciutto adeguatamente per garantire un'ottima conservazione. In questi casi si usa un procedimento di essiccazione artificiale che provvede ad asciugare adeguatamente i semi raccolti.

Nei paesi industrializzati gli agricoltori conferiscono comunemente il grano in centri di raccolta che provvedono a conservare le granaglie in silos, costruzioni cilindriche impiegate per l'immagazzinamento dei cereali.



I centri di raccolta provvedono normalmente ad eseguire una pre-pulitura del seme alla sua eventuale essiccazione ed al suo stoccaggio in Silos verticali o in magazzini



orizzontali. Passaggio successivo è quasi sempre il conferimento a impianti di macinazione.



I cereali forniscono la maggior parte della propria energia nutritiva come amido e sono anche importanti fonti di proteine, anche se a basso valore biologico. I grani interi cioè quelli che mantengono crusca e germe sono ricchi di fibre, acidi grassi, Sali minerali e vitamine.



I cereali come fonte di energia sviluppano circa 350 kcal per 100 g. Nel riso, più povero in protidi di altri cereali (il grano duro ne contiene il 15%, il riso brillato comunemente usato in occidente ne è poverissimo), le proteine, sono però ricche di lisina.

I chicchi di queste piante, piccoli ma ricchissimi di sostanze indispensabili per il nostro nutrimento, si prestano ai più svariati utilizzi tra i quali la macinazione, la cottura e la fermentazione. A seconda del trattamento a cui vengono destinati compaiono sulle nostre tavole in forma di preparati a base della loro farina (bianca o integrale), bevande o come accompagnamento ad altre pietanze.

## I GRANI ANTICHI

I grani antichi sono varietà di grani che fino a qualche anno fa non venivano più coltivati e commercializzati. Nell'ultimo periodo, però, sono tornati in voga grazie soprattutto alla loro composizione nutrizionale e alla loro adattabilità nella coltivazione nel proprio luogo di origine



I grani antichi sono una varietà di cereali non modificati dall'uomo per ottenere più resa o altre caratteristiche favorevoli alla vendita. Sono i grani originali, coltivati precedentemente all'arrivo dei prodotti chimici di sintesi e alla moderna agricoltura.

Come è noto, la biodiversità di interesse agricolo rappresenta, a tutti gli effetti, una componente della biodiversità, legata, in particolare, agli agroecosistemi, cioè agli ecosistemi naturali modificati dall'uomo al fine di renderli produttivi attraverso l'agricoltura. Questo tipo di biodiversità deve essere conservata nell'ambiente in cui si è sviluppata, quindi, spesso, nelle imprese agricole. La biodiversità legata all'agricoltura è una sottocategoria della biodiversità biologica, per la quale è il mancato utilizzo a determinare la perdita e l'erosione genetica. Si tratta, cioè, di una diversità genetica che deve essere utilizzata per essere conservata, cosa che richiede un coinvolgimento



attivo delle imprese agricole, come, peraltro, è richiesto dal diritto internazionale e comunitario. Gli agricoltori, dunque, hanno un interesse diretto alla qualità delle risorse naturali, per mantenere il più a lungo possibile le attività produttive medesime. Sono proprio le imprese agricole che subiscono maggiormente le conseguenze della perdita della biodiversità, devono, quindi, mantenere buone pratiche agricole e forestali, per garantire la sopravvivenza della biodiversità naturale, agricola e forestale. Gli agricoltori, quindi, sempre di più, sono chiamati a lavorare per il mantenimento delle specie autoctone. Ciò, a fronte di dati che sono a dir poco allarmanti, infatti molti grandi agro-ecosistemi, hanno subito un degrado irreversibile, tanto da poter affermare che due terzi di questi corrono oggi il pericolo di essere distrutti.



In alcune zone ciò è spiegabile con il passaggio ad un'agricoltura più intensiva, mentre in altre l'abbandono delle terre e l'assenza di gestione sono i motivi alla base del declino.

L'agricoltura, dunque, produce veri e propri beni pubblici, e come tale è centro di interesse della stessa Commissione Europea, che cerca di incentivare e rafforzare la politica di sviluppo rurale, proprio per sviluppare i servizi ecosistemici, puntando a preservare e potenziare un'agricoltura di alto valore naturalistico. Occorre promuovere le produzioni di qualità; la coltivazione di specie minacciate di estinzione; l'agricoltura biologica, e il consumo di prodotti agroalimentari amici della biodiversità e dell'ambiente, per la realizzazione di attività volte alla tutela della biodiversità.

Coltivare nuovamente queste varietà antiche, spesso proprio autoctone delle terre di origine, permette un recupero della tradizione contadina, degli antichi saperi, restituisce al territorio conoscenze che sempre più stanno scomparendo e arricchiscono l'ambiente di biodiversità.

Inoltre tutelare queste coltivazioni di grani dimenticati permette di aumentare la resilienza di un determinato territorio, rendendolo più capace ad affrontare i momenti di crisi e i cambiamenti.

I vantaggi nutrizionali dei grani antichi sono molteplici e in primo luogo hanno meno glutine, ma più bilanciato che li rende così più digeribili anche alle persone con intolleranze al grano classico.

Inoltre vengono spesso trasformati in farina semintegrale o integrale con tutti i nutrienti, in particolare un maggior apporto di fibre, sali minerali e vitamine.

## **Varietà di grani antichi**

Esistono molti grani antichi più o meno conosciuti e coltivati in Italia; tra questi ricordiamo la **cultivar Senatore Cappelli, il Saragolla, Il grano Monococco, La Verna, la Tumminia e il Gentilrosso.**



### ***Il grano Senatore Cappelli***

La varietà più conosciuta di grano antico italiano è la **Senatore Cappelli**, chiamata in questo modo in onore del senatore abruzzese Raffaele Cappelli, che ha riscoperto questa cultivar promuovendolo nei primi anni del novecento sino ad arrivare ad una buona diffusione nelle terre della Basilicata, della Puglia e delle Marche. È una varietà di grano duro con una



composizione chimica che vede la presenza di amido, proteine, lipidi, vitamine e sali minerali in buona proporzione e con una presenza di glutine sempre relativamente basso. Presenta un'elevata digeribilità; non ha mai subito le alterazioni delle tecniche di manipolazione genetica dell'agricoltura moderna, che sacrificano sapore e contenuto tradizionale a vantaggio di rendimento elevato.

### ***Il grano Khorasan***

Un altro cereale antico è il Kamut, che altro non è che una varietà di grano antico chiamata Khorasan. Il nome Kamut è stato inventato e registrato da una società Americana che ha cominciato a diffonderlo e promuoverlo in tutto il mondo; in realtà questo grano antico viene coltivato anche in Italia con il suo vero nome di Khorasan.

Questa varietà è indicata per l'alimentazione umana in quanto ricca di proteine, sali minerali e vitamine. In Italia viene coltivata la varietà di Khorasan chiamata Saragolla, tradizionale dell'Abruzzo e del Irpinia.

Questo cereale è molto più digeribile del grano comune grazie sempre alla bassa presenza di glutine che lo rende maggiormente digeribile.



### ***Il grano Monococco***

Il grano Monococco è chiamato scientificamente *Triticum monococcum* ed è conosciuto anche con il nome di piccolo farro o Einkorn. La sua origine è molto antica tanto che sembra sia stato il primo cereale coltivato nel Medio Oriente a partire da 9000 anni fa.

Il suo chicco ha un colore dorato e il sapore è molto apprezzato perché ha sfumature di gusto che virano alla nocciola. La sua composizione nutrizionale lo vede ricco di betacarotene precursore della vitamina A; inoltre la sua percentuale di glutine resta sempre bassa rispetto ai grani moderni.

### ***Il Grano Verna***

La varietà Verna è un grano a chicchi di colore rosso che viene utilizzato molto per la panificazione; in particolare ha la più alta qualità nutrizionale tra questi grani. È un'antica varietà di grano tenero di origine toscana.

### ***Il grano Gentilrosso***

Il Gentilrosso è una varietà che ha proprietà ideali per la panificazione grazie a un ottimo profumo e a una composizione idonea alla preparazione degli impasti lievitanti per il forno. Il grande svantaggio che ha anche fatto smettere la sua



coltivazione è la sua difficoltà nella raccolta: essendo alto più di un metro spesso le spighe si piegavano durante la mietitura meccanica e questo faceva perdere molto raccolto.



### **La riscoperta del grano saraceno nelle montagne umbre**



La Regione Umbria è da anni impegnata in un progetto di recupero e salvaguardia della biodiversità di interesse agrario, vale a dire del ricco patrimonio di varietà locali che rischiano di scomparire per sempre a causa dei profondi mutamenti socio economici che hanno interessato le nostre campagne. Il diffondersi di un'agricoltura intensiva e l'avvio di vasti

programmi di miglioramento genetico, hanno portato infatti negli ultimi decenni all'affermazione di poche *cultivar*, geneticamente uniformi, che hanno progressivamente sostituito le vecchie varietà locali.

La conseguenza principale è la perdita di variabilità genetica, risorsa non rinnovabile, e l'interruzione del legame tra prodotto e territorio d'origine che tradizionalmente ha caratterizzato l'agricoltura italiana ed in particolare quella umbra. Anche il mondo agricolo, infatti, che da millenni rappresenta il punto di contatto tra l'uomo e la natura, è stato ed è tuttora soggetto a notevoli pressioni che ne mettono in seria discussione la sostenibilità come sistema capace di generare ricchezza senza il depauperamento delle risorse per le generazioni future. La conservazione della biodiversità, infatti, non ha solamente una funzione ambientale ma possiede anche una forte connotazione economica per il settore agroalimentare e per lo sviluppo rurale.

Dal 2009 la Società 3A Parco Tecnologico Agroalimentare dell'Umbria è stata incaricata dalla Regione Umbria a coordinare e gestire, in collaborazione con il Dipartimento di Biologia Applicata della Facoltà di Agraria di Perugia, il CNR di Perugia ed il CRA-OLI di Spoleto, un vero e proprio servizio regionale dedicato alla Conservazione e Ampliamento delle banche della Biodiversità.

La ricerca è orientata alle specie erbacee (ortive, foraggere, cerealicole), a quelle arboree da frutto ed alle razze animali, con una particolare attenzione alle varietà e razze in passato coltivate e allevate in Umbria e tuttora presenti negli orti, nei giardini e nei piccoli allevamenti a conduzione familiare.

L'Umbria riscopre, così, la coltivazione del grano saraceno. L'ultimo studio presentato dal Parco Tecnologico Agroalimentare dell'Umbria ha preso in esame la coltivazione di questa pianta nelle aree montane della regione, e i suoi semi come prodotto ideale per una sana alimentazione. Così da costituire e sostenere una filiera locale basata sulla produzione, trasformazione e commercializzazione di prodotti derivati dal grano saraceno, valorizzati sotto il profilo nutrizionale e funzionale. Obiettivo dello studio è stato quello di valutare l'effetto di una dieta a base di grano saraceno su pazienti con diabete e, quindi, divulgare i risultati e comunicare l'importanza della produzione di grano saraceno sia per gli agricoltori, come coltura alternativa a basso impatto ambientale, sia per i consumatori grazie alle sue caratteristiche nutraceutiche.

Il progetto si è articolato in 5 fasi nell'arco di 10 mesi.

Nella prima fase si è costituito un accordo di cooperazione ed è stato steso un programma di dettaglio delle attività di progetto. Durante la seconda fase è stato valutato l'adattamento del grano saraceno all'ambiente montano umbro e la qualità della granella. In questa azione sono state realizzate coltivazioni di grano saraceno in diverse aree, in particolare nella zona compresa tra

Norcia e Castelluccio, dove viene coltivata la nota lenticchia di Castelluccio. L'introduzione del grano saraceno nell'ordinamento colturale delle aziende di questa zona, oltre a dare all'agricoltore la possibilità di avere un prodotto nuovo molto versatile negli impieghi alimentari, offre anche l'opportunità di disporre di una valida coltura alternativa alla lenticchia, pianta come noto miglioratrice del terreno.

L'introduzione di questa coltivazione dovrebbe, quindi, consentire di aumentare la varietà dei prodotti offerti nel comprensorio, con ricadute anche sotto il profilo economico e occupazionale. Nella seconda metà del mese di giugno è stata effettuata la semina di alcuni ecotipi di grano saraceno recuperati a livello nazionale e di una popolazione di grano saraceno adattata all'ambiente montano della Garfagnana. Durante il ciclo colturale sono state monitorate le fasi di sviluppo della pianta ed è stata effettuata una stima dell'incidenza di eventuali fitopatie.

La coltivazione del grano saraceno ha come vantaggio la brevità del ciclo, la pianta necessita di 70-90 giorni per arrivare alla maturazione del seme, inoltre non necessita di cure particolari una volta avvenuto l'affrancamento, anzi riesce a competere bene con la flora infestante sottostante, si avvantaggia del clima fresco della notte e viene considerata 'pianta mellifera' in quanto caratterizzata da una fioritura abbondante e scalare. La granella, inoltre, una volta pulita può essere conservata, previa essiccazione (umidità < 13 %), per un lungo periodo senza subire alterazioni.

Dalla granella raccolta è stato possibile oltre a ricavare la resa, effettuare rilievi per valutare la



qualità commerciale, e quella fitosanitaria. Successivamente, su campioni rappresentativi di granella sono state effettuate alcune analisi chimiche bromatologiche per valutare il prodotto anche sotto l'aspetto nutrizionale e funzionale, quali presenza di metaboliti secondari con proprietà antiossidanti. Nella

fase 3 è stata trasformata la granella, attraverso la macinazione con un mulino a pietra, per ottenere pasta fresca, pasta secca, farina per polenta, biscotti e pane, sia da solo grano saraceno, che mescolato con farina di frumento. Per le attività di trasformazione sono stati coinvolti pastifici, panifici, biscottifici artigianali locali, così da attivare una filiera produttiva di qualità, in grado di assorbire la produzione locale di grano saraceno. Questa linea di prodotti di grano saraceno è stata posta all'attenzione del consumatore mediante sagre locali,





manifestazioni gastronomiche con stand, tavole rotonde, esposizione dei prodotti negli scaffali dei negozi di prodotti alimentari locali.



Per quanto riguarda l'aspetto salutistico, lo studio ha preso in considerazione l'effetto funzionale di una dieta a base di alimenti con grano saraceno, pasta e



pane, su alcuni soggetti affetti da diabete di tipo 2, prima dell'inizio della potenziale malattia coronarica. Prima d'iniziare la nuova dieta, sono state effettuate le analisi del sangue su tutti i partecipanti e distribuiti dei questionari. Sono stati presi in esame diversi parametri correlati al diabete: profilo glicemico, profilo lipidico (colesterolo totale LDL, HDL e trigliceridi), pattern infiammatorio, stress ossidativo. I partecipanti ricevevano 500 grammi a settimana di pasta, 150 grammi di pane al giorno, 500 grammi al mese di crackers e 1 chilo di biscotti al mese. Non era loro permesso utilizzare altri tipi di prodotti.

I risultati dello studio hanno confermato l'effetto positivo del grano saraceno sul controllo della glicemia, dell'insulina, del profilo lipidico e dello stress ossidativo. L'utilizzo del grano saraceno è, quindi, un'interessante soluzione in grado di aiutare a ridurre il rischio di diabete e complicanze cardiovascolari. E' stato dimostrato, inoltre, che il grano saraceno ha anche un effetto remineralizzante, ipolipemizzante, ipoglicemico, antitumorale, ipotensivo, neuro-protettivo, anti-infiammatorio. Senza dimenticare che il grano saraceno è un cereale senza glutine, quindi importante nella dieta dei celiaci.

## **Il frumento**

Il frumento o *grano* è noto fin dai tempi antichi, era chiamato *frumentum* in latino, dal verbo godere, disporre di qualcosa, e rappresenta ancor oggi, soprattutto nelle zone temperate, la principale fonte di cibo per l'uomo.

Il frumento si distingue in tenero (*Triticum aestivum*) originario del Medio Oriente dal quale, nel neolitico, si diffuse in Europa. La culla di origine, invece, del grano duro (*Triticum durum*) è l'Africa centro-orientale (Etiopia).

La diffusione delle prime coltivazioni di frumento verso l'Europa fu relativamente veloce. Verso il 6000 a.C. si erano consolidati villaggi agricoli lungo le coste del Mar Egeo e nell'interno ma il frumento era già coltivato in queste zone da un paio di millenni.

Dalla Grecia passò in Italia, in Francia e in Spagna e, qualche secolo dopo, lo ritroviamo in Bulgaria e negli altri Paesi balcanici da dove proseguì verso le pianure più a nord, fino in Germania (5000 a.C.).

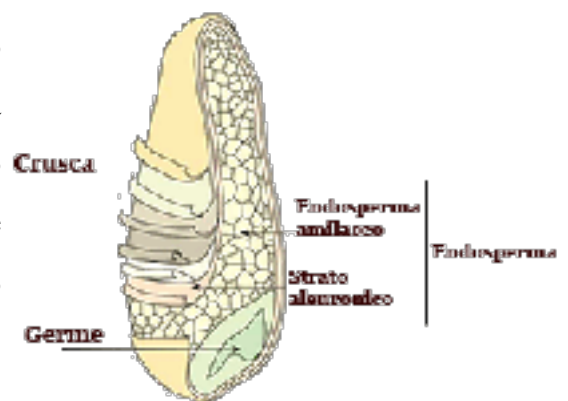
Per il ruolo centrale che il frumento ha nell'alimentazione umana, per il buon profilo nutrizionale, per la facilità di conservazione e trasporto, è la coltura più estesamente coltivata nel mondo.

Attualmente è coltivato in tutti i continenti e la produzione mondiale è costantemente aumentata negli ultimi anni. L'aumento produttivo è in gran parte dovuto al lavoro di miglioramento genetico, iniziato già ai primi del Novecento utilizzando la *tecnica dell'incrocio*; sono state così create delle varietà più produttive, resistenti agli attacchi tardivi della ruggine (malattia fungina) ma più basse in altezza.

In Italia la produzione di frumento tenero è concentrata prevalentemente al Centro-Nord e copre solo in parte il fabbisogno nazionale (55%) mentre quella del grano duro è localizzata al Centro-Sud e in particolare in Puglia e in Sicilia.



Il frutto del frumento è la *cariosside*, costituita dagli involucri esterni, dall'endosperma (formato fondamentalmente da amido e sostanze proteiche, ha struttura farinosa nel frumento tenero mentre in quello duro ha generalmente consistenza vitrea) e dall'embrione (costituisce una minima parte della cariosside ma nel suo piccolo contiene le parti della futura pianta).





La molitura della cariosside produce farina (dal frumento tenero) o semola (dal frumento duro). Secondo il grado di raffinazione, la farina di grano tenero può essere:

- di *tipo integrale*, quando il frumento è macinato con le membrane di rivestimento esterne,
- di *tipo 1 e tipo 2*, contengono più parti di crusca, amidi e proteine ma meno di quella integrale,
- di *tipo 0*, possiede solo una piccola percentuale di crusca,
- di *tipo 00*, doppio zero, impalpabile e finissima, è priva di crusca e molto bianca; proviene dalla macinazione della sola parte interna del seme e per questo pur essendo ricca di amido e proteine è però povera di sali minerali, vitamine e fibre.

## **Proprietà del frumento**

La composizione della cariosside del frumento è quella rappresentata da amido, proteine e lipidi. L'amido e le proteine sono i fattori che maggiormente influenzano le caratteristiche nutrizionali e qualitative degli impasti e dei prodotti derivati.

Una prima classificazione delle proteine della cariosside di frumento realizzata da *Osborne* le divideva in quattro gruppi in base alla loro relativa solubilità: albumine, globuline, gliadine e glutenine. Queste ultime due si trovano esclusivamente nell'endosperma dove hanno il ruolo fisiologico di proteine di riserva e costituiscono circa l'80% delle proteine totali.

Il *glutine* si forma durante la lavorazione, quando la farina è impastata con acqua, dall'unione di queste due proteine e ha una funzione molto importante che è quella di formare un reticolo proteico elastico in grado di legare tra loro i granuli d'amido idratati e di trattenere le bolle di anidride carbonica che si formano durante la fermentazione dell'impasto; ciò rende possibile la lievitazione e la formazione di un impasto soffice ed elastico.

## **Valori nutrizionali del frumento**

100 g di frumento contengono 312 kcal, 63g di carboidrati, 13g di proteine, 2,5g di grassi, 9,8 g di fibra, Sali minerali quali calcio, fosforo, magnesio, vitamine del gruppo B

I glucidi, più comunemente denominati carboidrati o zuccheri, rappresentano il costituente preponderante delle cariossidi dei cereali.

Le Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, stabiliscono che i cereali, fondamentalmente sotto forma di pane e pasta, devono essere assunti in modo da conferire almeno il 55% delle calorie apportate giornalmente, poiché il ruolo principale dei prodotti derivati del grano nella nostra alimentazione è di rappresentare la principale fonte di energia per il nostro metabolismo.

La presenza nella dieta di una quota di carboidrati complessi quali l'amido, l'apporto di fibra ma anche di certi grassi associati abitualmente all'introduzione di pane e pasta, assicura all'organismo un rifornimento di energia prolungato nel tempo, tale da evitare bruschi innalzamenti dei livelli di zucchero nel sangue, certamente non favorevoli alla nostra salute.

È importante rilevare che, per i benefici che apportano al nostro organismo e al nostro metabolismo, il consumo regolare di prodotti ottenuti con sfarinati integrali del frumento sia correlato alla riduzione del rischio di numerose patologie cardiovascolari e contribuisca al mantenimento di un peso corporeo ottimale.

Il *frumento tenero* è usato in panificazione, pasticceria, per la produzione di prodotti da forno, mentre il *frumento duro* è impiegato maggiormente nell'industria pastaia

ma anche in minima parte nella panificazione per la produzione di pani tipici.



Le due specie di frumento presentano aspetti qualitativi diversi e l'attitudine della farina o della semola a essere trasformata in un determinato prodotto alimentare secondo tecniche appropriate è determinata dalla "qualità tecnologica".



In un frumento tenero a elevata attitudine panificatoria, il glutine deve essere abbondante e di buona qualità e dipende dal rapporto equilibrato delle due proteine che lo compongono, gliadine e glutenine.

Perché invece i grani duri diano origine ad una pasta di qualità, il glutine deve essere poco estensibile e tenace, si dice anche *glutine corto*; la pasta che si ricava risulta così resistente alla cottura e non colloso.

Non è possibile preparare pasta di buona qualità utilizzando farina di grano tenero, poiché la quantità e la qualità del glutine non è idonea allo scopo; per produrre pasta utilizzando farina di

grano tenero si devono aggiungere proteine, ad esempio utilizzando tuorli d'uovo, che sopperiscano alla mancanza di glutine.



## Panificando .....IL PANE

*“Pane.....  
..... in te si addensa  
ogni ricchezza.....  
figlio del sole, tu ne porti un raggio  
in ogni casa”*

*F. Pastonchi*

Secondo la legge per pane si intende:

“il prodotto ottenuto da una pasta convenientemente lievitata, preparata con sfarinati di grano, acqua e lievito con o senza aggiunta di sale comune”

### Fasi di produzione del pane

Il processo di panificazione è costituita da più fasi distinte che sono:

#### Impastamento

Si esegue meccanicamente a mano o nelle macchine impastatrici, che rimestano una miscela di farina, acqua, lievito ed eventualmente sale, fino ad ottenere un impasto tenace ed omogeneo.

Lo scopo primario di questa operazione è di formare il glutine: una massa elastica e modellabile formata dall'unione delle proteine del frumento, la gliadina e la glutenina.

Inoltre i composti solubili quali gli zuccheri e il sale, si sciolgono, mentre quelli insolubili, come l'amido e il glutine aumentano di volume. Durante l'impastamento il glutine si dispone in modo tale da formare un reticolo ordinato che si intreccia tra i granuli di amido. Nelle maglie di questo reticolo rimangono intrappolate bolle d'aria, che verranno alimentate con l'anidride carbonica prodotta dalla fermentazione.



La struttura elastica e resistente del reticolo non fa fuoriuscire il gas, determinando l'aumento del volume dell'impasto. Le macchine impastatrici esercita una sollecitazione molto maggiore sulla farina, si alternano quindi fasi di impastamento a fasi di riposo per favorire l'idratazione e la formazione del glutine. L'impastamento può avvenire unendo da subito tutti gli ingredienti, oppure con il cosiddetto metodo Poolisch.

Questo sistema prevede un primo impastamento di 1/3-1/4 della farina con tutto il lievito e una parte dell'acqua necessaria, dopo una prima lievitazione si aggiunge il resto della farina e dell'acqua, e il sale, e si procede con l'impastamento finale.

Con questo sistema si favorisce lo sviluppo dei lieviti che agiscono più rapidamente: si può utilizzare meno lievito, il pane risulta migliore e dura più a lungo.

Il metodo con lievito naturale utilizza la pasta acida, che viene impastata con l'acqua e la farina, fatta lievitare e cotta. La pasta si chiama "acida" perché ha un pH compreso tra 5 e 6 (e infatti ha un sapore acido). Una volta fatto l'impasto, se ne può staccare un pezzo e farlo fermentare per un paio di giorni, ottenendo così una nuova pasta acida da utilizzare nella successiva panificazione.



### **Lievitazione o Fermentazione**

Durante questa fase l'impasto viene lasciato fermentare in camere adatte ad una temperatura ottimale di circa 25-30°C. durante la lievitazione si verifica una complessa trasformazione a carico

dell'amido della farina che viene degradato dapprima a maltosio e glucosio ad opera della diastasi della farina. La maltasi del lievito interviene per trasformare ulteriormente il maltosio in glucosio e infine nel processo fermentativo, la zimasi del lievito trasforma il glucosio in alcol etilico e anidride carbonica. L'anidride carbonica, essendo un gas, tende ad uscire, ma viene trattenuta dalla struttura elastica compatta del glutine, rigonfiando e rendendo spugnoso l'impasto. L'impasto, di conseguenza, aumenta di volume.

Tempi prolungati di fermentazione provocano la perdita di tenacità dell'impasto, che tende a sgonfiarsi. La temperatura ottimale è di circa 25°C, in ambiente umido. Per questo motivo è bene coprire il pane durante la lievitazione, per consentire la ritenzione dell'umidità.



### **Foggiatura**

Questa operazione detta anche pezzatura, consiste nel tagliare in pezzi l'impasto e dare la forma desiderata al pane, cioè la pasta viene modellata nella forma finale, fatta lievitare nuovamente per qualche decina di minuti e cotta.

### **Cottura**

Il pane viene cotto in forni elettrici, alcune produzioni artigianali continuano a produrlo come una volta, nel forno a legna.

La temperatura varia da 230 a 300°C, solitamente si attesta nell'intervallo 180-200°C. i pani più piccoli cuociono in 15 min., per quelli di 1 kg. e oltre occorrono più 60 min.

Durante la cottura avvengono delle trasformazioni molto importanti.



d i

Dopo l'infornatura, la temperatura del pane passa dai valori ambientali a livelli superiori, salendo uniformemente all'interno e all'esterno del prodotto; fino ai 35-40°C i lieviti continuano a proliferare e si nota quindi un aumento dell'impasto, esattamente come succede quando si inforna una torta. Superati i 45-50°C, i lieviti iniziano a morire e la lievitazione cessa; contemporaneamente, l'acqua evapora, i legami del glutine si irrigidiscono e l'amido solidifica, donando all'impasto una consistenza maggiore. Verso i 100°C in superficie comincia a formarsi la crosta, molto importante perché impedisce all'acqua interna di continuare ad evaporare, mantenendo la morbidezza della mollica. In seguito la temperatura esterna continua a salire, ma quella interna rimane costante proprio grazie all'isolamento della crosta. In superficie intanto si assiste alla caramellizzazione degli zuccheri, che porta all'imbrunimento della crosta e conferisce al pane il caratteristico odore di cotto.

Si ha inoltre una reazione tra gli zuccheri ed i gruppi amminici delle proteine (chiamata reazione di Maillard o di imbrunimento non enzimatico), da cui originano composti giallo-bruni che conferiscono al prodotto il classico colore del pane cotto.

## TRASFORMAZIONI DURANTE LA COTTURA

- |          |   |
|----------|---|
| 30°C     | Grazie all'intensificazione della fermentazione e alla produzione enzimatica di zuccheri semplici a partire dall'amido, che si ammorbidisce e plasticizza, inizia l'espansione del gas; |
| 45°-50°C | Inattivazione e morte dei microrganismi della lievitazione (saccaromiceti);   |
| 50°-60°C | L'amido inizia a solidificarsi e le proteine iniziano a denaturare;   |
| 60°-80°C | L'amido è già solido e l'attività degli enzimi si interrompe. L'alcol formatosi evapora ed inizia la caramellizzazione degli zuccheri;  |
| 100°C    | L'impasto diventa rigido, comincia la produzione di vapore acqueo e la formazione della crosta;   |

110°-120°C Formazione di un colore giallo chiaro sulla crosta (dovuto alle destrine);

130°-140°C Formazione di un colore bruno sulla crosta;

140°-150°C Caramellizzazione (abbronzamento della crosta);

150°-200°C Formazione di prodotti croccanti aromatici.

### ***Analizziamo gli ingredienti:***

#### L'importanza della scelta di una farina ed i vari tipi in commercio

Chi si cimenta nella preparazione di pane, dolci e prodotti a base di cereali e derivati, spesso rimane disorientato per la notevole varietà di farine.



### **Farina di grano tenero**

Questo tipo di farina è ottenuta dalla macinazione del grano tenero ed è la più utilizzata per la produzione del pane. Contiene:

- ✓ **Acqua:** 11-15%
- ✓ **Amido:** 64-71% (amilosio, amilopectina)

L'importanza dell'amido per la riuscita dell'impasto si raccoglie in 4 punti fondamentali:

- Assorbimento dei lipidi
- Nutrimento per i lieviti
- Gelatinizzazione durante la fase di cottura per la formazione della mollica
- Mantenimento per la freschezza del prodotto

- ✓ **Proteine:** 12% - di cui 1-2% sono rappresentate da albumina e globulina. Le proteine rivestono un'importanza fondamentale perché la loro quantità e qualità determina il risultato finale del prodotto

✓ **Lipidi:** 1-2% - rivestono un ruolo importante perché migliorano le qualità organolettiche degli impasti andando a rafforzare il glutine stesso.



### **Farina di grano duro**

Lo sfarinato proveniente dal grano duro è denominato semola. Essa si distingue



da quella di grano tenero sia per la granulometria, più accentuata, sia per il suo colore giallo ambrato.

Questa farina si utilizza prevalentemente per la produzione di pane e pasta, ma anche per dolci tipici.



## Farina di Kamut

La farina di Kamut è ottenuta dalla macinazione e dall'abburattamento del grano Kamut biologico. Nonostante la sua storia millenaria, il grano Kamut è una coltura importante per l'agricoltura sostenibile moderna. Il grano a marchio Kamut è un antico parente del grano duro, ha una dimensione della cariosside doppia rispetto al grano comune e contiene una maggiore quantità di proteine, maggiore contenuto in lipidi, aminoacidi, vitamine e minerali. La farina ottenuta dalla macinazione del grano Kamut è una valida alternativa alle farine tradizionali.



## Farina di farro

Il farro è una pianta erbacea della famiglia delle graminacee. Se ne distinguono tre tipi: *il Triticum dicoccum*, il farro propriamente detto, *il Triticum spelta*, chiamato anche spelta o farro maggiore, e *il Triticum monococcum*, chiamato anche piccolo farro.

Il farro è un cereale molto antico; sembra che il luogo di origine di questo cereale sia stata la Palestina, da qui si è poi diffuso in Egitto (è stato trovato nelle tombe egizie) e in Siria (è citato già nelle opere di Omero). Per secoli il farro è stato l'alimento base dei romani: era considerato un bene molto prezioso, fungeva infatti da merce di scambio e partecipava al rituale del matrimonio: la sposa offriva allo sposo un dolce o un pane fatto con la farina di farro, che consumavano insieme.

Il farro veniva anche utilizzato in alcune cerimonie religiose, come dono propiziatorio agli dei. Il farro ha avuto un successo notevole grazie al fatto che cresce bene in terreni poveri ed è molto resistente al freddo.

Con l'avvento di altri cereali, nel medioevo, venne progressivamente abbandonato poiché la resa per ettaro non è molto elevata e la raccolta è difficoltosa poiché i chicchi tendono a cadere sul terreno man mano che maturano.



## Farina di Manitoba



La farina di Manitoba è una farina di grano tenero (*Triticum aestivum*) del Nord America di ottima qualità. Viene definita una farina “forte” per distinguerla da altre farine, più deboli. La “forza” (in inglese “strength”) della farina viene indicata dal valore del coefficiente “W”; più alto è il valore, più la farina è forte. Una farina debole ha un valore W inferiore a 170, mentre la Manitoba ha un valore W superiore a 350.

La caratteristica principale di questa farina è di contenere una grossa quantità di proteine insolubili (gluteina e gliadina) che, a contatto con un liquido nella fase d’impasto, producono glutine. Il glutine forma una tenace rete che, negli impasti lievitati, trattiene i gas della lievitazione permettendo un notevole sviluppo del prodotto durante la cottura; nel caso della pasta alimentare trattiene invece gli amidi che renderebbero collosa la pasta e permette una cottura al dente.

L’impasto fatto con la manitoba risulterà più elastico e più forte, adatto per la lavorazione di pane particolare (baguette francese, panettone e pandoro), della pizza a lunga lievitazione, delle ciaccie o torte al formaggio pasquale e di particolari paste alimentari.



### **L’importanza della scelta del lievito**

Il lievito usato nella panificazione può essere di vari tipi: *naturale, chimico, industriale e liquido.*

#### **Lievito liquido**



È un lievito molto attivo che si incorpora facilmente nella pasta e non necessita di alcuna preparazione e/o diluizione. La temperatura di conservazione è di 0/4°C; il suo confezionamento assicura una manipolazione pulita e igienica del lievito.

#### **Lievito disidratato**

Presenta un’umidità dell’8%, perciò prima di essere usato, verrà riattivato in acqua tiepida e zucchero. I vantaggi dell’uso del lievito secco sono una più lunga durata a temperatura ambiente e una maggiore resa.

#### **Lievito fresco**

È facilmente deperibile, in quanto presenta un’umidità del 70%. Al momento dell’uso, dovrebbe essere sbriciolato in acqua tiepida a 30/35°C e lasciato riposare per 10 minuti prima di mescolarlo.



#### **Lievito madre**

Balzac scriveva:

*“La pazienza è ciò che nell’uomo più assomiglia al procedimento che la natura usa nelle sue creazioni”*

Il lievito madre con la sua lunga crescita, il suo sviluppo graduale, rappresenta proprio questa natura con i suoi ritmi pazienti contrapposti ai nostri decisamente frenetici.

### **Cos’è il lievito naturale, detto anche lievito madre?**

Il lievito madre è un impasto a base di farina, acqua e zuccheri che mescolati tra loro e rinfrescati con costanza, fermentano spontaneamente. Questa fermentazione ha come effetto visibile la produzione di anidride carbonica che fa aumentare il volume dell’impasto producendo delle bolle interne. Così, semplicemente, complici il tempo ed i *rinfreschi*, nasce il lievito madre.

### **Cosa sono i rinfreschi?**



I rinfreschi altro non sono che dei rabbocchi di farina ed acqua all’impasto base, dal quale si sottrae una parte. In sostanza ogni volta che si procede ad un rinfresco si toglie metà dell’impasto e si aggiunge della nuova acqua e farina. Si rimescola il tutto e si lascia nuovamente riposare.

### **Agenti lievitanti**

Sono degli agenti acidificanti come Sali acidi, quali il *Tartrato di potassio*, *pirofosfato di sodio*, che fanno parte delle miscele in commercio e di solito contengono anche l’aroma di vaniglia e l’amido come eccipienti di base.



### **L’importanza dell’acqua**

L’acqua è tra gli ingredienti più importanti per la riuscita di un buon pane. Deve essere insapore, inodore, oltre ad essere potabile deve avere un adeguato contenuto salino, cioè essere di media durezza.

### **L’importanza del sale**

Il sale viene a volte addizionato all’impasto in piccole quantità, anche se nel nostro paese molti sono i pani prodotti senza questo ingrediente. Il sale agisce sulla formazione del glutine, aumentando la forza delle farine deboli, inoltre inibisce, per le sue proprietà antisettiche, la crescita di muffe e funghi.

### **Valore nutritivo del pane**

- Il pane è un alimento essenzialmente energetico per l’elevato apporto di amido

- Il suo valore nutritivo varia in funzione del tipo di farine utilizzate
- Le proteine sono rappresentate principalmente dal glutine e pur essendo a basso valore biologico possono essere arricchite associando il pane con alimenti complementari come pane + latte, pane + formaggi, pane + prosciutto
- I lipidi sono assenti tranne che per i pani speciali
- ,le vitamine presenti sono quelle del gruppo B
- I Sali minerali più importanti sono il calcio, il fosforo e il ferro
- La digeribilità del pane dipende da vari fattori, quali il grado di abbruttamento, lo stato di freschezza e la masticazione.

Il *pane integrale*, rispetto al pane bianco, apporta un notevole contributo di fibra alimentare, importante perché non dà valore energetico, ma favorisce la motilità intestinale, inoltre è più ricco in principi nutritivi e dà maggiore sazietà.

## **E PER CONCLUDERE**

### **Ode al pane**

**Del mare e della terra faremo pane,  
coltiveremo a grano la terra e i pianeti,  
il pane di ogni bocca,  
di ogni uomo,  
ogni giorno  
arriverà perché andammo a seminarlo  
e a produrlo non per un uomo  
ma per tutti,  
il pane, il pane  
per tutti i popoli  
e con esso ciò che ha  
forma e sapore di pane  
divideremo:  
la terra,  
la bellezza,  
l'amore,  
tutto questo ha sapore di pane.**

**P. Neruda**

## **Il pane nella tradizione umbra**

Dal Pane di Strettura al Pan Nociato, il pane rappresenta i sapori più semplici dell'Umbria a tavola.

E' un alimento semplicissimo e antichissimo. Farina, acqua, lievito impastati e cotti. L'alimento base a quasi tutte le latitudini. Ne esistono di tante varietà, tante forme e tanti sapori. Nell'Italia dei cento comuni se ne trovano più di 250 tipi diversi, con oltre mille varianti. Farine di grano, di semola, di segale o di frumento, pani di pasta dura o pani di riso leggeri e morbidi; coi semi, con le olive o con la frutta; lievitati o no, "sciocchi" o salati; conditi con l'olio o arricchiti con formaggio o col pomodoro per trasformarsi in pizza. Anche in Umbria, come in ogni altra regione che si rispetti, la tradizione vuole molti tipi di pane.

Sicuramente anche influenzato dall'arte panificatoria della confinante Toscana, il pane umbro rappresenta un valido specchio della cultura regionale.

Nella terra dei santi sono numerosi i pani rituali che talvolta riproducono le sembianze dei patroni protettori. Nel passato alcuni avevano la forma di ciambella, perchè i fedeli e i penitenti potessero infilarli nelle braccia durante particolari cerimonie; altri rivestivano un significato votivo, come quelli che i pescatori del lago Trasimeno somministravano ai malati negli stati d'emergenza.

Particolari significati simbolici ha anche la "Ruota umbra", preparata con farina integrale di grano tenero, sulla quale vengono incisi in superficie dei segni perpendicolari riproducenti intarsi già visti nei mosaici di Pompei. Si tratterebbe della discendente del cosiddetto "panis quadratus" dei latini, suddiviso da tagli simili secondo una suggestiva quadratura del

cerchio dalle implicazioni filosofiche.

In Umbria il pane è un prodotto di grande importanza nella storia

gastronomica locale. Quello tradizionale è classico filone di circa un chilogrammo rigorosamente senza sale. L'usanza del pane sciapo

nasce da precise coincidenze storiche: nel 1540 Perugia era sotto il dominio papale, ma godeva di ampie libertà civiche che si giocò "per un pugno di sale". Papa Paolo III decise l'aumento delle tasse sul sale di tre quattrini per libbra e i perugini non vollero sottostare a questa imposta, limitando al massimo il consumo di quel prezioso e sapido ingrediente. Ne seguì una rivolta subito domata con la forza e la libera città di Perugia venne formalmente sottomessa al potere diretto del Pontefice. L'usanza del pane senza sale sopravvisse nei secoli. Bisogna osservare che il pane umbro



trova un matrimonio gustativo ideale con i saporiti prodotti della gastronomia locale, a cominciare dai salumi particolarmente ricchi di spezie e sale.

Ai vertici della qualità del pane in Umbria c'è sicuramente il Pane di Strettura, proveniente da un piccolo paesino sui monti dello Spolelino, dove si produce un prodotto squisito oramai famoso in tutta la regione. Le ragioni di tale successo sono molte: l'acqua purissima delle sorgenti, le varietà selezionate dei cereali utilizzati, la lavorazione completamente artigianale. Al lievito madre si



aggiunge acqua tiepida appena salata e farina per formare una pagnotta, sulla cui superficie si traccia una croce, non solo come segno di devozione. Il pane è lasciato lievitare per un'intera notte e il mattino seguente l'impasto è rinfrescato con l'aggiunta ancora di acqua tiepida e farina. Altre due ore di lievitazione e poi la cottura nel forno a legna.

Come quello di Strettura, anche il Pane di Terni è famoso per la sua qualità: si adopera il lievito madre a cui si aggiunge anche quello di birra per accelerare il processo di crescita. Dopo un breve rimpasto, eseguito meccanicamente, si procede alla pezzatura dei filoni del peso



di un chilogrammo che sono spolverizzati di tritello (scarto di lavorazione del grano come la crusca) prima di essere cotti in forno. Nei secoli passati erano due le tipologie di pane che si differenziavano per forma e per sostanza: uno era il Pan Ducale, una pagnotta bianca fatta con farina finissima e destinato al consumo di una cerchia di privilegiati; l'altro era il Pan Bruno, di colore scuro perché impastato con il tritello che consumava il popolo minuto.

Venduto in tutta l'Umbria, è l'ideale da servire con pietanze e alimenti dal gusto più importante, per esempio sughetti piccanti, minestre e naturalmente con gli eccellenti salumi regionali, come capocollo, salame umbro, prosciutto di Norcia, coppa, lombetto (una sorta di capocollo prodotto con il lombo del maiale) e porchetta.

La tradizione umbra ci ha tramandato anche il meraviglioso Pan Nociato e Pan Caciato, ovvero il pane condito con il formaggio, eredità dovuta al mondo classico, tant'è che di esso parla già



Sofrone, patriarca di Gerusalemme nel VI secolo, quando raccomanda "un pane al formaggio per i bambini". A Perugia è usanza il giorno di San Martino, cioè l'11 novembre, di condire la pasta del pane con uvetta, pecorino e noci per farne delle pagnotte dal leggero sapore di mosto e formaggio.



Il pan nociato presenta una morbidezza unica conferita dallo strutto, sostituito talvolta dall'olio extravergine d'oliva. All'impasto è possibile aggiungere Emmenthal a pezzetti e uvetta. È perfetto per accompagnare salumi e formaggi, ma è ottimo pure a colazione, insieme a marmellate e confetture.

La prima ricetta del Pan nociato compare nell'*Annuario di Todi* del 1927, ma negli anni il particolare tipo di pane si è diffuso in numerosi comuni dell'Umbria – tra cui Perugia, Bastia, Corciano, Assisi, Montefalco, dove è preparato a partire dal 2 novembre, giorno dedicato ai defunti, fino agli inizi della primavera, seguendo la stagionalità delle noci.



## **Il mais e i suoi usi**

La pianta di mais, il cui nome scientifico *Zea Mays*, è una pianta erbacea annuale che appartiene alla famiglia delle Graminacee. Originario del continente americano, dove le prime coltivazioni pare risalgono addirittura all'era preistorica, il mais rientra a pieno titolo tra i cereali. Il nome *Zea mays* viene da *Zao*, che significa “traggo la vita” e, proprio in riferimento alla sua etimologia, il mais rappresenta un alimento utile alla vita. Questo cereale è arrivato in Europa, come svariati



alimenti del Nuovo Mondo, grazie a Cristoforo Colombo, e la prima diffusione si ebbe nel 1600 nelle regioni Balcaniche, allora appartenenti all'impero Ottomano, grazie al clima favorevole che assicurava ottime produzioni di mais. Il suo utilizzo si è però maggiormente diffuso nel settore dell'alimentazione umana e della medicina naturale solo nel XIX secolo.

Dopo il frumento, sicuramente il mais è la specie erbacea da pieno campo che, fin dai secoli più antichi, ha sempre fatto parte della coltivazione e della tradizione gastronomica delle famiglie contadine.

Questa pianta oltre che essere utilizzata per la produzione della cosiddetta farina gialla da polenta, piatto tipico delle famiglie contadine soprattutto in inverno, veniva impiegata anche per l'alimentazione degli animali da cortile come galline, oche, tacchini, grazie proprio alla proprietà

nutrizionali dei semi capaci di impartire ai prodotti animali (es. uova e carne) delle caratteristiche organolettiche particolari. Un metodo di coltivazione, soprattutto delle varietà locali di mais, molto adottato in passato, era quello di coltivarlo assieme al fagiolo. Questo tipo di consociazione, mais – fagiolo, permetteva ad entrambe le specie di ottenere i seguenti vantaggi: i fagioli traevano vantaggio dalla presenza del mais, grazie al sostegno che il cereale poteva offrire alla pianta, mentre il mais, essendo un cereale e quindi una specie sfruttatrice della fertilità, dalla consociazione con il fagiolo, poteva ricevere le sostanze minerali, in particolare l'azoto. perché essendo una leguminosa è in grado di fissare l'azoto atmosferico.

Tuttavia, molte di queste varietà locali di mais, all'inizio del 1900 sono state soppiantate a seguito della diffusione delle cosiddette *varietà ibride* di origine americana, caratterizzate da una maggiore produttività, da una spiga più compatta e da una maggiore resa delle cariossidi.

Negli ultimi anni, fortunatamente, grazie all'interesse delle istituzioni locali e dei coltivatori, alcune



varietà locali di mais sono state salvate dal pericolo dell'estinzione e oggi di nuovo immesse nei mercati e nei circuiti produttivi, in quanto dotate di caratteristiche agronomiche e culinarie molto importanti. Di queste varietà locali di mais, figurano particolarmente quelle denominate con il termine di *ottofile*.

Sono chiamati *mais ottofile*, quelle varietà di mais caratterizzate da una spiga allungata e da una serie di cariossidi di varia forma, dimensione e colore disposte in otto direzioni lungo la pannocchia. Di queste varietà di mais, quelle più interessanti e particolari sono quelle a *seme arancione* e a *seme rosso*, per distinguerle da quella a *seme giallo* che spesso risultano ibride. I mais ottofile locali, sono molti diversi dai mais ibridi che possono avere invece dodici, quattordici o sedici file di cariossidi essendo più produttivi. Oltre a queste, altre varietà locali di mais interessanti, sono quelle denominate *quarantine*.



*I mais quarantini,*

sono varietà locali di mais costituite da una spiga di forma tozza, corta e più grande dei mais ottofile, con semi che spesso hanno una colorazione dal giallo all'arancio più o meno intenso e una fila di cariossidi da 10 a 12. Il nome *quarantini* deriva dal fatto che la



pianta riesce a completare il ciclo vegetativo e produttivo nel tempo di 40 giorni. Le varietà di mais locali ad oggi recuperate sono concentrate particolarmente nelle regioni della Toscana, della Marche, del Lazio, dell'Umbria e parte dell'Abruzzo.

In Umbria, in particolare viene usata la farina di mais per molte preparazioni. Dopo la raccolta, le pannocchie di granturco sono selezionate a mano e la granella, secondo le regole tradizionali,



viene essiccata ad aria naturale e al sole e macinata con il tradizionale mulino a pietra.

La polenta con pecorino di Norcia e Tartufo Nero Pregiato, l'Impastoziata, una polenta con fagioli bolliti ed insaporiti in umido con

pomodoro, la pizza di farina gialla, sono solo alcuni dei piatti tipici dell'Umbria preparati con la farina di mais. Un piatto

dolce a base di mais è il Brustengolo, una polenta alla quale vengono aggiunte mele a fettine, pinoli, noci, uvetta e zucchero.

Un'altra preparazione è la polenta con il ragù di cinghiale, un piatto saporito e corposo, tipico della Toscana e dell'Umbria. La carne è marinata una notte intera e poi cotta per due ore a ragù insieme ai porcini. E' servita su un letto di polenta aromatizzata al rosmarino.

In molte famiglie umbre fino a pochi anni indietro era uso mangiare la polenta addirittura sulla spianatoia : i commensali si mettevano intorno e ognuno si faceva da una parte mangiando regolarmente la sua porzione.

I bambini, considerandolo un avvenimento, facevano a gara per mangiarne più che potevano, dando al vuoto le forme più strane. Diversamente raccoglievano la polenta nei piatti e la servivano subito.

*“Se volemo esse tradizionali per bono, la polenta tocca falla come se faceva ‘na volta e no come adesso, che la metton ‘nte la pentola a pressione e quanno fischia è ora. De che? De senti la puzza d’abruciato!*

*Ce vole la farina de granturco bono e se butta ‘nto l’acqua che bolle ‘n po’ per volta, come se piovesse. Se mischia sempre e se fa coce pe ‘n’ora. ‘Ntando tocca preparà ‘l sugo, ch’ha da esse de salsicce che se sfanno e se fon*

*Quando en cotte o quasi, ce se*



*coce co ‘n po’ d’olio. mettono i pomodori e se*

*fa coce 'l sugo.*

*La polenta se stende 'nto la spianatoia, se condisce 'ncol sugo e 'ncol pecorino grattato e pù ognuno se serve, 'ntigne e magna."*

L'impastoiata è un altro piatto povero della tradizione umbra, si tratta di una polenta arricchita con fagioli e lardo, reso ancora più saporito dall'aggiunta di abbondante pecorino grattugiato.



Un'altra varietà di mais è il mais Rosso Marano. La farina di mais Rosso marano è una farina per polenta ottenuta tramite macinazione a pietra a bassa temperatura del mais Rosso "Maranello". La farina ottenuta è caratteristica per il suo colore giallo intenso, dovuto al suo naturale contenuto in antiossidanti, gli antociani. La farina di mais

Rosso Marano è particolarmente indicata per la preparazione di polenta, biscotteria e dolci tradizionali, come il Pan polenta di Terni. Particolare attenzione va al fioretto di mais rosso. Una farina molto fine, di un colore più intenso adatta alla preparazione di polente morbide e saporite e pastelle per friggere pesce e verdure croccanti e non unte.

### **Valore nutritivo del mais e dei suoi derivati**

Il mais è un alimento poco calorico, è ricco di glucidi, soprattutto amido e zuccheri semplici, scarso il contenuto proteico, mentre l'apporto di grassi è pari al 4%.

Il prodotto è inoltre ricco di fibra alimentare che ha un effetto positivo sulla riduzione del colesterolo LDL e, più in generale, sul benessere intestinale.

Molto interessante è il contenuto di micronutrienti di questo alimento. Il mais è una buona fonte di sali minerali, soprattutto potassio e fosforo. Questo alimento è ricco di antiossidanti come beta-caroteni, luteina e xantina. Notevole è anche la quantità di vitamina A. Il mais, infine, è un alimento privo di glutine e questa caratteristica lo rende adatto alla dieta di chi soffre di celiachia o intolleranza al glutine.

La polenta condita con il sugo di carne o con del formaggio è un piatto assai nutriente e al tempo stesso equilibrato. Notevole è l'apporto di ferro e fosforo, superiore a quello degli altri cereali e derivati. Ottimi i quantitativi di caroteni, da cui si ricava vitamina A. Se non associata a intingoli troppo ricchi di grassi, la polenta risulta un alimento di facile digeribilità.

Dal germe di mais si ricavano: olio, proteine di buon valore biologico e



vitamina E che protegge, con il suo potere antiossidante, l'elevato contenuto di acidi grassi essenziali o polinsaturi del mais stesso. Dal germe viene estratto un olio dal colore giallo paglierino. Rappresenta uno degli oli monoseme più graditi dal consumatore per il suo gusto delicato; viene



utilizzato per condire a crudo gli ortaggi quando si vuole dare risalto alla loro naturale aromaticità e croccantezza o per preparare salse (tipo maionese) dal gusto “leggero”, cioè scarsamente untuose anche se ricche di nutrimento. L’olio di mais, come gli altri oli di semi, ha un valore merceologico più basso rispetto a quello estratto dalle olive, che, invece, è un olio di frutto. Bisogna tenere presente che l’elevato contenuto in acidi grassi polinsaturi rende gli oli di semi più sensibili alle ossidazioni rispetto all’olio extra vergine d’oliva, che è più stabile perché ricco di acido oleico (monoinsaturo) e anche protetto dalle ossidazioni per la presenza di polifenoli. La porzione consigliata è di un cucchiaino, circa 10 g, da mantenere nell’ambito delle 3-4 porzioni di condimento giornaliera che comprendono anche olio di oliva.

### **DIGITALY: Prodotti multimediali per la promozione delle tipicità agroalimentari umbre**

#### **VIDEO PROGETTO UNESCO: ricette della tradizione**

In questo anno scolastico la nostra scuola, ha partecipato all’avviso pubblico “MADE IN ITALY – UN MODELLO EDUCATIVO”, volto a sensibilizzare la scuola italiana alla comprensione del “Made in Italy”, ricercando le radici storiche, economiche, culturali e territoriali, che fanno di questo marchio un unicum al mondo, attraverso la formazione dei ragazzi e la realizzazione di video multimediali sui prodotti agroalimentari di qualità. Un nutrito gruppo di ragazzi dell’Istituto, tra cui gli allievi della classe V eno F, coinvolta nel progetto Unesco, hanno realizzato il progetto DIGITALY: “Prodotti multimediali per la promozione delle tipicità agroalimentari umbre”, utilizzando contenuti multimediali per la promozione dei prodotti agroalimentari tipici umbri, in modo da far conoscere i prodotti tradizionali delle zone limitrofe ad Assisi, utilizzando gli strumenti della Motion Design e della Food Photography.

Si è potuto così promuovere e comunicare alcuni aspetti delle tipicità gastronomiche, attraverso la realizzazione di video tutorial di ricette tipiche umbre e di menù semplici. Gli studenti dell'Istituto Alberghiero di Assisi hanno lavorato alla individuazione, progettazione e realizzazione di strumenti di promozione dei prodotti locali indirizzati ad altri giovani, nell'ottica dell'educazione/formazione peer to peer. L'obiettivo primario è stato quello di sensibilizzare il pubblico degli under 19 all'acquisizione di corretti stili alimentari e ad una maggiore consapevolezza dell'importanza della tutela delle tradizioni e della biodiversità.

L'Umbria, in generale, e le Valli Francescane in particolare, difatti, vantano molte eccellenze, da quelle storico-artistiche (soprattutto architettura religiosa), a quelle connesse alla produzione di prodotti agroalimentari tradizionali. Tra i prodotti tipici gastronomici più noti dell'Umbria ci sono una serie di produzioni agricole di nicchia con una storia e tradizione antica, ottenute con metodi di lavorazione, conservazione e stagionatura, realizzati secondo regole tradizionali. Tra questi spiccano:

- Cipolla di Cannara
- Patata rossa di Colfiorito
- Lenticchia di Castelluccio di Norcia
- Sedano nero di Trevi
- Farro di Monteleone di Spoleto
- Olio extravergine d'oliva umbro
- Vini della valle d'Assisi e umbri

Tali prodotti, purtroppo molto spesso sottovalutati anche dagli umbri, specie dalle giovani generazioni, sono tutti inseriti all'interno dell'Elenco regionale dei prodotti agroalimentari tradizionali dell'Umbria e certificati PAT, riconosciuta *Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali*, e rappresentano dunque prodotti del Made in Italy da valorizzare e far conoscere a livello locale ed internazionale. I ragazzi coinvolti sono stati divisi in gruppi e hanno inizialmente avuto una formazione sui prodotti tipici selezionati emblema del Made in Italy e del Made in Umbria, con particolare riguardo all'educazione nutrizionale "da giovani per giovani" con l'ideazione, sperimentazione e realizzazione di ricette facili e veloci, con i prodotti tipici umbri per promuovere la *Healthy Nutrition*. La seconda fase è stata la sperimentazione nei laboratori delle ricette oggetto degli spot.

Gli allievi della V eno F, hanno sperimentato con questa forma di comunicazione ricette della tradizione umbra, utilizzando cereali abbinati ai prodotti tipici di nicchia. Sono stati creati piatti quali:

## **Pane alle patate**

Il pane alle patate è un tipo di pane nel quale vengono aggiunte delle patate schiacciate nell'impasto, in modo da renderlo molto morbido e saporito.

La ricetta del pane alle patate fatto in casa si prepara con ingredienti semplici, che si solito sono utilizzati per la preparazione del pane in genere, ma con l'aggiunta delle patate, che donano una consistenza del tutto particolare, sia dell'impasto, sia del pane, una volta cotto.



## **Umbricelli**

Gli umbricelli sono un prodotto povero della cucina umbra.

Si tratta di un tipo di pasta, simile agli spaghetti, che sta conoscendo un notevole successo, e che testimonia la sobrietà e la semplicità della cucina umbra di un tempo. Bisogna ricordare che, fino ad un po' di anni fa, le uova venivano adoperate, anche in campagna, con molta parsimonia: esse erano in genere vendute in città, oppure al sensale e ne rimanevano ben poche per il consumo familiare. Un tipo di pasta che, nonostante la semplicità con cui si prepara (solo **acqua e farina**), è ricchissima di storia e tradizione. Basti sapere che, seppure con lievi differenze nella forma, in tutta la regione cambia nome da zona a zona. Ed ecco che gli umbricelli diventano bigoli, brigoli, umbrichelle, lombricelli, ciriole, anguillette al Trasimonto, manfricoli a Orvieto, strangozzi nel ternano e stringozzi o strozzapreti a Spoleto. E' senza dubbio la pasta più antica che si prepara in Umbria e da sempre annoverata tra i prodotti tipici della regione.



L'origine del nome umbricelli è da attribuire alla forma che, allungata e tozza, ricorda i lombrichi di terra, mentre anguillette i piccoli delle anguille. Decisamente più simpatica la definizione strozzapreti, che tradizione vuole collegata al particolare periodo storico del dominio dello Stato Pontificio, (nelle famiglie si faceva già questo tipo di pasta dalla forma simile ai lacci per le scarpe) durante il quale era molto sentito l'anticlericalismo e in modo particolare verso i preti, che avevano il compito di riscuotere i tributi, suscitando notevole malumore e istinti violenti nel popolo. Un'altra

leggenda, raccontata in particolare nel nord dell'Umbria, narra che questa pasta semplice e povera venisse preparata dalle donne di casa quando non avevano più uova, poiché il prete se le era portate via tutte. Le massaie quindi, mentre impastavano la sola farina con l'acqua, imprecavano affinché il prete si strozzasse mentre mangiava le uova con le quali avrebbero potuto fare la pasta per la propria famiglia.



Piatto tipico molto diffuso in tutta l'Umbria e parte del Centro Italia, questa pasta viene proposta nella ristorazione di qualità fatta rigorosamente a mano e presentata come piatto d'eccellenza nei menu. Ecco come si prepara. Si comincia unendo acqua e farina, fino ad ottenere un impasto corposo, omogeneo ed elastico. Si procede tagliando la massa in piccoli pezzetti quindi, con le mani, si rotolano sulla spianatoia fino a raggiungere una lunghezza di circa 25 centimetri e una circonferenza irregolare di 3 o 4 millimetri: praticamente, come grossi spaghetti.

La cottura degli umbricelli deve avvenire in abbondante acqua, avendo cura di scolarli non appena tornati a galla. Tutta la loro bontà si esalta attraverso i condimenti, che oggi sono veramente strepitosi, da veri gourmet. Con un ampio ventaglio di sughi proposti nella nostra regione, tali da stuzzicare i palati degli umbri e dei tanti turisti amanti del buon cibo, i più succulenti sono senz'altro quelli al ragù di carni miste. Ma sono ottimi anche al tartufo, alle verdure e parmigiano, con spinaci, burro e salvia. Un'altra gustosissima ricetta "alla spoletina": strozzapreti con pomodoro, prezzemolo, peperoncino piccante e olio extra vergine d'oliva.



## **Torta dolce di Pasqua**

E' un dolce tipico del centro Italia. La forma e la dimensione di questo dolce pasquale, ricorda quella di un panettone lievitato. La preparazione di questo dolce di Pasqua è soprattutto diffusa in Abruzzo, Umbria e Molise, anche se generalmente è possibile trovarla un po' in tutta la zona centrale. Il dolce in questione ha origini davvero antiche, tant'è che addirittura alcuni poeti dialettali del tempo, la ricordano in alcuni versi.



La torta dolce di Pasqua, allora, era considerato un dolce che, per lo più, ci si poteva permettere solo una o due volte l'anno; questo perché era riconosciuto come un dolce ricco d'ingredienti "sfiziosi", che la gente comune non poteva avere sempre in tavola. Tra gli ingredienti presenti al suo interno vediamo uvetta passa, spezie (semi di anice e cannella) e canditi, impastati con una preparazione di zucchero, farina, uova e strutto. Secondo la tradizione, in modo che potesse lievitare e riposare, attendendo così un paio di giorni prima della cottura. Da qui, si otteneva la biga, un panetto che poi si lasciava ulteriormente riposare e si rimpastava con altro zucchero, uova, strutto, farina ed ingredienti dolci. Passata un'ulteriore notte, sabato mattina si procedeva con un altro impasto e lo si faceva riposare per una terza volta all'interno di una capiente teglia dove raddoppiava il volume. In alcune zone dell'Italia centrale era usanza far benedire l'impasto prima di cuocerlo. Sabato sera era il momento della cottura in forno, in modo che il dolce potesse esser servito per la colazione della Pasqua.

## **Torta di Pasqua al formaggio**

La torta di Pasqua è una classica ricetta umbra che ben presto si è diffusa in tutta Italia. Si tratta di una ricetta salata, una sorta di panettone realizzata con il formaggio, da servire in tavola nel giorno di Pasqua o a Pasquetta, insieme ad affettati, salame e anche l'uovo, che in quella domenica di festa non deve mai mancare.

Tra le ricette di Pasqua più gustose, la Torta salata umbra è un piatto della tradizione che non deve mancare e che si può mangiare anche tutto l'anno. Può essere un ottimo antipasto o aperitivo, oltre che diventare una valida alternativa al pane.

Le sue origini affondano nella cultura contadina, tuttavia ancora oggi il giorno di Pasqua e pasquetta in ogni casa la mattina delle festività si fa colazione con un bel pezzo di torta accompagnata da fette di capocollo e uova sode benedette. Infatti il sabato Santo è usanza andare in chiesa e far benedire le uova che poi si mangeranno la mattina di Pasqua dopo la messa. In alcuni



borghi dell'Umbria, si usa anche che dopo la messa, tutte le famiglie apparecchiano la tavola con salumi, formaggi, e le torte fatte in casa alla maniera di una volta, accompagnate da un bel bicchiere di vino rosso. Così tra il vicinato si scambiano gli auguri aspettando il succulento pranzo pasquale.

## **Imbrecciata**



Questa zuppa di legumi e cereali, vera specialità eugubina, prende nome da 'breccia', ghiaia, con evidentemente riferimento alla varia granulometria dei suoi ingredienti, legumi e cereali. La lista degli ingredienti è un inno all'agricoltura delle terre alte: Gubbio si trova infatti a 550 metri di quota, nel bacino dell'alta valle del Chiascio, ma il suo vastissimo territorio, – è il settimo comune italiano per superficie, – è propriamente montuoso, sullo sfondo dal monte Cucco, che svetta a 1566



metri segnando lo spartiacque d'Appennino. Non un paesaggio aspro, ma un susseguirsi di vallate divise da dorsali arrotondate, con pianori che si aprono tra le faggete, offrendosi alle colture più frugali, come le lenticchie e i ceci, oppure come il farro, che a queste quote è della varietà 'durum', particolarmente rustica. Un'agricoltura estrema, di fatto 'biologica', poco redditizia in termini di quantità, ma di risultati

ineguagliabili per salubrità e concentrazione di sapori, grazie al limitato sfruttamento del suolo e alle forti escursioni termiche che sono deterrente a parassiti e infestanti. La lista degli ingredienti comprende le più tipiche varietà di granaglie, ma altre potrebbero essere aggiunte, come la cicerchia o la roveja, due legumi di antica storia, anche questi ormai confinati in alta montagna. L'imbrecciata è l'antitesi del fast food dal che solo per impostarla serve una giornata: cereali e legumi, infatti, richiedono un lungo tempo d'ammollo e cotture separate, a meno di non avere il tempismo di aggiungerle una ad una in pentola.

## Torta al testo

La torta al testo è un alimento estremamente semplice nella preparazione tradizionale, ma che ha una sua storia, molto radicata nella terra umbra. Essa si compone di un impasto di acqua, farina, bicarbonato e sale, a cui viene data forma piatta e rotonda.

La sua lontanissima origine risale, infatti, alla civiltà degli antichi Umbri, con prosecuzione nel mondo della classicità latina. Ma, soprattutto, la torta, prima di farina di granturco, poi di grano, ha



rappresentato un pilastro nella preparazione dei cibi presso le famiglie contadine del nostro territorio sostituendosi, in alcuni casi, al pane e, per lo più, convivendo accanto ad esso. La torta al testo (o torta bianca), conosciuta anche come *crescia* (nell'eugubino-gualdese) o *ciaccia* (nella



Valtiberina, nella sola variante tifername è previsto l'uovo come ingrediente) è un prodotto alimentare tipico della gastronomia umbra.

La cottura avviene su di un piano in ghisa detto testo o panaro. Il piano di cottura, un disco dello spessore di circa 3 cm, è chiamato testo dal latino 'testum', ovvero la tegola in



laterizio sulla quale, nella Roma antica, venivano cotte le focacce. Originariamente si fabbricava in casa scolpendo grosse pietre refrattarie oppure modellando un impasto di argilla e ghiaia finissima, mentre oggi è possibile acquistarlo in ghisa o cemento.

Deve essere alta un paio di centimetri la torta, si adagia sul testo ben caldo, che in origine veniva



appoggiato al caminetto, e si lascia cuocere. Un tempo si ricopriva di cenere (da qui l'usanza di chiamarla torta sotto il fuoco). Si taglia a spicchi e si farcisce con verdure cotte e formaggio, con prosciutto crudo di Norcia, con salsicce, ma si mangia anche assoluta, magari in accompagnamento a spezzatini ed intingoli.

L'Umbria è una regione con una cucina concreta, solida, senza tanti fronzoli. E la concretezza e la solidità della cucina umbra raggiungono l'apice nella Torta al Testo. Tutta la cucina umbra, comunque, è ricca di ingredienti speciali. La tradizione rurale ha insegnato a utilizzare una sorprendente varietà di aromi, ortaggi spontanei dei boschi ed erbe di campo: pimpinella, bieta selvatica, erba bruscia, camettole, porcacchia, caccialepre, lupari, erba del becco, grespigni, asparagi, vitalbe, strigoli che spesso accompagnano la torta al testo.

## **Pan caciato**

Conosciuto anche come Pan nociato, il pan caciato è un piccolo panino salato umbro che assume un gusto deciso grazie alla presenza delle noci, del pecorino di Norcia e del parmigiano grattugiati, e una morbidezza unica conferita dallo strutto, sostituito talvolta dall'olio extravergine d'oliva. All'impasto è possibile aggiungere Emmenthal a pezzetti e uvetta. È perfetto per accompagnare salumi e formaggi, ma è ottimo pure a colazione, insieme a marmellate e confetture. La prima ricetta del Pan nociato compare nell'*Annuario di Todi* del 1927, ma negli anni il particolare tipo di pane si è diffuso in numerosi comuni dell'Umbria – tra cui Perugia, Bastia, Corciano, Assisi, Montefalco –, dove è preparato a partire dal 2 novembre, giorno dedicato ai defunti, fino agli inizi della primavera,



seguendo la stagionalità delle noci.

E' difficile trovare una famiglia umbra che non ha la ricetta del Pan caciato tramandata da generazione in generazione. La versatilità e la semplicità di questo pane è il suo punto di forza.

### **Mostaccioli o biscotti di San Francesco**

Sono biscotti secchi al mosto, a forma di piccole ciambelle o di filette schiacciate diffusi in tutta la regione Umbra, ma tipici della zona di Assisi, e prodotti durante i mesi di ottobre/novembre, il periodo di produzione del mosto. Sembra che questi dolcetti fossero i preferiti del Santo.

Narra una tradizione che Jacopa di Settesoli, molto devota a Santa Chiara, fosse particolarmente dedita alla preparazione di biscotti per Francesco chiamati



"mostaccioli". Quando Francesco era ormai consapevole che la sua vita era arrivata al termine chiese ad un frate di scrivere una lettera per Jacopa affinché lo raggiungesse nella Porziuncola.



*“A donna Jacopa, serva dell’Altissimo,*

*frate Francesco, poverello di Cristo, augura salute nel Signore e comunione nello Spirito Santo. Sappi, carissima, che il Signore benedetto mi ha fatto la grazia di rivelarmi che è ormai prossima la fine della mia vita. Perciò, se vuoi trovarmi ancora vivo, appena ricevuta questa lettera, affrettati a venire a santa Maria degli Angeli. Poiché se giungerai più tardi di sabato, non mi potrai vedere vivo. E porta con te un panno di colore cenerino per avvolgere il mio corpo e i ceri per la sepoltura”.*

Al termine della missiva, Francesco esortava la donna a portargli "*quei dolci, che tu eri solita darmi quando mi trovavo malato a Roma*". In realtà la donna, come se avvertisse che la fine del frate era arrivata, si recò alla Porziuncola ancora prima che arrivasse la lettera portando tutto ciò che



Francesco aveva desiderato.

### **Farro di Monteleone di Spoleto DOP**

#### **Cenni storici**

Questo antico cereale "forte" e "puro" è stato per secoli l'alimento

base delle popolazioni asiatiche e mediterranee. La Palestina sembra essere il luogo dove il farro trovò la sua origine, quindi la Siria e l'Egitto. Il farro è stato trovato anche nelle antiche tombe egiziane. Questo cereale era considerato, un tempo, molto prezioso e i Romani lo usavano addirittura come moneta di scambio e come offerta nei matrimoni. La futura sposa offriva al marito e alla sua famiglia un dolce o del pane a base di farro. Questa è forse una delle forme più antiche di matrimonio di cui si conosce il rituale: la conferratio, probabilmente il nome deriva proprio dal fatto che la cerimonia nuziale si compiva con la presentazione di un pane di farro che gli sposi mangiavano insieme. In Italia il farro è stato coltivato fin dal quinto secolo avanti Cristo, e fu diffuso dai Romani in tutta la penisola. Esso trovò il suo spazio di mercato in quanto resistente alle malattie e grazie alla buona riuscita in terreni aridi e poveri. Un altro aspetto particolare del farro era il suo uso nelle cerimonie religiose. Un dono propiziatorio alle divinità contadine era infatti la "mola salsa". Poteva essere in chicchi o farina miscelata con acqua e sale. A Monteleone di Spoleto, in particolare, sono stati rinvenuti reperti di cereali all'interno di una tomba etrusca risalente al VI secolo a.C., la "tomba della biga", tra cui cariossidi di farro appartenenti quasi certamente proprio alla specie coltivata a tutt'oggi nella cittadina umbra. Documenti scritti attestanti l'importanza della coltura del farro a Monteleone fin dal XVI secolo sono tuttora conservati negli archivi locali. Nel XX secolo la coltivazione del farro venne per lo più abbandonata a favore dei frumenti nudi più produttivi, ma non in questo piccolo fortino medievale di montagna: infatti la rigidità del clima, caratterizzato da frequenti gelate che si protraggono fino a maggio e poche settimane estive con elevate temperature diurne, unita alla difficoltà di spostamento della popolazione, contribuirono al mantenimento della coltura, fonte di guadagni per gli abitanti del paese ieri come oggi.

### **Coltivazione e produzione**

La zona di produzione, contribuisce a definire le caratteristiche specifiche del Farro di Monteleone



di Spoleto DOP, quali la spiga piatta, corta, affusolata, con ariste non troppo lunghe e leggermente divaricate e la cariosside di colore marrone chiaro ambrato, che si presenta vitrea e compatta con residui farinosi alla frattura. Quello di Monteleone di Spoleto è l'unica specie di farro che non produce farina bianca, ma dello stesso colore della cariosside cioè color tabacco

chiaro.

Le particolari caratteristiche fisiche ed organolettiche del "Farro di Monteleone di Spoleto" sono da imputare alla combinazione delle condizioni pedoclimatiche della zona di produzione ed in

particolare ai terreni calcarei sassosi posizionati sopra ai 700 m slm che impediscono il ristagno dell'acqua nelle stagioni umide. Per il forte isolamento geografico, il farro può considerarsi uno specifico ecotipo locale. E' una pianta ad habitus primaverile, adatta alla semina di fine inverno nelle zone montane, questo spiega il forte legame geografico ed antropologico con l'ambiente della zona. La conformazione dell'altopiano è origine delle particolari caratteristiche climatiche del territorio con lunghi inverni molto rigidi con frequenti gelate che si protraggono fino a maggio e pochissime settimane estive con elevate temperature diurne; condizioni climatiche alle quali resiste fruttuosamente l'ecotipo "Farro di Monteleone di Spoleto" adattatosi nel corso del tempo. Il terreno è di tipo alluvionale carsico, mediamente dotato di sostanza organica, con elevata dotazione di fosforo e bassa disponibilità di potassio. È consigliato conservare il Farro di Monteleone di Spoleto DOP in luoghi freschi ed asciutti, sottovuoto o in contenitori di vetro. Può essere consumato come primo, secondo, contorno, piatto freddo o piatto unico, tenendo presente che deve essere tenuto a bagno per circa 48 ore o un minimo di 12 prima di portarlo a cottura per due ore circa. Il farro decorticato e quello triturato, che non necessitano di essere lasciati a bagno, cuociono in un tempo minore, generalmente compreso fra 20 e 30 minuti. È infine consigliabile attendere un po' prima di unire il farro al condimento, per permettergli di assorbire l'acqua e gonfiarsi al punto giusto.

Nel 2010 il farro di Monteleone di Spoleto ha ottenuto la Denominazione di Origine Protetta. Per il raggiungimento di tale denominazione, nel 2002 era stata costituita l'Associazione Farro di Monteleone di Spoleto.

### **Valore nutrizionale**

Il farro D.O.P. di Monteleone di Spoleto è della specie *triticum dicoccum*, tipico di questa area geografica ristretta. Ricco di vitamine e sali minerali, il Farro di Monteleone di Spoleto DOP è ingrediente fondamentale per zuppe e minestre energetiche e rinfrescanti, oltre che di molti piatti tipici locali quali l'imbrecciata, la polenta alla Valnerina, la minestra di San Nicola. Il valore nutrizionale del farro è molto simile alla varietà del grano tenero. Esso è ricco di vitamine A, B, C, E e sali minerali, calcio, potassio, magnesio e fosforo, contiene proteine, acidi grassi polinsaturi, ferro, rame e manganese, ed è inoltre ricco di fibre insolubili che favoriscono il regolare lavoro dell'intestino. Per la sua particolare composizione, combatte la stipsi e secondo alcuni nutrizionisti può prevenire le neoplasie intestinali. Una zuppa a base di farro fornisce senso di pienezza ritardando lo stimolo della fame, mentre nelle diete alimentari offre un importante apporto di proteine, vitamine sali minerali tra cui





il ferro e il calcio. Persone che svolgono attività sportiva, pur rimanendo relativamente leggeri, possono avvalersi di una buona quantità di carboidrati necessari durante gli impegni agonistici, mantenendo un costante livello glicemico e calorico e migliorando la propria resa agonistica. Altre indicazioni nutrizionali sono l'osteoporosi e le anemie mentre da alcuni anni il farro compare in diverse diete dimagranti. Il farro è caratterizzato da un elevato tenore proteico, circa il 15% in peso, che lo colloca al primo posto rispetto ad altri cereali come il frumento duro (13%), il riso (7.5%) e il mais (9.2%). In particolare la presenza dell'aminoacido essenziale metionina, lo differenzia nettamente dagli altri cereali, che invece ne sono carenti. I grassi sono appena il 2.2% e gli zuccheri, in prevalenza polisaccaridi, sono circa il 67%. Il valore energetico, pertanto, è contenuto nei limiti delle 300 kcal ogni 100 g come si richiede a prodotti ben digeribili ed al tempo stesso leggeri, secondo lo stile di vita attuale salutistico e dinamico. Il tenore di sali minerali è buono: figurano potassio, fosforo, calcio, ferro, sodio, magnesio, manganese, rame, selenio e cobalto. Il farro, che apporta anche una discreta quantità di fibra e di vitamine del gruppo A, B, C, E, svolge inoltre funzione ricostituente e antianemica. Gli acidi grassi polinsaturi contenuti nel suo germe e la crusca rendono il farro un emoliente intestinale antistipsi e rinfrescante. La sua principale caratteristica nutrizionale è, tuttavia, il notevole potere antiossidante, dovuto all'alto contenuto di selenio e di acido fitico, che si oppongono alla formazione dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento della cute e di diverse degenerazioni cellulari. Rispetto ad altri cereali "sequestra" al sangue meno ferro, inoltre, indipendentemente dalla quantità consumata, non fa alzare la glicemia, ma anzi la stabilizza, grazie al suo indice glicemico molto basso. Presenta proprietà antianemiche, lassative, ricostituenti e rinfrescanti. Per la ricchezza di fibre è utile nelle diete dimagranti, per l'apporto di ferro giova agli sportivi e a chi soffre di osteoporosi.

## **LA CIPOLLA di Cannara**



### **Cenni storici**

La cipolla è una pianta erbacea biennale probabilmente originaria degli altipiani del Turkestan e dell'Afghanistan (Asia occidentale). La sua coltivazione è molto antica e risale agli Egizi nel IV millennio a.C. Gli antichi egizi ne fecero oggetto di culto, associando la sua forma sferica e i suoi anelli concentrici alla vita eterna, credevano che il forte aroma delle cipolle potesse ridonare il respiro ai morti, sembra che le cipolle e i rapanelli facessero parte della dieta degli operai che costruirono le piramidi.



La coltivazione e il commercio di cipolle a Cannara sono documentate sin dal 1300 e nei secoli a venire è sempre stata considerata come uno dei prodotti di punta della zona. Si è sviluppata grazie all'abbondanza di acqua, alla conformazione ed alle caratteristiche geo-pedologiche del terreno.

## Coltivazione e produzione

La ricchezza in argilla e la buona presenza di minerali, soprattutto di potassio, così come il tenore non elevato di sostanza organica rendono i terreni ricadenti nel comprensorio di Cannara ottimali per la coltivazione e l'ottenimento di un prodotto di qualità particolarmente elevata, con bulbi di dimensioni medio-grandi, contraddistinti da particolare morbidezza, dolcezza al gusto e da un'ottima attitudine alla trasformazione.



Ne vengono coltivate tre varietà:

**Rossa**, avente un bulbo di colore rosso intenso a forma sferica e schiacciata nella parte superiore, è la più rinomata grazie alla sua dolcezza e digeribilità, tali da renderla ottima anche cruda

**Borettana**, a bulbo appiattito color giallo paglierino,

**Dorata**, con un bulbo dorato simile ad una trottola e con la parte superiore appiattita.

La semina avviene a pieno campo nel mese di marzo, mentre la sarchiatura nel mese di aprile, ripetuta più volte. Data la particolarità del prodotto il controllo delle fitopatie viene effettuato con prodotti a base di rame. Si procede alla raccolta nei mesi di luglio e agosto ed asciugatura nel campo. Seguono le fasi di pulizia e selezione, del prodotto per tipo e calibratura. I bulbi vengono "intrecciati", pronti per la vendita.



A Cannara la coltivazione delle cipolle, ancora completamente manuale, è legata alle tradizioni ed alla cultura contadina, infatti ogni anno nella prima decade di settembre si svolge la Festa della cipolla di Cannara, dove si può assistere alla legatura delle cipolle nelle caratteristiche trecce e mazzocchi (mazzi), secondo usanze ormai consolidate nella popolazione locale. La cipolla di Cannara, oltre ad essere un prodotto agroalimentare tradizionale italiano della regione Umbria, fa anche parte dell'Arca del Gusto della Fondazione Slow Food.

## Valore nutrizionale

La cipolla (*Allium cepa* L.) appartiene alla famiglia delle Liliaceae. Il suo valore nutritivo è legato soprattutto alla presenza di sali minerali quali sodio, potassio, ferro, calcio e fosforo e di una certa quantità di vitamine, soprattutto la vitamina C, la vitamina PP e quelle del gruppo B. La cipolla ha un elevato contenuto in acqua, circa l'85%, il 6% di zuccheri, il 2% di proteine e lipidi quasi inesistenti. Ha un basso valore calorico circa 26 Kcal per 100g. L'uso terapeutico della cipolla è assai noto e vario: è utile ai diabetici in quanto abbassa il contenuto zuccherino del sangue grazie

alla presenza di un ormone vegetale la cui azione aiuta a contrastare l'iperglicemia.; ha un effetto diuretico-depurativo; è efficace contro le affezioni bronchiali e la tosse; favorisce l'attività dell'apparato digerente; regola la circolazione del sangue.



La cipolla è un antibiotico naturale con una spiccata azione antisettica, aiuta quindi a combattere i batteri e favorisce un suo impiego come conservante per gli alimenti nei quali è impiegata. Allo stesso modo contribuisce a depurare l'organismo e a migliorare l'attività digestiva, contribuendo inoltre al

corretto equilibrio della flora batterica intestinale.

Consumata invece nei piatti preparati in cucina aiuta a tenere sotto controllo l'ipertensione e l'arteriosclerosi.

## **LA PATATA ROSSA di Colfiorito**

### **Cenni storici**

La patata, originaria delle regioni andine dell'America Meridionale, è coltivata da circa 2000 anni. Secondo alcune testimonianze, le prime patate raggiunsero l'Europa nel 1531, dopo che gli spagnoli ebbero stravolto l'impero degli Incas, in Perù. La patata venne coltivata nel Sud dell'Irlanda a scopo ornamentale, come curiosità esotica. Inopportuno molti mangiavano non i tuberi, ma le foglie e i frutti velenosi (contengono solanina), con conseguenti intossicazioni. Le patate conquistarono così una fama negativa, malgrado gli sforzi dei botanici di tutta Europa. Fu a causa di una terribile carestia del 1663, che in Irlanda si cominciò a consumare patate per l'alimentazione umana. Molti decenni dopo il tubero incontrò colui che l'avrebbe portato fuori dall'ambito militare, durante la guerra dei Setti anni (1756-1763) dove erano protagonisti anche gli eserciti prussiani e francesi. Si trattava del farmacista ed agronomo francese Parmentier Antoine-Augustin, che durante la prigionia in Germania ne apprezzò il sapore, constatando la sua facilità di crescita in terreni relativamente poveri. Tornato in patria, qualche anno dopo Parmentier propose la "pomme de terre" (patata) ad un premio per nuovi cibi contro la carestia, presentando il tubero come un pane già fatto che non richiedeva né mugnaio né fornaio. Nella seconda parte del XVI sec. le patate giunsero in Italia grazie ai padri Carmelitani scalzi, i quali secondo un cronista dell'epoca insegnarono come dovevano essere coltivate e raccolte, consigliando inoltre: "si mangino in fette, a guisa di tartufi e di

funghi, fritte ed impanate. Oggi, grazie alla sua versatilità, la patata è il prodotto vegetale al quale sono dedicate più forme di preparazione.



### **Coltivazione e produzione**

La Patata rossa di Colfiorito è un prodotto agroalimentare tradizionale della zona degli altopiani di Colfiorito, quello che ha contribuito in maniera sostanziale al suo sviluppo.

La Patata Rossa di Colfiorito Igp ha origine negli altopiani di Colfiorito alla fine della seconda metà del XVIII secolo, quando venne introdotta, secondo i più accreditati studi storici, dal passaggio nello Stato Pontificio delle truppe Imperiali e successivamente durante l'occupazione francese nel periodo napoleonico. La Patata Rossa di Colfiorito appartiene alla varietà olandese Désiré, ed è riuscita ad ambientarsi perfettamente nel montuoso Altopiano di Colfiorito perché predilige le zone piovose, i terreni sabbiosi e le temperature basse; ha inoltre un'ottima resistenza ai parassiti e alle malattie. Viene coltivata in quantitativi modesti ed è spesso difficile da reperire al di fuori della zona di produzione.

Questa eccellenza umbra è di forma ovale e allungata, buccia sottile e ruvida, colore rosso opaco, polpa croccante di un giallo paglierino. Secondo il Disciplinare di produzione, la coltivazione della Patata Rossa di Colfiorito Igp è consentita ad una altitudine uguale o maggiore ai 470 metri s.l.m. La zona ricade nell'area montana dell'Appennino umbro-marchigiano, tra l'area est della provincia di Perugia e l'area ovest della provincia di Macerata. L'areale riguarda, parzialmente, i seguenti comuni umbri: Foligno, Nocera Umbra, Valtopina, Sellano e i seguenti comuni marchigiani: Serravalle di Chienti, Muccia, Pieve Torina, Sefro, Visso e Montecavallo.

Sono proprio le condizioni del suolo, il terreno a carattere siliceo, che contribuiscono in modo determinante a definirne l'accrescimento, la conformazione, nonché le caratteristiche chimiche ed organolettiche, e l'ottima qualità nutrizionale.

### **Valore nutrizionale**

Da un punto di vista dietologico, questo tubero pur essendo ricco di amidi, ha il vantaggio di contenere meno calorie del pane e della pasta, 80 kcal per 100 g contro le 270 Kcal medie del pane e le 346 Kcal delle paste alimentari di semola. I tuberi di patata contengono il 70-80% di acqua. Per il resto, una gran parte è costituita da amido, circa il 16%, che è la sostanza più importante dal punto di vista calorico. Le proteine sono scarse e bassissimi i grassi, mentre sono presenti le

vitamine A, B, C, D e PP. Le patate contengono ferro, zinco e fosforo e vantano un contenuto di potassio pari a quello delle banane.

L'amido contenuto nelle patate riduce il colesterolo e abbassa il livello dei trigliceridi nel sangue. Il buon contenuto di fibra, oltre all'aumento del senso di sazietà e al miglioramento della funzionalità intestinale e dei disturbi a essa associati (stipsi, diverticolosi), contribuisce alla riduzione del rischio di importanti malattie cronico-degenerative, in particolare i tumori al colon-retto e le malattie cardiovascolari.

## **LE LENTICCHIE di Castelluccio di Norcia**

### **Cenni storici**

La lenticchia fu uno dei primi alimenti coltivati e consumati dall'uomo. Ebbe larga diffusione nei paesi dell'Asia Minore per poi diffondersi in Europa.

Sono legumi appartenenti alla famiglia delle Papilionacee e la loro storia inizia molti secoli fa. Alcuni studi condotti su reperti fossili, riferiscono che le lenticchie sono il legume più antico coltivato dall'uomo.

Le prime tracce della loro esistenza risalgono addirittura al 7000 a.C, epoca in cui già risultano coltivazioni, specialmente in Asia e soprattutto nella regione che oggi corrisponde alla Siria e da questa zona si diffusero facilmente in tutto il mediterraneo. Per quanto riguarda il consumo, le notizie riferiscono che in Turchia erano soliti farne uso già dal 5.500 a.C. Dunque la sua storia inizia già in tempi molto remoti: alcune testimonianze dell'uso delle lenticchie si trovano anche nella Bibbia, ma non solo: nella tavole degli antichi romani e greci, non mancavano mai anche se venivano utilizzate principalmente dalle classi più povere, in virtù del loro potere nutritivo ed energetico. In particolar modo, essendo un alimento facilmente reperibile e poco costoso, specialmente nel Medioevo e in periodi di forti carestie quando il cibo scarseggiava, questo piatto sostituiva facilmente un pasto completo fornendo proteine e vitamine e migliorando anche le condizioni di salute e quindi la resistenza alle malattie.

Tutt'oggi rappresentano l'augurio di fortuna e prosperità per l'anno nuovo. Questa tradizione ha origine dall'antica usanza romana di regalare una "scarsella", ovvero una borsa di cuoio, legata alla cintura e contenente lenticchie, con l'augurio che si trasformassero in monete sonanti.

Portarle in tavola per il Cenone di fine anno, secondo le credenze popolari, assicura un anno ricco di successo e denaro e la tradizione vuole che un cucchiaino di lenticchie venga mangiato prima di brindare e all'ultimo rintocco della mezzanotte, quando sta per scoccare l'anno nuovo. Una credenza che potrebbe derivare dalla loro forma appiattita e tondeggianti, che ricorda le monete.



In Italia la coltivazione è diffusa soprattutto in altopiani dove le condizioni di clima e di terreno conferiscono un altissimo pregio qualitativo al prodotto, per esempio Castelluccio di Norcia (DOP) e Colfiorito in Umbria o Leonessa nel Lazio, ma ci sono anche quelle del Fucino e quelle di Mormanno, la verde di Altamura e quelle piccole e tenere di Ustica, che crescono sui terreni vulcanici dell'isola e sono molto rare.

### Coltivazione e produzione

Le lenticchie di Castelluccio di Norcia vengono coltivate nei piani carsici di Castelluccio all'interno del Parco Nazionale dei Monti Sibillini.

La lenticchia di Castelluccio di Norcia è una leguminosa che, grazie alla brevità del suo ciclo biologico, riesce a dare produzioni soddisfacenti anche in quelle zone svantaggiate dove il clima è condizionato da inverni lunghi e rigidi ed estati fresche. Cresce infatti a 1400 mt s.l.m., su un'estensione di 20 Km<sup>2</sup> circa. La lavorazione del terreno è da anni, sempre uguale e rigorosamente biologica. Questo tipo di coltivazione alterna, nello stesso campo, a rotazione, di anno in anno, lenticchie, frumento e pascolo. Il periodo di sfalcio e trebbiatura, proprio per la particolare situazione di coltivazione, è previsto entro il mese di agosto. Nei



baccelli della leguminosa si trovano da uno a tre semi tondeggianti, piccolissimi, con un diametro di 2 mm.

L'aratura e la semina avvengono in primavera, dopo lo scioglimento del manto nevoso che ha ricoperto per tutto l'inverno i campi. Da quel momento fino alla raccolta la lenticchia ha bisogno solo di pioggia. E' tradizione di Castelluccio recarsi ogni anno a fine giugno in pellegrinaggio

a Norcia nella chiesa di Santa Scolastica ad invocare la Santa affinché faccia piovere sulla lenticchia. Le tecniche di produzione della lenticchia sono le stesse che venivano adottate sin dai tempi antichi.



A fine luglio fino alla prima metà di agosto si procede alla carpitura. Dato che la pianta della lenticchia è troppo bassa (solo di rado supera i 30 centimetri) e molti campi sono sassosi, la carpitura richiede particolare attenzione e molto tempo. Nel passato questa operazione veniva fatta totalmente a mano, poi si è iniziato con la falce, poi si è passati all'uso delle falciatrici qualora il campo sia piano e pulito dai sassi e la pianta della lenticchia



abbastanza alta e non troppo secca.

Fatti i mucchietti sul campo si lasciano per alcuni giorni ad essiccare. Per la lenticchia questo è il momento più delicato. Una pioggia abbondante potrebbe compromettere il raccolto.

I semi sono appiattiti ed hanno un peso incredibile: 1.000 semi per 23 grammi circa. Se ne possono produrre fino a 800 kg per ettaro, ed il raccolto è di poco inferiore ai mille quintali. Per

questo le "Lenticchie di Castelluccio di Norcia" hanno meritato l'Indicazione Geografica Protetta rilasciata dall'Unione Europea.



## Valore nutrizionale

Vengono commercializzate soprattutto allo stato secco. Per quanto riguarda il valore nutritivo, le lenticchie sono particolarmente ricche di proteine e di glucidi, presente in buona quantità fosforo, calcio, potassio, ferro e vitamina PP.

Le lenticchie secche hanno un apporto calorico superiore rispetto a quelle lessate e conservate in scatola: una porzione da 100 g apporta 291 kcal, ben di più rispetto alle 82 kcal del legume conservato. La differenza nell'apporto calorico è dovuta essenzialmente al contenuto di acqua: i legumi freschi hanno un contenuto dal 60 al 90% del peso, rispetto al 10-13% di quelli secchi.

Le lenticchie, come gli altri legumi, sono ricche di proteine: una porzione di varietà secche da 100 g contiene 22.7 g di proteine. Queste ultime apportano anche in discreta quantità amminoacidi essenziali: sono carenti soprattutto di metionina e cisteina, che tuttavia possono essere ben integrati nel pasto con una porzione di cereali integrali.



Nonostante siano più conosciute per il buon apporto di proteine, è importante ricordare che questi legumi sono una fonte soprattutto di carboidrati: una porzione del peso di 100 g ne contiene 51.1 g, per la maggior parte complessi. Del tutto trascurabile è l'apporto di grassi.

Ottimo è anche l'apporto di fibra alimentare insolubile, localizzata nella buccia esterna, e solubile: la prima è utile per favorire la regolare funzione intestinale, la seconda per mantenere sotto controllo il livello di glucosio e di colesterolo nel sangue.

Le lenticchie sono anche una fonte di sali minerali, soprattutto ferro, potassio e magnesio. Per favorire l'assorbimento di ferro è utile servire nello stesso pasto una fonte di vitamina C fresca: può bastare una porzione di verdura fresca condita con il succo di limone.



Le lenticchie non richiedono periodi di ammollo prima della cottura, per la quale sono richiesti tempi più brevi che non per altri legumi.

La lenticchia di Castelluccio possiede delle notevoli qualità nutritive: tutte le sue proteine, vitamine, fibre e sali minerali la rendono ottima per chi necessita di una dieta ricca di ferro, potassio e fosforo, povera di grassi e molto nutritiva. Un'altra caratteristica importante della lenticchia di Castelluccio è la buccia sottile e tenera che consente direttamente la cottura senza ammollo, riducendo notevolmente tempi di preparazione.



La produzione certificata Lenticchia di Castelluccio di Norcia IGP raggiunge poche centinaia di quintali. Viene commercializzata soprattutto in Regione, ma anche esportata all'estero, fino in Giappone. E' alla base di numerosi piatti tipici locali. Il colore è variegato: va dal verde screziato al marroncino chiaro, con presenza di semi tigrati. Dimensioni abbastanza ridotte, seme di diametro medio di 4,4 millimetri, buccia molto fine. L'alto contenuto di fibra, indispensabile per il nostro organismo, è assai efficace nel processo di controllo del colesterolo. Le particolari proteine contenute in questi legumi, ne fanno un cibo dall'alto valore nutritivo, specialmente in abbinamento a cereali (pane, pasta o riso), nelle diete per bambini ed anziani.



Sono utili per riequilibrare i disturbi dello zucchero ematico e non contengono glutine.



## **Il sedano nero di Trevi**

### **Cenni storici**

Per i Greci rappresentava una pianta sacra, tanto da rappresentarla sulle monete e dedicargli addirittura una città sicula, Selinunte.

Nell'area mediterranea si hanno notizie certe della coltivazione ad uso domestico del sedano, negli orti dei monasteri prima in Italia, poi in Grecia, Spagna ed in Francia dove si ha la prima testimonianza in un documento risalente al 1623 dell'impiego del Sedano ai fini alimentari.

In Italia, la varietà *dulce* (sedano da costa), è presente sin dal XVII secolo, ma la sua coltivazione si diffuse, in particolare, nel territorio di Trevi, grazie alle opere di bonifica realizzate nel XVIII secolo dal cardinale Lodovico Valenti.



### **Coltivazione e produzione**

Le operazioni effettuate per ottenere il "nero di Trevi" sono rigorose e, da secoli, invariate.

Se lasciato crescere senza lavorazioni speciali è scuro e solo se viene interrato assume una colorazione più chiara: un sedano dalle coste bianche, prive di fili, con un cuore tenero e polposo.

Di sedano nero si ha una produzione molto limitata poiché viene coltivato solo nel mese di ottobre, ed esclusivamente nella stretta striscia di terreno compresa tra l'abitato di Borgo Trevi e il fiume Clitunno, dove la terra è argillosa, umida e fertilissima.

### **Valore nutrizionale**

Il sedano ha pochissime calorie (solo 20 in 100 g), è costituito dall'88% di acqua; le altre sostanze che lo compongono sono fibre, proteine, glucidi, lipidi e sali minerali (fosforo, potassio, calcio,

magnesio, ferro, selenio). E' un ortaggio particolarmente apprezzato nelle diete disintossicanti e dimagranti. La presenza di fibre, inoltre, lo rende apprezzabile anche per la riduzione di colesterolo e trigliceridi.

La presenza dei sali minerali attribuisce al sedano un ottimo potere diuretico e drenante per fegato e reni; grazie alle sue proprietà depurative viene consigliato in casi di ritenzione idrica e calcolosi. Il sedano rappresenta sicuramente un ottimo alimento per combattere la cellulite. Le sue capacità digestive e di assorbimento dei gas derivano alla presenza di sedanina, una sostanza aromatica stimolante dalle proprietà antispastiche e sgonfianti.

Il sedano contiene la vitamina A che lo rende un potente alleato contro le infiammazioni ed è un ottimo ausilio per la prevenzione dell'acne e di più generici disturbi della pelle, dei bruciori urinari e delle infezioni oculari. Nell'ortaggio sono presenti la vitamina C e K, in percentuale minore le vitamine del gruppo B ed E. La vitamina K è in grado di apportare benefici alla coagulazione del sangue e alle ossa.

Le più recenti ricerche in ambito scientifico hanno evidenziato la presenza nel sedano di una sostanza della famiglia dei flavonoidi con proprietà antiossidanti, chiamata luteolina, che pare sia in grado di proteggere il cervello dagli stati infiammatori.



### **Dal legno al foglio di carta Carta sostenibile.**

Fino al secolo scorso la carta era fatta generalmente con stracci, cordame o canapa, metodo andato in crisi soprattutto per le continue epidemie di peste che spingevano a bruciare vestiti e stracci contaminati causando il drastico calo della materia prima.

Gli stracci per fare la carta furono sostituiti dal legno. La migliore carta viene prodotta da alcune conifere come abeti e pini o da latifoglie come eucalipto, betulla e pioppo. In realtà però vengono



utilizzati anche altri tipi di albero: in Indonesia, ad esempio, si attinge direttamente alla foresta tropicale per creare la cellulosa MTH (Mixed Tropical Hardwood). La qualità di questa carta è più scadente, ma è decisamente meno costoso tagliare le foreste già formate piuttosto che piantare alberi più adatti, tipo le acacie, ed aspettare che crescano. Questo ha portato alla distruzione di migliaia di ettari di foreste, in molti

paesi come Canada, Brasile, Indonesia, Finlandia, Russia e Africa. Se si considera che i due terzi delle specie animali e vegetali hanno il loro habitat nei vari ecosistemi forestali e che boschi e foreste producono l'ossigeno assolutamente indispensabile alla esistenza, assieme all'acqua, altra risorsa primaria in grave pericolo, è facile comprendere che bisogna per forza adottare un cambiamento di abitudini come l'uso di carta riciclata o certificata FSC (Forest Stewardship Council), cioè certificazioni che assicurino che le fibre utilizzate provengano dal taglio di alberi in zone dove la deforestazione è compensata con un piano di rimboschimento.

Per la produzione della carta si può ricorrere a materiali alternativi al legno.

Recentemente sono stati fatti molti studi per trovare materiali alternativi alla produzione di carta, senza utilizzare il classico legno. In particolare si sono individuati:

- essenze erbacee come la paglia;
- residui di graminacee come mais, frumento e riso;
- residui di lavorazione della canna da zucchero e barbabietola;
- residui della spremitura degli agrumi, soprattutto arance e limoni;
- esuberanti marini come le alghe;



➤ piante particolari come il sorgo, il cotone, il lino e il kenaf che possiede fibre molto simili a quelle delle conifere, e perciò adatte alla produzione di paste per carta, sia meccaniche sia chimiche.

Queste fibre secondarie, dette anche fibre “Tree Free Products”, sono vergini e sono utilizzate più che altro per la produzione di carta per alimenti.

Tra le aziende leader di questa produzione, in Italia, troviamo una cartiera produttrice di carte di qualità, la Favini di Rossano Veneto, che negli ultimi 20 anni si è caratterizzata per una competenza particolarmente sviluppata e unica nel mondo delle carte ottenute recuperando materiali di origine vegetale. La prima carta di questo tipo è stata “AlgaCarta”, nata agli inizi degli anni 90 per recuperare le alghe che allora infestavano la laguna di Venezia.



Altro passo dell'azienda in questa direzione è stato il lancio, avvenuto nel 2012, di **Crush**, l'innovativa gamma di carte ecologiche realizzate con scarti di lavorazioni agro-industriali di mais, agrumi, kiwi, olive, mandorle, nocciole, caffè, lavanda e ciliegia e uva, che sostituiscono fino al 15% della cellulosa proveniente da albero.

Subito dopo, dalla *collaborazione* con **Barilla** nel 2013 è nata **Carta Crusca**, derivante dalla crusca non più utilizzabile per il consumo alimentare. I reparti di Ricerca & Sviluppo **Barilla** e **Favini** hanno lavorato per selezionare il residuo più adatto, purificandolo e micronizzandolo per renderlo compatibile con il tessuto fibroso della carta, arrivando a sostituire con la crusca il 20% della cellulosa proveniente dagli alberi.

Il risultato è una carta dal colore naturale che Barilla utilizza per le confezioni e per i materiali stampati. A fianco alla carta crusca sono nate poi anche carte in cui sono stati utilizzati gli scarti dei fagioli e delle lenticchie.



Le carte **Crush** hanno permesso un nuovo modo di concepire l'utilizzo dello scarto agro-industriale: prima, infatti, i residui erano destinati a essere utilizzati come filler in zootecnia oppure come combustibile per la produzione di energia, o altrimenti eliminati in discarica.

Nel 2014 La Fondazione per lo Sviluppo Sostenibile ed Ecomondo hanno segnalato la linea **Crush** nella categoria 'Design per la sostenibilità'.

Nel 2015, il packaging *Academia Barilla 'Selezione Italiana'* è stato premiato con l'oscar dell'imballaggio, non solo per l'originalità del design, ma anche per l'utilizzo di una carta altamente innovativa ed ecocompatibile quale Carta Crusca



## CONCORSO UNESCO 2017

### Club Unesco Foligno e Valle del Clitunno



Anche quest'anno la nostra scuola ha continuato la collaborazione con il Club Unesco Foligno e Valle del Clitunno, al fine di accrescere la consapevolezza degli studenti, del ruolo fondamentale che viene affidato loro per la salvaguardia delle tradizioni, dell'ambiente naturale e artistico culturale. Il concorso, divenuto ormai una tradizione annuale, è stato istituito dal Club UNESCO Foligno e



Valle del Clitunno per favorire l'attività funzionale all'appartenenza dell'Istituto Professionale di Stato per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione di Assisi alla "Rete Internazionale delle Scuole Associate all'UNESCO". L'inserimento delle scuole nella rete internazionale delle scuole associate all'UNESCO offre diverse opportunità di scambi culturali e didattici, per quanto concerne in special modo l'educazione alla cittadinanza, nel rispetto delle leggi costituzionali e a difesa del patrimonio materiale e immateriale e dello sviluppo sostenibile, in una ottica attenta alle tematiche unescane.

Diffondere i valori unescani, con particolare riferimento alla salvaguardia del patrimonio ambientale, artistico e culturale, significa contribuire alla formazione delle giovani generazioni e promuovere, in ossequio ai principi fondanti della Federazione di appartenenza, iniziative atte a



salvaguardare e valorizzare i prodotti autoctoni e le tradizioni popolari del territorio.

Il concorso, ai fini della crescita consapevole degli alunni, nel tempo, ha assunto un ruolo sempre più importante. Gli allievi hanno, infatti, una grande e ineguagliabile opportunità di confrontarsi con qualificati esperti esterni alla scuola.

E' stata realizzata, con la collaborazione del Club Unesco, il 24 febbraio 2017, la nona edizione della manifestazione in memoria degli chef umbri: Angelo Paracucchi e Francesco Barbini.

I concorrenti, allievi delle classi quarte e quinte degli indirizzi "Enogastronomico" e "Sala/Vendite", si sono cimentati sul tema

**"Le piante della civiltà e della ricchezza dei popoli: i cereali".**

Gli allievi, in base al regolamento, hanno proposto preparazioni che prevedevano l'utilizzo di almeno un cereale come componente essenziale del piatto e l'uso di impasti di pane speciale per la realizzazione degli elaborati.

Gli altri alimenti impiegati per la preparazione dovevano essere solo prodotti tipici umbri. Ogni portata proposta è stata accompagnata con vino umbro adeguato.

Il tempo a disposizione dei concorrenti è stato di 120 minuti per la preparazione dei piatti, più 20 minuti per la presentazione.

Dopo una selezione interna della scuola, i piatti scelti per il settore enogastronomico e presentati dagli allievi sono stati:

### **COPPIA N. 1**

Alunni: Mencaroni Maria Laura (cl. 4<sup>^</sup> A Eno.) / Amato Emanuele (cl. 4<sup>^</sup> B Sala)

Nome del piatto: *“Scrigno di pane con sapori dell’Umbria”*

Vino: *“Baccio del Bianco”*

### **COPPIA N. 2**

Alunni: Orologio Lorenzo (cl. 4<sup>^</sup> F Eno.) / Coppola Riccardo (cl. 4<sup>^</sup> B Sala)

Nome del piatto: *“Millefoglie al farro con ricotta, ceci e tartufo”*

Vino: *“Terra dei Preti”*

### **COPPIA N. 3**

Alunni: Serpericci Federico (cl. 4<sup>^</sup> F Eno.) / Salomoni Chiara (cl. 4<sup>^</sup> B Sala)

Nome del piatto: *“Zuppa di cereali e legumi su cestino di pane integrale”*

Vino: *“Montefalco Rosso”*

### **COPPIA N. 4**

Alunni: Malocaj Kristian (cl. 5<sup>^</sup> B Eno.) / Di Mario Jessica (cl. 5<sup>^</sup> B Sala)

Nome del piatto: *“Zuppa di farro e orzo mantecato con cipolla di Cannara e humus di roveja di Civita di Cascia”*

Vino: *“Il Castagnolo”*

### **COPPIA N. 5**

Alunni: Beati Giovanni (cl. 5<sup>^</sup> F Eno.) / Quarta Agnese (cl. 5<sup>^</sup> B Sala)

Nome del piatto: *“Strappatelle al ragù bianco umbro”*

Vino: *“Villa Fidelia Bianco”*

### **COPPIA N. 6**

Alunni: Abdemeziane Ameni (cl. 5<sup>^</sup> F Eno.) / Cruciani Martina (cl. 5<sup>^</sup> A Sala)

Nome del piatto: *“Pandolce al farro con mousse di pere, semifreddo al rosmarino con coulis di frutti di bosco ”*

Vino: *“Muffato Calcaia” Barberani 2010*

A corollario del Concorso Enogastronomico, gli alunni delle classi quinte dell’indirizzo “Accoglienza” hanno presentato la proposta di un percorso artistico, culturale, naturalistico ed



enogastronomico legato ai cereali e all'identità del territorio umbro, ispirato ad un turismo amico dell'ambiente :

Alunni: **Eddami Donya (cl. 5<sup>^</sup> A Accoglienza)** e **Galli Alessandro (cl. 5<sup>^</sup> A Accoglienza)**

Nome dell'elaborato:“ *I cereali: **Le piante della civiltà e della ricchezza dei popoli***”

*Percorso artistico, culturale, naturalistico ed enogastronomico”*

La valutazione dei lavori presentati è stata affidata ad una giuria esterna presieduta dalla Dottoressa **Antonella Cassise**, Responsabile CNI UNESCO per le Scuole Associate, composta da noti esperti del mondo della ristorazione e della cultura enogastronomica

#### **Presidente della Giuria**

**Maria Pia Barbini**, Sorella di Massimo Barbini e figlia di Francesco Barbini soprannominato il “Cochetto”

**Stefania Proietti**, Sindaco di Assisi

**Claudia Travicelli**, Assessore alle Politiche scolastiche del Comune di Assisi

**Francesco Antonini**, Imprenditore del settore alberghiero e della ristorazione proprietario della residenza d'epoca l'Orto degli Angeli”e del ristorante “Redibis” Bevagna

**Tonino Formica**, Imprenditore del settore alberghiero e della ristorazione

**Graziella Marianeschi**, Esperta d'arte culinaria

**Luisa Mattonelli**, Rappresentante dell'Accademia Italiana della Cucina

**Roberto Spera**, Giornalista enogastronomico della rivista on line Cucina e Cantina

**Gabriella Righi**, Presidente del Club per l'UNESCO Foligno e Valle del Clitunno

**Maurizio Biondi**, V.Presidente del Club per l'UNESCO Foligno e Valle del Clitunno -  
Cordinatore della commissione



Primi classificati per il settore enogastronomico:

**Abdemeziane Ameni (cl. 5<sup>^</sup> F Eno.) / Cruciani Martina (cl. 5<sup>^</sup> A Sala)**

Nome del piatto: *“Pandolce al farro con mousse di pere, semifreddo al rosmari rosmarino con coulis di frutti di bosco ”*

Vino: *“Muffato Calcaia” Barberani 2010*

Secondi classificati a pari merito:

**Malocaj Kristian (cl. 5<sup>^</sup> B Eno.) / Di Mario Jessica (cl. 5<sup>^</sup> B Sala)**

Nome del piatto: *“Zuppa di farro e orzo mantecato con cipolla di Cannara e humus di roveja di Civita di Cascia”*

Vino: *“Il Castagnolo”*

**Serpericci Federico (cl. 4<sup>^</sup> F Eno.) / Salomoni Chiara (cl. 4<sup>^</sup> B Sala)**

Nome del piatto: *“Zuppa di cereali e legumi su cestino di pane integrale”*

Vino: *“Montefalco Rosso”*

La premiazione è avvenuta il 27 maggio presso l’Istituto alberghiero di Assisi, in occasione della manifestazione “Gustando Assisi”

**A RICORDO DI ANGELO PARACUCCHI E FRANCESCO BARBINI**

Angelo Paracucchi é stato maestro nella cucina italiana, ha segnato profondamente la storia della nostra cucina, in particolare negli anni bui (1970-80) in cui il mangiare all'italiana aveva perso di prestigio e considerazione. Deve essere quindi ricordato come colui che ha fatto crescere, apprezzare e conoscere in Italia e all'estero la gastronomia italiana.

Nato a Cannara nel 1929, iniziò la sua carriera di chef in un ristorante di Assisi dopo aver completato gli studi in agraria. Trasferitosi nei primi anni '70 a Sarzana, in provincia di La Spezia, contribuì al successo dell'allora "Motel dell'Agip" facendolo diventare un punto di riferimento in tutta Italia.



Iniziò la scalata alla notorietà nazionale ed internazionale aprendo nel 1976 la famosa Locanda dell'Angelo a cui seguì, a Parigi, "Il Carpaccio" (un raffinato ristorante posto all'interno dell'hotel "Royal Monceau", proprio in prossimità dell'Arco di Trionfo); qualche anno dopo inaugurò un'altra "Locanda" a Osaka, in Giappone. La sua notorietà divenne quindi mondiale con la citazione nelle guide culinarie più prestigiose.

Angelo Paracucchi si ritirò a Trevi ove, pur per un breve periodo, fu direttore della locale Scuola di Cucina "Cibo e Benessere". Mantenne tuttavia il suo impegno nei corsi di cucina, nella partecipazione a incontri, convegni e seminari internazionali.

Ci ha lasciato nel 2004, all'età di quasi 77 anni.

Di lui rimangono le straordinarie pubblicazioni:

- **"La cucina della Lunigiana"**, una raccolta di ricette tipiche dell'omonima area toscano-ligure (1981);
- **"Cucina creativa all'italiana"**, espressione della sua filosofia culinaria (1986);
- **"La cucina fra creatività e tradizione"**, testimonianza del suo credo cucinario (2003).

Profondo conoscitore dei segreti delle materie prime ha rinnovato i piatti classici della nostra cucina. Ha rivalutato l'uso dell'olio extra vergine di olivo ed è stato l'antesignano in alcuni arditi accostamenti, oggi di moda, come il pesce con il vino rosso e le paste preparate alla lampada, in sala.

Amava ripetere ai suoi allievi:

*“solo un prodotto eccellente può diventare il miglior piatto del mondo e accedere alla tavola dei commensali”.*

Francesco Barbini nacque a Trevi nel 1905. Il padre Cesare, d'origine assisiata, acquistò una delle antiche trattorie trevane, quella dei Signori Dell'Oste ubicata in via Dogali. Da giovane fu un abile venditore di macchine da cucire. La morte della madre e l'avanzata età del padre posero il problema di cedere l'attività. Contrariamente a quanto si potesse aspettare, decise di continuarla, portando in dote tutta l'esperienza di chi sin da bambino aveva frequentato la cucina paterna e l'aspirazione d'innovare la ristorazione a Trevi.



La chiave di volta per realizzare la sua impresa la vide nel “catering”, come oggi si chiama. In quei tempi, infatti, per taluni recarsi al ristorante era quasi disdicevole e le classi più agiate, che traevano le loro fortune dall'agricoltura, ricercavano altre soluzioni. Costoro, in occasione di battesimi e matrimoni, trovavano molto utile ed economico preparare i loro banchetti nelle loro spaziose case, piene di ogni ben di Dio. Cercavano, pertanto, un abile cuoco che, oltre a fornire le stoviglie, preparasse un menù all'altezza della situazione.

Fu così che Francesco, detto Checco, cominciò a mostrare la sua abilità e pubblicizzare i suoi piatti. L'attività di “catering” reclamizzò non poco la sua trattoria e andare a mangiare nel suo locale divenne quasi un appuntamento fisso in occasione dei mercati e fiere che, allora numerose, si svolgevano a Trevi. Quando la sua fama giunse a Roma, Trevi ogni domenica era inondata di macchine e pullman provenienti dalla capitale.

Il suo locale ospitò importantissime personalità nazionali ed estere sia in campo politico che religioso, artistico ed economico, compreso qualche re. Ma non volle mai fare, del suo, un locale esclusivo. Amava affermare che la cucina è un'arte che capiscono tutti e provava una grande soddisfazione quando vedeva nel tavolo accanto a quello che ospitava il re di Svezia una famiglia qualunque.

Morì nel 1981, all'età di 76 anni, lasciando in eredità al figlio Massimo, divenuto anche lui rinomato chef, il patrimonio di una ristorazione di altissima qualità citata ancora oggi quale esempio emblematico di innovazione.