

Progetto: Tematica UNESCO prescelta: sviluppo sostenibile

Titolo: “I custodi dell’umanità: le tradizioni e i saperi delle popolazioni”

Classe: IV Ristorazione Sez. B

Nominativo Referente: Prof.ssa Carla Cozzari/ Prof.ssa Patrizia Proietti

Anno scolastico: 2012/13

Durata del progetto: annuale

Destinatari: Classe IV Ristorazione sez. B (15 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. La società odierna ha l’obbligo morale e civile di garantire alle generazioni future l’uso di tali risorse.

Le tre componenti dello sviluppo sostenibile, economica, sociale e ambientale, devono essere affrontate in maniera equilibrata a livello politico, attraverso un patto globale. 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.

Obiettivi:

- Rendere consapevoli i giovani delle problematiche mondiali inerenti la sanità, l’istruzione e l’ambiente;
- 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’umanità;
- Incentivare il mantenimento, il potenziamento o il ripristino di prodotti tipici tradizionali nel luogo di origine;
- Formulare ipotesi per favorire la cooperazione per lo sviluppo sostenibile tra i popoli, con attenzione per quelli più poveri;
- Monitorare i risultati conseguiti attraverso scambi di esperienze tra studenti italiani e studenti stranieri;
- Favorire incontri con associazioni che nel nostro territorio si occupano di raccogliere aiuti da inviare a paesi africani.

- Continuare la collaborazione con il Club Unesco “ Foligno e Valle del Clitunno”, al fine di rendere consapevoli gli studenti del ruolo fondamentale che viene affidato loro per la salvaguardia delle tradizioni, dell’ambiente naturale e artistico culturale, attraverso l’individuazione dei collegamenti trasversali che legano le varie tematiche;
- Realizzare una manifestazione in memoria degli chef umbri: Angelo Paracucchi e Francesco Barbini, in collaborazione con il Club Unesco” Foligno e Valle del Clitunno”.

Le attività didattiche per giungere alla realizzazione del progetto saranno così strutturate:

• **Modulo 1:**

- Ricerche relative alla salvaguardia delle tradizioni popolari
- Le aree naturali: analisi della biodiversità
- Strategie per tutelare la biodiversità, i paesaggi locali e le tradizioni

Modulo 2:

- Sensibilizzazione della società sulla riduzione della povertà estrema nel mondo
- Riscoperta delle tradizioni locali per un equo uso delle produzioni agroalimentari
- Valorizzazione dei prodotti autoctoni per la riduzione degli sprechi nella società industrializzata

Modulo 3:

- Analisi delle modalità di tutela delle produzioni agricole autoctone
- La dieta mediterranea come conoscenza dei principi di una sana alimentazione
- Monitoraggio dei risultati conseguiti attraverso scambi di esperienze tra studenti italiani e studenti stranieri, sul problema “sviluppo sostenibile”. Alcuni nostri studenti collaborano con associazioni benefiche che operano nel continente africano
- Individuare le problematiche condivise dall’Umbria e da altri Paesi, attraverso interventi didattici curati da esperti.

Modulo 4:

- Analisi di realtà che attuano una politica di sviluppo sostenibile. In questa attività gli allievi si avvarranno 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 organizzeranno degli incontri con il Centro per lo Sviluppo Agricolo, mentre per la tutela della biodiversità si programmeranno degli interventi curati dai docenti universitari della facoltà di Agraria di Perugia. Inoltre si collaborerà con il centro fieristico di Bastia Umbra, in occasione della manifestazione “Agriumbria”
- Divulgazione, in collaborazione con il Comune di Assisi, dell’importanza della Dieta Mediterranea, strettamente legata ai saperi delle tradizioni
- Produzione di un CD-Rom in italiano, in inglese, come prodotto finale.

“I custodi dell’umanità: le tradizioni e i saperi delle popolazioni”

Salvaguardia delle tradizioni popolari

Nel preambolo dell’Atto costitutivo dell’Unesco si legge:

“Poiché le guerre hanno origine nello spirito degli uomini è nello spirito degli uomini che si debbono innalzare le difese della pace.”



“Poiché la dignità dell'uomo esige la diffusione della cultura e l'educazione di tutti per la giustizia, la libertà e la pace, tutte le nazioni hanno doveri sacri da adempiere in uno spirito di mutua assistenza... Una pace fondata sui soli accordi economici e politici dei Governi non può determinare l'adesione unanime, durevole e sincera dei popoli; per conseguenza, questa pace deve essere costruita sul fondamento della solidarietà intellettuale e morale dell'umanità”.

Pertanto l’Unesco si propone di contribuire al mantenimento della pace e della sicurezza, favorendo, mediante l'educazione, la scienza e la cultura, la collaborazione fra nazioni

Una delle missioni principali consiste proprio nell’identificazione, nelle protezione, nella tutela e nella trasmissione alle generazioni future dei patrimoni culturali e naturali di tutto il mondo. Tali patrimoni rappresentano l’eredità del passato di cui noi oggi beneficiamo e che dobbiamo trasmettere alle generazioni future.

Tutto ciò si può concretizzare attraverso la ricerca delle tradizioni popolari. Le tradizioni popolari e il folklore sono una risorsa importante, culturale ed anche economica di ogni popolo per valorizzare il territorio locale e per il recupero di questa ricchezza, utile a comprendere il presente, partendo dal passato e per conoscere le proprie radici nella vita, nei riti, nella letteratura e nelle feste dell'anno.

Il termine “folklore o folclore” (dal sassone folk = "popolo", e lore = "sapere"), si riferisce alla scienza che studia le tradizioni arcaiche provenienti dal popolo, tramandate oralmente e riguardanti usi, costumi e leggende riferite ad una determinata area geografica o ad una determinata popolazione. Per Folklore si intendono quindi tutte quelle espressioni culturali comunemente denominate “tradizioni popolari”.

Il termine comparve la prima volta il 22 agosto 1846 propositivo dall'archeologo William John Thoms che l'aveva forgiato unendo due parole antiche e di origine sassone: folk=popolo, e lore=sapere. Letteralmente, quindi, - sapere del popolo -, il complesso di quelle cognizioni e forme di vita tradizionale proprie delle classi popolari.

In Italia per un certo periodo fu usato dagli studiosi il termine demopsicologia, sostituito poi con demologia; ma il termine che ormai si è imposto da noi (come, del resto anche in Francia, in Spagna, e altrove) è quello di Tradizioni popolari, senza escludere però il termine internazionale, ammesso anche da insigni filologi che è appunto “folklore”.

Il Folklore racchiude quindi le usanze e le tradizioni che abbracciano i temi del ciclo della vita umana, delle feste e sagre e usanze del calendario, delle dimore rurali, della vita agricola, marinara e pastorale, della letteratura, prosa, drammaturgia, canto, danza e musica, della magia, della superstizione e credenze popolari, della religiosità, dell'arte.



Trasferendo di generazione in generazione i segreti, le tradizioni e le usanze, oggi, si tende a riscoprire il valore di queste antiche origini che partono dall'arte popolare e dall'artigianato per arrivare alle feste tradizionali e ai costumi folkloristici.

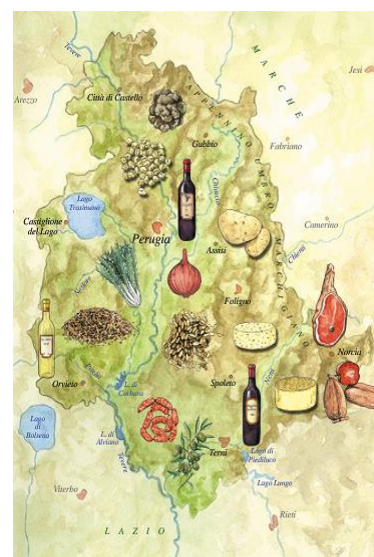
Per comprendere la vita popolare, la storia e la tradizione del popolo, bisogna esaminare i riti, la vita quotidiana, entrare nei borghi e nei luoghi del lavoro contadino; potremo così immaginare i paesi e la cultura popolare. Da non sottovalutare l'importanza della letteratura popolare che attraverso racconti, filastrocche, fiabe e proverbi si pone a tutela delle lingue locali, dei costumi e delle usanze.

Importante è lo studio dei generi musicali che affondano le proprie radici nelle tradizioni locali della popolazione, dal ballo come la tarantella, una danza popolare dell'Italia meridionale, alla musica e agli strumenti popolari.

L'origine della musica tradizionale, va ricercata nella necessità di uno strumento di comunicazione che potesse essere più facilmente accettato nell'ambito di una comunità ristretta e spesso chiusa. Si pensi ai canti d'amore della serenata, per "dichiararsi" alla donna amata. Dietro le usanze e i festeggiamenti si possono studiare e scoprire origini e tradizioni popolari antiche. Le feste tradizionali di Capodanno, di Natale o la festa di Carnevale, sono appuntamenti che mantengono ancora ai nostri giorni simboli ed usanze tipiche della tradizione popolare.

In occasione delle grandi feste si preparano piatti di solito assenti dalle nostre tavole durante il resto dell'anno. Le feste esistono fin dall'inizio dell'umanità e nel primo capitolo del Genesi, al versetto 14, si può leggere: "...Dio disse: «Ci siano fonti di luce nel firmamento del cielo, per separare il giorno dalla notte; ci siano segni per le feste, per i giorni e per gli anni...»".

Il termine indica la "gioia pubblica", dal latino "festum" e dall'espressione "dies festus", espressioni che interrompono la sequenza delle normali attività quotidiane. Questi momenti sono molto importanti non solo perché si sta insieme, ma anche perché la preparazione di un certo tipo di cibo, presentato sulla tavola assieme ad altri e consumato in tempi prestabiliti, svolge un ruolo importante, addirittura simbolico, nel ricordare il significato che sta dietro al pasto. Il cibo rappresenta senza dubbio qualcosa di più e il legame tra divino e cibo è innegabile. Nessuna religione al mondo trascura l'aspetto gastronomico. La tavola contribuisce a mantenere viva la cultura di un popolo e la religione, a sua volta, ne orienta le scelte alimentari. Così tutti i piatti per le feste coniugano la festa religiosa con il territorio dove essa si celebra, e ogni comunità locale ha tracciato, nei secoli, la sua storia e la sua identità attraverso la creazione di determinati cibi che sono anche testimonianza delle varie tradizioni gastronomiche legate al calendario stagionale e a quello liturgico o alle numerose usanze popolari connesse alla commemorazione di un santo particolare.



Così tutti i piatti per le feste coniugano la festa religiosa con il territorio dove essa si celebra, e ogni comunità locale ha tracciato, nei secoli, la sua storia e la sua identità attraverso la creazione di determinati cibi, che sono anche testimonianza delle varie tradizioni gastronomiche legate al calendario stagionale e a quello liturgico o alle numerose usanze popolari connesse alla commemorazione di un santo particolare.

Cibi, a volte, dimenticati e riscoperti, cibi che devono ritrovare la più appropriata collocazione nei periodi dell'anno in cui un tempo erano consumati.

Oggi, purtroppo, soprattutto nei giovani, si osserva la quasi totale scomparsa della conoscenza dei piatti che hanno fatto la storia del nostro territorio.

Dalla fame si è passati alla sazietà e alla richiesta di cibi sempre nuovi, proposti dall'industrializzazione e dalla globalizzazione che propongono la grande maggioranza dei cibi che acquistiamo. Se a tutto ciò aggiungiamo la mancanza di tempo da dedicare oggi all'alimentazione, capiamo come continuerà a crescere il divario fra cibo e cultura del cibo e si succederanno generazioni senza più radici culturali-alimentari.

Le mescolanze etniche, gli imperversanti modelli multimediali, la mancanza di una trasmissione orale ed una diffusa ignoranza anche dei contenuti della fede e dei valori socio-morali, contribuiranno, sicuramente, alla perdita della conoscenza del proprio territorio e delle proprie origini fin quasi a non avere neanche più una sorta di memoria familiare del cibo. E' da qui che nasce l'importanza di riproporre pietanze tipiche, capaci di soddisfare il recupero dell'identità, cercando di far diventare il gusto una sorta di sapere. Altrimenti una società va in fumo se trascura di preservare ogni occasione per rinnovare il senso di appartenenza, facendone partecipi i più giovani e gli adulti, gli autoctoni e i nuovi arrivati.



Una volta i calendari davano consigli in anticipo sul come comportarsi o come sfruttare meglio le terre, le acque e le piogge, mentre la ritualità religiosa entrava nella vita dell'uomo. L'agricoltura veniva arricchita da semplici ma importanti simbologie, come ad esempio, le croci affisse sugli alberi per proteggere il raccolto da possibili influssi negativi o dalle grandinate estive; e lo stesso accadeva quando le bestie venivano benedette nel sagrato delle chiese.

Cibo e festa, cibo e sacralità, cibo come identità, cibo e tradizione: per queste e per altre ragioni dobbiamo difendere e salvaguardare il nostro patrimonio enogastronomico.

Nella civiltà rurale c'erano alcuni alimenti tradizionali che comparivano in tavola perché offerti dalla stagione, per ragioni di devozione religiosa o per usanze radicate. Anche se non si era troppo affamati, caso assai raro, il cibo veniva messo in tavola e almeno assaggiato, come si diceva per "benedizione". Era chiara l'idea che gli alimenti fossero portatori di forza, che la natura divulgava in quello specifico periodo dell'anno, della quale il corpo non poteva fare a meno, pena la perdita di armonia e buona sorte.

La stessa convinzione governava i tempi di raccolta delle erbe medicinali utili per la farmacopea popolare: occorreva che fossero raccolte in un giorno dell'anno specifico, spesso contrassegnato dalla festa d'un santo, come ad esempio per San Giovanni il 24 giugno.

La forza maggiore era concentrata nei primi frutti della terra, le primizie, mangiate quasi religiosamente, e offerte ai rappresentati della chiesa o alle persone di riguardo. Questi alcuni dei principali cibi tradizionali comuni alle varie parti d'Italia:

Noci, fichi secchi nella calza della Befana, struffoli fritti di carnevale, frittelle di San Giuseppe, uova e agnello arrosto di Pasqua, dolce al latte offerto dal contadino al padrone per il Corpus Domini. meloni per San Giacomo, anguria e vino, noci col pane, tordi allo spiedo per San Francesco, fave e dolci dei morti, oca e vino nuovo per San Martino, cappone di Natale, lenticchie e carne di maiale a Capodanno.

Ma tra le tradizioni popolari più significative certamente un ruolo essenziale lo ricopre il Carnevale. Il carnevale è il periodo di feste che precede la Quaresima, da sempre è la festa dei bambini, ma coinvolge anche gli adulti. Anzi, si potrebbe dire che è un modo per i grandi di ritornare bambini, allegri e spensierati, approfittando di questi giorni per giustificare l'allegria e le stramberie che raggiungono i massimi livelli nella settimana della chiusura del Carnevale.



La parola Carnevale deriva probabilmente dal latino medioevale "carnem levare", ovvero "togliere la carne" forse dal fuoco, inteso come dieta. Questa usanza è in osservanza del precetto cattolico di astenersi dal mangiare carne durante il periodo della Quaresima.

Varie sono le tradizioni popolari di questo periodo dell'anno in gran parte dei Paesi del Mondo e in ciascuno di essi si rifanno a miti, a leggende, o a rituali pagani e religiosi.

Anche nel nostro Paese le manifestazioni "carnevolesche" imperversano colorando e risvegliando le vie di ogni città.

Inutile dire che anche a livello gastronomico si hanno in Italia innumerevoli tradizioni, che rispecchiano pienamente lo spirito di tale festa.

Ogni regione vanta ricette gastronomiche particolari e secolari, ma soprattutto nel "DOLCE" si nota una singolare voglia di evasione e di trasgressione; non a caso le ricette caratteristiche, seppur con varianti minime, vedono al primo posto i dolci fritti.

Un detto popolare recita che fritto è buono tutto, anche l'aria, ma è certamente lo zucchero caramellato e dorato dall'olio ad alta temperatura a trasformare anche il più semplice impasto in qualcosa di irresistibilmente stuzzicante e profumato.

Certamente non è facile indagare sulle origini di una festa come il carnevale, le cui tracce storiche non si sono conservate. Il carnevale, nel calendario liturgico cattolico-romano, si colloca tra l'Epifania (6 gennaio) e la Quaresima. Le prime testimonianze documentarie del carnevale risalgono ad epoca medievale (sin dall'VIII sec. ca.) e parlano di una festa caratterizzata da uno sregolato godimento di cibi, bevande e piaceri sensuali. Per tutto il periodo si sovvertiva l'ordine sociale vigente e si scambiavano i ruoli soliti, nascondendo la vecchia identità dietro delle maschere.

I festeggiamenti culminavano solitamente con il processo, la condanna, la lettura del testamento, la morte e il funerale di un fantoccio, che rappresentava allo stesso tempo sia il sovrano di un auspicato e mai pago mondo di "cuccagna", sia il capro espiatorio dei mali dell'anno passato. La fine violenta del fantoccio poneva termine al periodo degli sfrenati festeggiamenti e costituiva un augurio per il nuovo anno in corso. Nelle varie manifestazioni carnevalesche è possibile individuare un denominatore comune: la propiziazione e il rinnovamento della fecondità, in particolare della terra, attraverso l'esorcismo della morte, infatti il periodo carnevalesco coincide più o meno con l'inizio dell'anno agricolo.

Cibo e sacralità nella storia e nelle tradizioni popolari



Sostiene Franco Cardini: “Comunque la si affronti la storia è sempre, in un modo o nell’altro, storie di cose da mangiare o della loro mancanza”.

Soffermarsi solo su questo concetto sarebbe limitativo. Il cibo è senza alcun dubbio qualcosa di più. E’ innegabile il legame tra il divino e il cibo, definibile come “sacralità del cibo”, che risulta ampiamente provato da uno

studio comparato delle varie religioni e riconosciuto dagli studiosi di tutto il mondo come un dato incontestabile. Il legame è dovuto al fatto che il cibo ha come prerogativa l’essere considerato dono di Dio... “santificazione del lavoro umano”. Lo si ricerca attraverso l’ausilio dell’implorazione della preghiera, con cui lo si riconosce come bisogno umano, dono di Dio che ne è il bene-factor, il benefattore. Molte usanze alimentari delle società arcaiche e che ancora oggi ci portiamo appresso, hanno elementi simbolici strettamente legati alle credenze sul mondo degli dei. Spesso si trattava di

privazioni, digiuni ed astinenze. Ed ancora, offerte alimentari a santi, dei o spiriti. Si arrivava al paradosso, in certi riti funerari il cibo fungeva da elemento di mediazione fra i vivi e i morti. Tutte le religioni, da sempre, hanno sentito la necessità di elaborare delle regole alimentari, una sorta di “teologia culinaria” senza la quale il rapporto con il divino era impossibile. Culture che in maniera



diversa, più o meno elaborate, sono arrivate fino a noi. Cibo e religione, appunto, come espressione delle diverse culture appaiono sempre uniti partendo dal rito più quotidiano: il nutrirsi. Il cibo è visto come dono di Dio soprattutto come tradizione del culto dei santi. Ne sono testimonianza varie tradizioni gastronomiche legate al calendario stagionale prima e liturgico poi, ed a numerose usanze popolari della nostra isola. Alcuni piatti o prodotti sono rimasti integri,

nella tradizione cultural- gastronomica, legati a quello di un santo particolare (S. Giuseppe, S. Lucia, ecc). Il concetto di sacralità del cibo è tutt’oggi radicato nella società contadina, ne sono riprova alcuni usi passati, rimasti indenni attraverso il tempo, come la benedizione del pane, il pane segnato

con la croce, l’ungere l’aratro con l’olio prima di iniziare i lavori, l’invocazione dei santi protettori dei raccolti, ecc.

La riprova forte di questa sacralità è messa in evidenza nella tradizione cristiana che del “pane” e del “vino” ha fatto e fa i simboli fondanti della propria fede, collegando Gesù il memoriale della sua morte e della sua risurrezione al “pane” e “vino” della cena ebraica. Il cibo richiama anche la festa. Lo è nella quotidianità, quando ci si siede a tavola, dopo avere ringraziato Dio, si festeggia e si ringrazia per il “pane quotidiano”.

Ma anche cibo per la festa sancito da ogni avvenimento

della nostra isola: dalla nascita alla morte. Cortei nuziali o di battezzandi venivano festeggiati con lanci di frumento o di “fave e ciciri calati” (fave e ceci abbrustoliti), confetti, monetine e anche sale, per augurare al neonato un avvenire di prosperità e di abbondanza. Non erano di meno i banchetti nuziali augurati da maccarruna ri ziti (maccheroni grossi fatti a mano) con stufato, un secondo di carne e un accattivante artigianale

dolcetto. Il cibo non mancava mai, anche alla fine delle famose “stagliate” (lavori a cottimo) o durante le raccolte agricole.



DACCI OGGI IL NOSTRO PANE
QUOTIDIANO

A dirla con Cristiano Grottanelli “Il cibo è legato al momento festivo della commensalità fra gli uomini”.

Ma c'è di più. E' ancora vivo il conforto alla famiglia del morto sotto forma di colazioni, pranzi, cene: “u consulu”. Un rito dove confluiscono mille sfaccettature della vita. Affetti, amicizia, gratitudine, compassione, ecc. E poiché l'immagine di chi offre non può essere offuscata, “u consulu”, così come per le altre presentazioni in pubblico, “non si può sfigurare”, pertanto, il tutto diventava una sorta di ostentazione di affettuosità e di ricchezza. Brodo di gallina, “falso magro”, caffè e latte, accompagnati da biscotti “Umberto” o “Rizzi”.” Tra le pietanze del “consulu” mancavano i dolci, che facevano parte della ritualità della festa. Scrive opportunamente Bactin che “il trionfo del banchetto è universale: è il trionfo della vita sulla morte”.

La festa era anche esaltata dalla presenza dei dolci e del vino che non potevano assolutamente mancare mai. Il detto “finiu tuttu a tarallucci e vino” è l'esempio più eclatante dell'acronimo di festa. Pasticceria sacra e profana. Una variegata rappresentazione di dolci esaltati da una eccellente ricchezza figurativa e simbolica che affonda le proprie radici nella preistoria ed impregnata di tradizione pagana e rivoluzione cristiana.



Dolci e feste per rifarsi il palato, da contrapporsi, o/e per ricordare che la vita è amara, ragion per cui, bisogna adolcirla con un dolce. Cubbaita, pupu cu l'ovu, confetti, cannoli, nucatuli, ecc., insomma, immaginabili guantiere colmi di

dolcetti vari per festeggiare i vari momenti che il ciclo della vita ci propone.



A dirla con Pino Caruso:”Il cibo a saperlo leggere, è un libro di memoria e, se ci si viene dalla terra in cui siamo nati, è anche un pezzo della nostra infanzia e della nostra storia”. Il cibo, innegabilmente è la caratterizzazione di un territorio, in cui le varie popolazioni hanno affermato la propria identità e il diritto all'esistenza. Quindi storia del cibo, ma anche la storia nel cibo. Ed in quella “triade mediterranea” di cui nei Salmi biblici è dato leggere: “ Il vino che allietta il cuore degli uomini; l'olio che fa brillare il suo volto e il pane che sostiene il suo vigore”, si annida la nostra storia dell'alimentazione. Sintesi che è esaltata dall'antico proverbio: ”Si c'è ogghiui, vinu e farina la casa è china” (Se c'è olio, vino e farina la casa è ricca).



Ma attenti a non abbondare! Del “Cibo e sacralità” c’è anche l’altra faccia della medaglia. Si può stare a tavola con Dio con l’approvazione anche dei dietologi. I menù dei testi sacri di tutte le religioni, che per millenni hanno raccomandato ai propri fedeli cibi prescritti, divieti, dinieghi, digiuni e tanti altri moniti, sembrano che facciano parte di un interessante capitolo di un moderno volume sulle “Buone norme di nutrizione”. Dal divieto coranico che vieta la carne di maiale, riccamente presente di grassi saturi – altamente dannosi alla salute – alla saggia precauzione ebraica della “Torah”, (legge ebraica) che obbliga i macellai a dissanguare le carni degli animali di grossa taglia habitat ideale per lo sviluppo di micidiali microrganismi. Alimenti Kasher, cibi adatti, buoni, conformi ai precetti che accompagnano la vita nel percorso verso la santità. Diventano toccasana i digiuni primaverili quaresimali che in passato i religiosi raccomandavano per l’anima, e che oggi i dietologi, raccomandano per il corpo per prepararlo all’esposizione delle nostre spiagge assolate. Per Claudio Mencacci, psichiatra e psicanalista l’anoressia e la bulimia sono l’esigenza “di un rapporto diretto con la spiritualità perché negando la necessità del corpo lo vuole senza bisogni e quindi eterno”. Cibo e sacralità, cibo e festa, cibo e gioco, cibo come identità, cibo e tradizione, cibo e cultura, insomma, da qualunque sfaccettatura lo si guarda il cibo nel “Villaggio globale”, giorno dopo giorno, va perdendo quelle conclamate connotazioni che per millenni hanno caratterizzato la nostra storia e che Giuseppe Pitrè, qualche secolo addietro, nell’Avvertenza all’ultimo suo volume della sua monumentale “Biblioteca delle tradizioni popolari siciliane” raccomandava: ”il progresso ogni dì incalzante spazza istituzioni e costumi”. Per questo e per tante altre mille ragioni dobbiamo a tutti i costi difendere e salvaguardare il nostro patrimonio enogastronomico.

WTE World Tourism Expo 2012

III Salone Mondiale del Turismo città e siti UNESCO

“Giornate della Dieta Mediterranea”

“Premio Turismo Responsabile Italiano”

Il nuovo polo culturale di Assisi: Il teatro Lyrick e il Pala Eventi, dal 21 al 23 settembre 2012, ha ospitato la prima edizione delle “Giornate della Dieta Mediterranea”, in occasione del III Salone Mondiale del Turismo città e siti UNESCO.

Primo ed unico appuntamento mondiale specializzato nel turismo delle città e dei siti UNESCO, il WTE è uno degli strumenti chiave e dei progetti più ambiziosi su cui punta la strategia di promozione

turistica dei luoghi patrimonio dell’umanità, con particolare attenzione ai 47 siti italiani (iscritti al 2011), che pongono l’Italia in testa alla classifica mondiale (936 siti dislocati in 153 paesi della terra).

In un mercato del turismo sempre più frastagliato, con offerte last minute provenienti da ogni parte, mancava un progetto condiviso di promozione del patrimonio culturale e paesaggistico adeguato al rango dei siti Unesco. Da qui la necessità di comunicare e presentare in maniera adeguata le bellezze dei siti e delle città Unesco e di coinvolgere tour operator internazionali che facciano avvicinare i turisti a queste location, con circuiti turistici che integrino le classiche vacanze e i classici tour.

The poster is a promotional graphic for the World Tourism Expo 2012 in Assisi. It features a dark blue background on the left with white and yellow text. The top right has a white box with logos and text. The center features a photograph of spaghetti with vegetables. The bottom right has a grid of logos. At the bottom, there are two website URLs.

GIORNATE DELLA DIETA MEDITERRANEA

Salone Mondiale del Turismo CITTÀ E SITI UNESCO
APPUNTAMENTO SPECIALIZZATO NELLA PROMOZIONE TURISTICA DEI SITI CITTÀ PATRIMONIO DELL'UMANITÀ E DEL TURISMO SOSTENIBILE

WTE WORLD TOURISM EXPO

Assisi
21/23 Settembre
2012

Teatro Lyrick **Lyrick**
SANTA MARIA DEGLI ANGELI
ore 10.00 - 18.00
ingresso gratuito

degustazioni

cooking show

animazione

www.medietexpo.com

www.worldheritagetourismexpo.com

L’obiettivo del World Tourism Expo di Assisi firmato UNESCO è quello di creare un mercato del turismo culturale responsabile ed emozionale, capace di veicolare le rotte dei viaggiatori verso mete affascinanti ed esclusive: di qui la necessità di riunire i rappresentanti dei vari siti mondiali per attivare scambi di esperienze in tema di gestione di questo patrimonio, creando un’occasione concreta di incontro e confronto con gli operatori turistici, con cui sarà possibile realizzare offerte commerciali strategiche ma rispettose dell’ambiente.

La manifestazione fieristica ha permesso di esaltare le peculiarità dei Siti Unesco, offrendo agli espositori concrete opportunità di contatto con i principali Tour Operator del mondo.

Quest'anno un notevole incremento di espositori e di pubblico, si è avuto anche grazie al lancio della prima edizione delle Giornate della Dieta Mediterranea, evento essenziale per far conoscere in tutti i suoi aspetti (benessere, cucina, costume, salute) il modello nutrizionale e culturale della Dieta Mediterranea, che dal 2010 è stato inserito nella lista del patrimonio immateriale dell'Unesco come esempio di eccellenza di stile di vita oltre che alimentare. Nelle tre giornate è stato presentato questo modello nutrizionale e culturale attraverso esposizioni, degustazioni, convegni e show coking, a cui hanno collaborato attivamente docenti e alunni dell'Istituto alberghiero di Assisi, rendendo visibile la dieta mediterranea in tutti i suoi aspetti e nel rispetto della tradizione.



La filiera corta nel rispetto dell'ecosostenibilità, in linea con la dieta mediterranea



Gli alimenti sono intrinsecamente uniti all'identità dei popoli, così come alla loro cultura alimentare, nello stesso modo in cui l'agrobiodiversità è vincolata alla terra e alla diversità culturale.

Gli alimenti "a Km zero", definiti anche con il termine più tecnico "a filiera corta", sono prodotti locali che vengono venduti o somministrati nelle vicinanze del luogo di produzione. Questi alimenti, oltre a provenire da una specifica zona di produzione, offrono maggiori garanzie di freschezza e genuinità proprio per l'assenza, o quasi, di trasporto e di passaggio.

Inoltre con questa scelta di consumo, si valorizza la produzione locale e si recupera il legame con le proprie origini, esaltando nel contempo gusti e sapori tipici, tradizioni gastronomiche e produzioni locali.

La filiera corta punta a stabilire una relazione diretta fra chi consuma e chi produce, recuperando così il legame con il ciclo della natura e con la produzione agricola, con i seguenti requisiti:

- **Rispetto della stagionalità;**
- **Freschezza degli alimenti acquistati;**
- **Riduzione del consumo di energia, dell'inquinamento e del traffico;**
- **Valorizzazione delle coltivazioni proprie di ogni territorio, protezione della biodiversità, dei gusti, delle ricette e delle tradizioni;**
- **Prezzo finale al consumo trasparente e conveniente;**
- **Remunerazione più equa per chi produce.**

La Dieta Mediterranea

La dieta mediterranea è un modello nutrizionale ispirato ai modelli alimentari tradizionali dei paesi europei del bacino del mediterraneo, in particolare Italia, Francia meridionale (specialmente Provenza e Linguadoca), Grecia, Spagna e Marocco.

Questo modello nutrizionale è stata abbandonato nel periodo del boom economico degli anni '60 e '70 perché ritenuta troppo povera e poco attraente rispetto ad altri modelli alimentari provenienti in particolare dalla ricca America, ma ora la dieta mediterranea sta sicuramente riconquistando, tra i modelli nutrizionali, l'interesse dei consumatori e sta conoscendo una grande diffusione, specie dopo gli anni '90, in alcuni paesi americani fra cui l'Argentina, l'Uruguay e alcune zone degli Stati Uniti d'America.

Il 17 novembre 2010, l'Unesco ha incluso la dieta mediterranea tra i Patrimoni orali e immateriali dell'umanità, accogliendo la proposta presentata - nel 2009 - dal Gruppo di lavoro Unesco del Ministero delle Politiche Agricole allora coordinata dal professor Pier Luigi Petrillo. Con questo riconoscimento, l'UNESCO ha affermato il valore culturale di questo grande patrimonio dei popoli del Mediterraneo

Storia



Nel 1939, il primo a intuire la connessione tra alimentazione e malattie del ricambio, quali diabete, bulimia, obesità, fu il medico nutrizionista italiano Lorenzo Piroddi (Genova 1911-1999). Considerato il "padre" della dieta mediterranea è anche autore del libro *Cucina Mediterranea*.

Ingredienti, principi dietetici e ricette al sapore di sale. Qualche anno

dopo, dal canto suo, lo scienziato americano Ancel Keys (1904-2004) si fece promotore dell'ampio programma di ricerca noto come *Seven Countries Study*. Keys aveva notato una bassissima incidenza di malattie delle coronarie presso gli abitanti di Nicotera e dell'isola di Creta, nonostante l'elevato consumo dei grassi vegetali forniti dall'olio d'oliva, e avanzò l'ipotesi che ciò fosse da attribuire al tipo di alimentazione caratteristico di quell'area geografica. In seguito a questa osservazione prese l'avvio la famosa ricerca "*Seven Countries Study*", basata sul confronto dei regimi alimentari di 12.000 persone, di età compresa tra i 40 e i 59 anni, sparse in sette Paesi del mondo (Finlandia, Giappone, Grecia, Italia, Olanda, Stati Uniti e Jugoslavia). I risultati dell'indagine non lasciarono dubbi: la mortalità per cardiopatia ischemica (infarto) è molto più bassa presso le popolazioni mediterranee rispetto a Paesi, come la Finlandia, dove la dieta è ricca di grassi saturi (burro, strutto,

latte e suoi derivati, carni rosse). Ancel Keys, e altri scienziati che presero parte al "Seven Countries Study", proseguirono i loro studi a Nicotera (Vibo Valentia), Crevalcore, (Emilia), Montegiorgio (Marche). A Pioppi (Pollica), nel Cilento, Keys continuò a vivere per oltre 40 anni. Visse 100 anni, come migliore riprova delle sue teorie. È stato insignito nel 2004 della Medaglia al merito alla salute pubblica dello Stato Italiano.

Alimenti principali

La dieta mediterranea ha un elevato consumo di pane e pasta integrali frutta, verdura, erbe aromatiche, cereali, olio extra-vergine di oliva, pesce e vino (in quantità moderate) ed è basata su un paradosso: i popoli che vivono nelle nazioni del Mediterraneo consumano quantità relativamente elevate di grassi ma, nonostante ciò, hanno minori tassi di malattie cardiovascolari rispetto alla popolazione statunitense, nella cui alimentazione sono presenti livelli simili di grassi animali. La spiegazione è che la gran quantità di olio extra-vergine d'oliva usata nella cucina mediterranea controbilancia almeno in parte i grassi animali.

L'olio extra-vergine di oliva sembra infatti abbassare i livelli di colesterolo nel sangue; si pensa inoltre che il consumo moderato di vino rosso durante i pasti, sia un altro fattore protettivo, forse per gli antiossidanti contenuti in questa bevanda. Secondo lo studio, la dieta mediterranea diminuisce il tasso di mortalità della coronaropatia (malattia coronarica) del 50%. Inoltre la dieta mediterranea spiega che sarebbe meglio bere minimo 6 bicchieri d'acqua al giorno.

La moderazione è un altro ingrediente fondamentale: la ricetta per una alimentazione sana è anche non mangiare troppo, cioè evitare gli eccessi calorici e gli alimenti troppo grassi. La riscoperta della tradizione alimentare mediterranea permette di valorizzare molti piatti tipici che l'influenza delle mode occidentali aveva fatto dimenticare o passare in secondo piano: la pasta con i legumi, lo spezzatino con le patate o i piselli, le pastasciutte con condimenti di pesce, verdure o formaggi, i minestrone, la pizza sono utilissimi "piatti unici", in grado di fornire da soli tutte le sostanze nutritive date dal consueto "primo" e "secondo" e di facilitare il contenimento dell'energia assunta.



Cereali



Un posto privilegiato nella dieta mediterranea è occupato dai cereali integrali, e suoi derivati. Contrariamente a quanto il senso comune potrebbe indurre a pensare, questa classe non è e non deve essere rappresentata solo dagli alimenti pane, pasta e al massimo riso, ma è ottima cosa variare, coinvolgendo altri cereali spesso, purtroppo, poco

considerati: mais, orzo, farro, avena.

Legumi



Spesso denominati "la carne dei poveri", per le caratteristiche che ci apprestiamo a leggere. I legumi sono ingiustamente esclusi molte volte, o comunque altamente sottovalutati. La loro funzione è duplice, giacché la loro composizione vede una discreta presenza di carboidrati a lento assorbimento (basso indice glicemico), ma soprattutto, se comparata con altri cibi vegetali,

una corposa presenza di proteine. Una dieta equilibrata che comprenda l'associazione di cereali e legumi è completa dal punto di vista proteico, in quanto fornisce all'organismo tutto lo spettro amminoacidico necessario. I legumi hanno anche il merito di apportare discrete quantità di sali minerali, alcune vitamine e fibra alimentare. Le leguminose più diffuse sulle nostre tavole sono le lenticchie, i ceci, i fagioli nella loro varietà (borlotti, cannellini, di Spagna etc.), le fave, i piselli e i lupini. Questi ultimi sono molto importanti per la dieta mediterranea.

Frutta fresca e verdura di stagione

È ormai consolidata l'opinione circa la quale è opportuno consumare quotidianamente la cifra ideale di 5 porzioni di frutta e verdura. Indubbi sono i vantaggi: questi alimenti generano un senso di sazietà a fronte di un ridotto potere calorico. Da sottolineare anche l'ingente quantità d'acqua che questi alimenti contengono, molto spesso superiore al 90% (nella frutta), caratteristica che dovrebbe tendere ad aumentare il consumo di questi cibi a maggior ragione nelle calde giornate estive mediterranee, per integrare adeguatamente i liquidi perduti. Molti frutti forniscono un imprescindibile e insostituibile contributo di vitamina C e acido ascorbico, una vitamina idrosolubile fondamentale per molteplici funzioni. Si raccomanda di consumare preferibilmente frutta di stagione.

Carne e pesce



Generalmente la dieta mediterranea tende a consigliare un consumo di pesce più largo rispetto a quello della carne. Il pesce, d'altra parte, non ha potuto restare escluso dalle tavole mediterranee, proprio per la presenza dell'ambiente marino che ha plasmato e determinato la storia dei paesi che si affacciano sul Mediterraneo.

Gode principalmente di ottime quantità proteiche, di acidi grassi essenziali e alcuni sali minerali. Quanto alla carne, si tende a preferire quella bianca (pollo, tacchino, coniglio) a quella rossa. Ricca in proteine, vitamine e sali minerali, la componente lipidica (grassi) dipende fortemente dall'animale di provenienza e anche dalla parte dell'animale.

Frutta secca

Da non sottovalutare i vantaggi del consumo quotidiano di frutta secca. A differenza di quella fresca, la frutta secca contiene poca acqua, una quantità non molto alta di proteine la cui composizione in amminoacidi si avvicina a quella delle proteine dei cereali, pochi zuccheri e una cospicua parte di grassi. Proprio quest'ultima caratteristica determina l'alto potere calorico di questi alimenti, da consumare perciò possibilmente di frequente ma in quantità moderate.



Uova e latticini



Questi alimenti sono famosi per l'apporto di proteine in quantità, e per le qualità. Stando alle scale del valore biologico delle proteine dei singoli alimenti, l'uovo ha una posizione privilegiata, seconda soltanto al siero del latte. È doveroso differenziare le due componenti dell'uovo: il tuorlo (contenente grassi e colesterolo, ma

anche vitamine e sali minerali) e l'albumine (contenente proteine). Il latte è fonte di sali minerali, di vitamine e di proteine.

Caratteristiche dei principi nutritivi apportati con tale dieta

Perché la dieta mediterranea è efficace

Alcuni principi nutritivi della dieta mediterranea rappresentano la miglior difesa contro malattie come aterosclerosi, ipertensione, infarto del miocardio ed ictus.

La dieta a base di pane, pasta (meglio ancora se integrali), verdure, pesce, olio di oliva e frutta, fornisce proteine, lipidi e zuccheri ad alto valore nutritivo, a basso contenuto di colesterolo, lipidi saturi e zuccheri semplici; è ricca di vitamine, sali minerali e fibre non digeribili.

Frutta, verdura e cibi integrali proprio perché estremamente ricchi di antiossidanti svolgono un'azione protettiva contro malattie cardiovascolari ed alcune forme di cancro.

I pomodori per esempio oltre ad essere ingredienti tipici della dieta mediterranea sono ricchi di antiossidanti ed in particolare di licopene, una sostanza in grado di proteggere dal cancro alla prostata.

Il processo di riscaldamento durante la preparazione della conserva di pomodoro ne incrementa la disponibilità rendendo la pasta preparata con questo alimento un ottimo alleato della nostra salute.

Anche la fibra alimentare è una componente molto importante della dieta. Con la sua azione previene l'iperalimentazione dando un precoce senso di sazietà, regola le funzioni intestinali, modula l'assorbimento dei nutrienti e i processi metabolici. Ha inoltre un'azione disintossicante e anticancerogena, grazie anche all'elevato apporto vitaminico degli alimenti in cui è contenuta.

Il pesce è uno degli alimenti più completi in quanto ricco di proteine, grassi amici del cuore e sali minerali come fosforo, calcio, iodio e ferro. Grazie ai suoi principi nutritivi è uno dei piatti fondamentali della dieta mediterranea.

Acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi



Gli acidi grassi monoinsaturi sono contenuti in elevata quantità nell'olio extravergine di oliva e nei pesci (i grassi di animali terrestri sono invece costituiti in massima parte da grassi saturi, nocivi alle arterie); assunti nelle dovute quantità, diminuiscono i livelli di LDL (il cosiddetto "colesterolo cattivo") mentre aumentano o lasciano invariato il livello di HDL (cosiddetto colesterolo buono). La pericolosità delle LDL risiede nella loro capacità di

innescare, se ossidate dai radicali liberi, un meccanismo che conduce alla progressiva occlusione delle coronarie e al conseguente infarto.

Nell'ambito della dieta mediterranea abbiamo un maggior consumo di grassi polinsaturi, che come è noto a tutti contribuiscono a ridurre la quota di quelli saturi (contenuti in carne, formaggi, burro, lardo, dolci, olio di palma e di cocco). Gli acidi grassi polinsaturi essenziali sono contenuti in gran parte nel pesce, la frutta secca ed i semi, l'olio di girasole, di colza e di oliva.

Antiossidanti

Gli antiossidanti, largamente diffusi in tutto il mondo vegetale, sono sostanze prodotte dalle piante a difesa delle loro stesse strutture; si oppongono alle ossidazioni prodotte dai "radicali liberi", un sottoprodotto delle reazioni chimiche che avvengono nell'organismo.

Gli antiossidanti più noti sono l'idrossitiroso e l'oleuropeina contenuti nell'olio d'oliva e appartenenti alla classe dei fenoli; il resveratrolo e la quercitina contenuti nel vino rosso (appartenenti alla classe dei flavonoidi), le vitamine E, C e A.



Le fibre

Le fibre producono nel nostro organismo effetti molto interessanti: stimolano la secrezione della saliva, dei succhi gastrici e danno una sensazione di sazietà; normalizzano le funzioni intestinali; abbassano i livelli di colesterolo nel sangue; accelerano il transito intestinale. I Dolci sono poco presenti nella dieta mediterranea ma essa essendo una dieta variata ne consente l'utilizzo 1 volta alla settimana.

I benefici

Secondo degli studi la dieta mediterranea ha effetti protettivi sul cervello, contribuendo a prevenire il declino cognitivo; essa è molto importante per i suoi effetti benefici sulla salute. Dopo essersi rivelata



protettiva nei confronti di malattie cardiovascolari, tumori e probabilmente di allergie e asma, lo studio ne segnala i potenziali effetti protettivi sul cervello. È infatti emerso che chi segue questo tipo di regime alimentare ha meno possibilità di andare incontro a un modesto declino cognitivo, uno stadio tra il normale invecchiamento e la demenza. Non solo, la dieta mediterranea ridurrebbe le possibilità di sviluppare la malattia di Alzheimer in chi già mostra segnali di difficoltà cognitive. Recentemente gli studi di De Lorenzo e collaboratori (Curr Pharm Des. 2010;16:814-24.), hanno messo in evidenza il possibile impatto positivo della dieta mediterranea sulla salute, in termini di riduzione degli stati infiammatori e della disfunzione endoteliale associata con l'obesità e le patologie renali. Sottolineano, inoltre, per la prima volta, che il consumo giornaliero di alimenti biologici nell'ambito della dieta mediterranea potrebbe essere collegato ad una riduzione di omocisteina, fosforo, colesterolo totale, microalbuminuria e ad un aumento della vitamina B12 nel sangue. Inoltre, la Dieta Mediterranea, articolata in un intervento sugli stili di vita più ampio, ha migliorato la circolazione a livello di arterie renali nella ipertensione essenziale. Attraverso questo meccanismo vascolare la dieta mediterranea sembra in grado di modificare una componente importante della patofisiologia della ipertensione arteriosa e dell'arteriosclerosi. Da tutti questi fattori deriva una minore incidenza di patologie cardiovascolari, che risulta essere particolarmente importante per i pazienti con insufficienza renale cronica. Per tali ragioni è possibile affermare che la dieta mediterranea svolga un ruolo fondamentale nella longevità e nella qualità della vita. La dieta mediterranea è ideale per combattere: arteriosclerosi, cardiopatie, ipertensione, diabete, tumori (specie a carico dell'apparato digerente), e disturbi della motilità intestinale (ovvero colon irritabile).

COME METTERE IN PRATICA LA DIETA MEDITERRANEA

Il modello alimentare mediterraneo non è un modello rivoluzionario, ma un modo valido ed equilibrato per assicurarsi tutte le sostanze nutritive di cui ha bisogno l'organismo, rispettando le indicazioni attualmente date dagli esperti per un'alimentazione corretta e sana.



Consumare tanti cereali. Il pane anche a colazione, in sostituzione dei biscotti

o di altri dolci. La pasta (o il riso) è un ottimo primo piatto. Condirlo preferibilmente con pomodoro e olio di oliva, oppure con sughi più ricchi (a base di carne, pesce, legumi o formaggio) che consentono in tal caso di preparare appetitosi piatti unici.



Utilizzare gli oli per condire, preferibilmente quello extravergine d'oliva, che oltre a essere indicato per una buona salute, conferisce aroma e gusto caratteristici agli alimenti, consentendo di usarne meno.



Mangiare regolarmente frutta e verdura cambiando spesso la qualità, per assicurarsi un adeguato apporto di vitamina, carotenoidi e flavonoidi.

Consumare pesce e in particolare il pesce azzurro (alici, sarde, sgombri, tonno) che allo spiccato gusto "mediterraneo" unisce un elevato potere nutritivo.



Quantità adeguate di latte e formaggi bilanciano la qualità nutrizionale della dieta

Ridimensionare il consumo delle carni, che non devono essere escluse dalla dieta, ma nemmeno consumate a ogni pasto. Non consumare solo carne bovina, ma anche carne di pollo, di coniglio e di maiale magro.



Un bicchiere di vino rosso ai pasti non è dannoso e, se si è abituati a berlo, rende il pasto più piacevole.

Considerare il pranzo come un momento distensivo e piacevole da condividere con i familiari, gli amici o i colleghi, evitando di mangiare troppo frettolosamente.



Daniele Nucci: un allievo dell'Istituto alberghiero di Assisi, che ha creduto, fin dai tempi della scuola, nell'importanza

della salvaguardia della biodiversità, come espressione della cultura e tradizione di ogni popolo.

Daniele nel 1998 ottiene la qualifica di operatore di cucina che gli potrebbe permettere di calarsi immediatamente nel mondo del lavoro senza proseguire negli studi. Nel corso dei primi tre anni però, alla passione per la cucina si unisce un altro forte interesse, quello per la scienza dell'alimentazione, cresce in lui la consapevolezza che: "se è vero che ciò che è nel piatto è importante, è anche fondamentale sapere cosa avviene prima, quindi i processi e le trasformazioni che portano alla realizzazione finale, e cosa avviene dopo, cioè come il nostro organismo elabora e utilizza i cibi preparati". Questa voglia di conoscenza lo porta a concludere gli studi nel 2000 con il massimo dei voti e con l'intenzione di iscriversi all'Università per approfondire gli aspetti scientifici legati all'alimentazione.

Nel Settembre del 2000 si iscrive al corso di Laurea in Dietistica presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Perugia. Nel Marzo 2004 si laurea con la votazione di 110/110 e Lode con una tesi dal titolo: "Dieta Mediterranea: ruolo di un particolare legume, la Fagiolina del Lago Trasimeno".

Dopo il conseguimento della Laurea, inizia una collaborazione con il Dipartimento di Medicina Interna dell'Università degli Studi di Perugia, per dei progetti di ricerca, che lo impegnerà fino al 2005 quando deciderà di approfondire ulteriormente le sue conoscenze e migliorare le sue competenze in ambito nutrizionale. Nel Settembre del 2005 si iscrive al corso di Laurea Magistrale in Nutrizione Umana dell'Università degli Studi di Milano. Nel Marzo del 2008 consegue la Laurea Magistrale in Nutrizione Umana con la votazione di 109/110. Terminati gli studi, torna a Perugia, e nell'Ottobre del 2008 gli viene affidato da parte di un'importante azienda di Ristorazione Collettiva, l'incarico di responsabile della ristorazione ospedaliera nell'area dell'ASL2 dell'Umbria. Questo incarico risulta subito molto stimolante, in quanto lo vede impegnato nella predisposizione di una tipologia di servizio, che nella ristorazione ospedaliera Umbria, non è mai stato affrontato, ovvero un servizio di ristorazione in legume refrigerato (cook and chill) che oltre a fornire maggiori garanzie dal punto di vista qualitativo ed igienico, permette anche di organizzare in modo migliore le fasi lavorative producendo un minore spreco alimentare e una razionalizzazione delle risorse energetiche necessarie. L'esperienza nella ristorazione ospedaliera si conclude nel luglio del 2011, quando sceglie di lasciare l'incarico per seguire altri progetti e altre ambizioni, in particolare quelle legate all'informazione e formazione in ambito nutrizionale. L'educazione alimentare e la sensibilizzazione alla sostenibilità alimentare è uno degli ambiti in cui il dott. Nucci ha voluto focalizzare maggiormente la sua

attenzione ed in particolare l'educazione alimentare rivolta alle fasce d'età più piccole, partecipando a progetti di formazione all'interno di scuole primarie, con la volontà di creare già dalla più giovane età una coscienza alimentare e di rispetto dell'ambiente.

Nel corso degli anni, dalla sua iscrizione all'Istituto alberghiero di Assisi ad oggi, ha sempre cercato di unire le sue due grandi passioni, lavorando come cuoco in molte realtà ristorative in Italia e all'estero, sia nella ristorazione commerciale che nella ristorazione collettiva.



fried rice

Riso abbinato a carote ed altre verdure, carne a dadini e uova.



Dal Dicembre del 2012 lavora, come nutrizionista, in diversi stati Africani (Ghana, Repubblica del Congo, Nigeria, Angola) ed è responsabile per un'importante impresa di ristorazione collettiva (Pellegrini Overseas SA) di un progetto ideato da una grande Compagnia petrolifera per tutelare la salute dei propri lavoratori, che si trovano a svolgere le loro mansioni in piattaforme petrolifere (offshore) e che necessitano di un'alimentazione equilibrata, che gli permetta di svolgere al meglio la loro attività e a mantenere un buono stato di salute.

Il progetto prevede che il nutrizionista svolga una formazione teorico-pratica al personale dell'azienda di ristorazione collettiva impiegato nei suddetti siti lavorativi, al fine di far acquisire loro le competenze necessarie per poter trasformare gli alimenti, rispettandone le peculiari proprietà nutrizionali, al fine di fornire un pasto equilibrato e salutare a chi usufruisce del servizio. Altro compito del nutrizionista è informare i lavoratori, attraverso dei seminari, in merito all'importanza che una sana alimentazione ha per la tutela e il miglioramento dello stato di salute. Altro aspetto fondamentale del progetto è quello di costruire menu equilibrati, cercando di sfruttare il più possibile le materie prime provenienti dal territorio ospitante, così da poter ridurre l'impatto ambientale, sostenere le attività locali e far comprendere ai lavoratori locali come utilizzare al meglio i loro prodotti alimentari.

Agriumbria 2013: la presenza dell'a.n.a.b.i.c. e dell'Istituto Alberghiero di Assisi



L'A.N.A.B.I.C: ASSOCIAZIONE NAZIONALE ALLEVATORI BOVINI ITALIANI DA CARNE

L'A.N.A.B.I.C nasce nel 1961 con l'obiettivo di promuovere e attuare tutte le iniziative finalizzate al miglioramento, alla valorizzazione ed alla diffusione delle razze bovine autoctone italiane: Marchigiana, Chianina, Romagnola, Maremmana e Podolica.

Le strategie selettive che Anabic sta perseguendo per le proprie razze, per la maggior parte allevate a regime di pascolo semibrado e brado, sono improntate da sempre alla valorizzazione del territorio, alla eco-sostenibilità e alla salubrità delle carni prodotte.

Consorzio di Tutela del Vitellone Bianco dell'Appennino

Il consorzio di Tutela del Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale, nato nel 13/02/2003, ha come scopi principali la tutela del marchio "IGP - VITELLONE BIANCO DELL'APPENNINO CENTRALE", attraverso la protezione da abusi e contraffazioni, la promozione e la valorizzazione del prodotto, l'attività di informazione al consumatore sul marchio e sulle caratteristiche, i pregi del prodotto e la cura generale degli interessi relativi alla produzione IGP. Svolge inoltre attività di supporto nella programmazione e coordinamento della produzione in funzione delle esigenze di mercato, nella realizzazione di piani di miglioramento qualitativo e di punto di incontro tra domanda ed offerta. Il Consorzio opera per favorire la qualità delle produzioni, garantire la tracciabilità, delle carni e raccordare la produzione con la distribuzione a garanzia del consumatore.

L'Indicazione Geografica Protetta, "Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale" è, ad oggi, l'unico marchio di qualità per le carni bovine fresche approvato dalla Comunità Europea per l'Italia. I bovini tutelati appartengono alle seguenti razze: Romagnola, Marchigiana, Chianina.



La Razza Marchigiana

La storia della razza Marchigiana, come la conosciamo oggi, inizia in realtà verso la metà del XIX secolo quando gli allevatori marchigiani incrociarono il bovino polico autoctono (derivato dal "Bovino dalle grandi corna" giunto in Italia nel VI secolo d.C.) con tori Chianini per ottenere una razza con maggior attitudine al lavoro e alla produzione

di carne.

L'effetto di questo incrocio fu una trasformazione evidente del bovino: migliore sviluppo muscolare, mantello più chiaro, corna più corte e testa più leggera. Dopo un ulteriore incrocio con la razza Romagnola agli inizi del XX secolo, per abbassare la statura e rendere la razza adatta al lavoro nei campi, la Marchigiana assunse i caratteri attuali. Il bovino Marchigiano si riconosce per la cute pigmentata, la testa possente ma leggera, il collo corto, gibboso nei maschi, con giogaia ridotta e con un manto ricoperto da un pelo corto bianco e liscio, con sfumature grigie sulle spalle. Ottima produttrice di carne, sia in termini di resa da macello che di qualità delle carni (leggermente rosate o con grana fine), la Marchigiana viene oggi allevata in tutta l'Italia centrale: Marche, Abruzzo, Lazio, Molise, Campania (nelle province di Avellino e Benevento) ed in Sicilia. L'ottima capacità di adattamento lo rende un bovino ideale per il pascolo in terreni difficili, e quindi un veicolo di recupero e valorizzazione economica dei cosiddetti "terreni marginali"



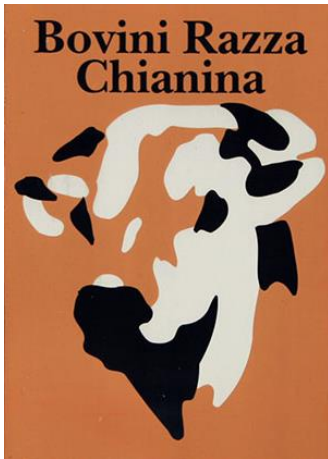
La Razza Romagnola

La storia della razza Romagnola vanta origini antichissime, come ormai sembra accertato, deriva dal Bos Taurus Macrocerus (Uro dalle grandi corna) un bovino originario delle grandi steppe dell'Europa Centro-Orientale da cui sarebbero derivate diverse razze simili per costituzione, tipo, mantello, forma della testa e degli arti.

L'arrivo in Italia dei bovini antenati della attuale romagnola è databile intorno al IV secolo d.C. con l'invasione dei Longobardi guidati da Agilulfo. Lo stabilirsi nelle regioni della Romagna delle popolazioni al seguito dell'esercito e l'adattamento all'ambiente italico dei bovini portati dai Longobardi, condusse al bovino Romagnolo che conosciamo oggi, il cui allevamento è diffuso nelle province di Bologna, Forlì-Cesena, Rimini, Ravenna, Pesaro e Firenze. Riconoscibile dal mantello grigio-chiaro tendente al bianco, particolarmente nelle femmine,

con sfumature grigie in diverse regioni del corpo, il bovino Romagnolo può vantare un notevole sviluppo muscolare, un'ottima conformazione del bacino e una spiccata robustezza degli arti. E' considerato il bovino più resistente al clima tra le razze bianche: la sua adattabilità a terreni difficili lo rende un ottimo animale da pascolo. La moderna opera di selezione ha migliorato l'attitudine alla produzione della carne tanto in termini di resa al macello che di qualità del prodotto.

I bovini di razza Chianina



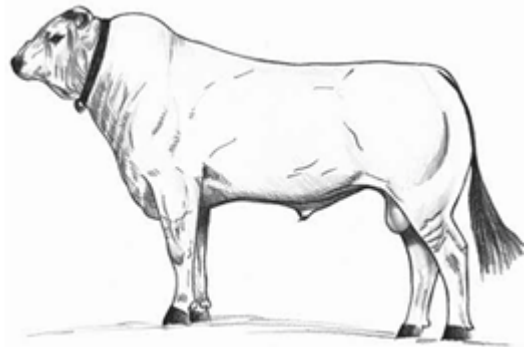
I bovini di razza Chianina appartengono a una delle più antiche ed importanti razze italiane e devono il nome alla zona di allevamento: la Valdichiana.

Si ritiene molto probabile che si tratti di una razza autoctona o quanto meno esistente da tempo immemorabile: è infatti conosciuta ed apprezzata fin dall'antichità.

Caratteristiche

morfologiche

Questa razza si caratterizza per la grande taglia e il mantello bianco porcellana nell'età adulta. Il collo è di media lunghezza provvisto di scarsa giogaia, molto muscoloso nei tori e con gibbosità a partire dai 2 anni; il petto è largo e disceso alla metà dell'avambraccio, il tronco lungo e cilindrico con dorso e lombi larghi, la groppa ampia e orizzontale, la coscia e la natica si presentano lunghe e spesse con profilo posteriore ben convesso, gli arti sono più lunghi che nelle altre razze da carne ma robusti e con ottimi appiombi, piede piccolo con unghioni duri e resistenti. Oggi la razza chianina è utilizzata soprattutto per la produzione di carne ed il processo selettivo è orientato verso la precocità di sviluppo e il maggior rendimento di carne dai tagli più pregiati. La carne è pregevole per le caratteristiche di finezza delle fibre e per la marezzatura. La precocità di sviluppo può essere tale per cui i vitelli, nei primi mesi di vita, possono raggiungere e superare incrementi di 1.500 g al giorno.



Qualità della carne

La carne chianina è un alimento sano caratterizzato da un sapore intenso e da proprietà nutrizionali uniche. Il ferro, di cui le sue fibre sono ricche, grazie alla sua particolare struttura chimica viene

direttamente assimilato dall'organismo; i grassi presenti sono lipidi polari, ovvero “grassi buoni” in grado di favorire la sintesi del colesterolo buono; inoltre ci sono anche diverse vitamine del gruppo B e l'acido linoleico coniugato che svolge funzioni antiossidanti ed immunostimolanti. Questa carne si distingue per:

- contenuto proteico maggiore al 20%
- basso contenuto di colesterolo (stessa quantità delle carni bianche)
- apporto calorico massimo di 106 Kcal/100gr
- basso indice di aterogenicità

E' doveroso ricordare che l' indice di aterogenicità, che indica il rapporto tra acidi grassi saturi ed insaturi, è importante per la prevenzione delle malattie cardiovascolari; basti pensare che quello della carne chianina (0,49) è simile a quello delle carni bianche e del pesce di allevamento (0,50).

Un'importante pregio della carne chianina è il suo effetto antiossidante. I responsabili di questa azione sono elementi come Q10, carnosina, microelementi e lo zinco; queste sostanze non solo permettono al prodotto di essere conservato per lunghi periodi ma allo stesso tempo forniscono una difesa per l'uomo contro l'azione dei radicali liberi.

La carne chianina è gustosa e nutriente ed è certamente interessante poter considerare i suoi valori nutrizionali in rapporto con gli alimenti che fanno parte della nostra dieta quotidiana. Il vitellone possiede la carne più succulenta, nutriente e fortificante e la sua carne migliore si riconosce dal colore rosso vivo, dalla grana fine, consistente, contemporaneamente soda ed elastica, dalle piccole infiltrazioni di grasso (bianche o leggermente biancastre) che solcano la massa muscolare e dallo spessore esteriore del grasso, di colore bianco o giallo chiaro, che ricopre la superficie del dorso e dei lombi. Queste sono qualità che derivano dalla razza dell'animale e dal regime alimentare durante il periodo di ingrassamento. IL 74% delle carni magre è costituito da acqua, il resto da proteine di alto valore biologico per la presenza di notevoli quantità di aminoacidi essenziali (fenilalanina, istidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, teronina, triptafano, valina) che, a causa della mancata produzione da parte dell'organismo, devono essere assunti attraverso la dieta (solo la fenilalanina è scarsamente rappresentata). Per quanto riguarda il contenuto in grassi, la carne ne contiene in media il 3%, variando da un minimo dello 0.5 % ad un massimo del 7 % mentre la carne I.G.P. presenta valori medi del 2%. Quanto detto fa della carne Chianina un alimento da privilegiare soprattutto nella fase di crescita, nella gestazione e nella terza età.

Il Consorzio ha organizzato, durante “Agriumbria 2013”, incontri promozionali e divulgativi per far conoscere e riscoprire la carne chianina certificata. Sono stati coinvolti bambini e adulti in

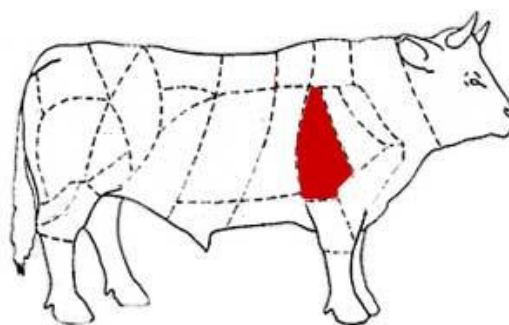
dimostrazioni mirate alla realizzazione di piatti con la carne chianina, in collaborazione con l'Istituto Alberghiero di Assisi.

Le ricette dell'Istituto alberghiero con il Fesone di spalla

Per realizzare i nostri piatti in occasione di Agriumbria, abbiamo scelto il Fesone di spalla. E' posto nella regione scapolo omerale ed è costituito dai seguenti muscoli:



Tricipite brachiale, Deltoide (parte posteriore), Brachiale, Coracoomerale, Piccolo anconeo, Anconeo



accessorio, Pettorale superficiale. Pur rientrando nella 2a categoria di carni bovine, questo taglio non ha nulla da invidiare alle parti posteriori.

Una volta ripulito e tagliato nel senso della larghezza, si presta ottimamente per fare bistecche, scaloppe, scaloppine, pizzaiole e, se ben battuto, anche cotolette. Le parti di ritaglio si possono macinare per preparare polpette, farciture, hamburger, ragù.

Al presente lavoro si allega il libretto divulgativo curato sia dal Consorzio che dall'Istituto Alberghiero di Assisi, nel quale sono presenti, oltre alle ricette, anche i consigli nutrizionali per attuare una corretta alimentazione.

Tradizioni popolari e integrazione sociale

Le tradizioni popolari e il folklore sono una risorsa importante, culturale ed anche economica di ogni popolo che permettono di valorizzare il territorio locale e il recupero di questa ricchezza, utile a comprendere il presente, partendo dal passato, per conoscere le proprie radici nella vita, nei riti, nella letteratura e nelle feste dell'anno.

Le diversità etniche e culturali, le disabilità, che caratterizzano in misura crescente la nostra società, richiedono proprio l'integrazione come garanzia di convivenza produttiva; e richiedono un salto di

qualità che ci porti dalla semplice tolleranza verso le “diversità” ad un vero e proprio dialogo e all’integrazione tra le culture e gli individui.



Il patrimonio tradizionale della nostra terra può essere, infatti, ben più che un oggetto culturale da conservare, la “memoria” di un mondo perduto: può divenire veicolo privilegiato di facilitazione dei rapporti interculturali e interpersonali, riconoscendo al patrimonio delle tradizioni popolari i requisiti appropriati ed efficaci per costituire un mezzo di conoscenza reciproca, di comprensione e di scambio nell’ottica di una concezione non passiva e consumistica ma attiva e condivisa. Uno dei mezzi che si può utilizzare per facilitare questa complessa operazione è l’attività laboratoriale.

Attraverso le attività laboratoriali si effettua la rivisitazione di preparazioni popolari, creando gruppi di lavoro con all’interno diverse entità, che collaborano senza alcuna discriminazione.

Il progetto “Pasticceria in allegria” è stato pensato all’interno della nostra scuola, per favorire l’integrazione e l’inclusione degli “alunni speciali” (diversamente abili e creativi) nel contesto scolastico che non solo accoglie e valorizza le differenze ma le considera una “preziosa risorsa” per tutti. E’ stato realizzato per valorizzare le potenzialità dei nostri alunni speciali, attraverso l’aiuto e la collaborazione dei compagni, che hanno reso l’esperienza fortemente significativa, per la forte motivazione che li ha coinvolti e spinti ad operare in un clima sereno e produttivo. Le attività laboratoriali hanno permesso agli allievi di fare esperienze e svolgere attività piacevoli e utili così da mettere in luce le risorse e le capacità di ognuno, contribuendo soprattutto al rafforzamento della loro identità. La riscoperta di alcune tradizioni locali, è servito anche ad avvicinare gli allievi alle tradizioni culinarie del territorio, attraverso antiche e semplici ricette realizzate con prodotti tipici quali i legumi, le farine di farro, l’olio extravergine, il mosto, con i quali si sono realizzate pizze, pani, grissini e dolci della tradizione come i roccetti, la rocciata, i torcoli, i biscotti. In occasione di una ripresa televisiva per il telegiornale regionale, sono stati fatti i Panicocoli di San Nicolò.

A Bevagna i Panicocoli erano d’obbligo per San Nicolò, 6 dicembre, festa dei bambini. Quest’uso è documentato anche per l’area eugubina – dove venivano detti Ciarabaldoni – e in particolare a

Costacciaro ai piedi del monte Cucco dove le donne portavano in dote il ferro per farli, istoriato con decorazioni floreali ed eventualmente anche con lo stemma di famiglia.

Alcuni bevanati preparavano i panicocoli anche per Santa Lucia, 13 dicembre, così come è documentato nel I Libro di Cucina Silvestri dove si legge: «S'intride come la pasta e si fanno le pallottoline per mettere sui ferri». Un'anziana signora ricorda con gioia quando facevano i panicocoli in famiglia, lei e i suoi genitori: «Per fare i panicocoli eravamo in tre: chi teneva i ferri, chi metteva la pasta, chi staccava il panicocolo e lo arrotolava sul legno tondo; poi si puliva il ferro e si metteva nuova pasta».

Molti farcivano i panicocoli con una sorta di crema pasticcera.

Ingredienti dei panicocoli:

farina g 200

vino bianco 1 tazzina da caffè

olio extravergine di oliva 1 tazzina da caffè

anice

un pizzico di sale



Procedimento

Disporre la farina a fontana, aggiungere vino, olio, zucchero, anice e sale. Impastare il tutto fino ad ottenere un composto morbido ed omogeneo. Far riposare l'impasto per almeno 15 minuti, poi foggiarlo in tante palline. Scaldare i ferri per cialde, ungere con un ciuffo di carta, mettere al centro l'impasto, stringere i ferri e far cuocere a fuoco vivo. Togliere la cialda dai ferri e arrotolarla, usando una canna.

Oggi, i buongustai amano accompagnare i panicocoli con una crema al Vin Santo o una crema al Grechetto passito.

La vita popolare nella storia e tradizione: Montefalco



Per comprendere la vita popolare, la storia e la tradizione del popolo, bisogna esaminare i riti, la vita quotidiana, entrare nei borghi e nei luoghi di lavoro.

L'Arte popolare viene definita come arte realizzata dal popolo, dalla gente comune e comprende le rappresentazioni pittoriche, le opere artigianali e le tradizioni.

La città di Montefalco domina dal suo colle la pianura che si stende da Spoleto fino a Perugia. Da tale posizione panoramica deriva anche il nome di ringhiera dell'Umbria. E' il luogo ideale da cui partire per visitare l'Umbria, perchè è ben collegata a tutti i principali centri come Foligno e Spoleto, entrambi raggiungibili in un quarto d'ora di viaggio. Inoltre dista pochi chilometri da Bevagna, municipio romano con il nome di Mevania e importante centro medioevale, famoso per la rievocazione storica delle Gaite.

Da qui è anche facile raggiungere Spello e Assisi, Todi e Orvieto, Deruta e Perugia, e tutti i principali centri della regione.

La città venne abitata in tempi remoti da popolazioni Umbre e probabilmente subì anche influssi etruschi. In seguito fu assoggettata dai romani, che vi costruirono molte ville patrizie. Quest'aspetto è ancora oggi reperibile nei toponimi della zona, come Camiano, Rignano, Cortignano, Vecciano, ecc... che derivano appunto dai nomi delle famiglie patrizie (con l'aggiunta del suffisso -anus). In epoca romana il territorio faceva parte del vicino municipio di Mevania. Testimonianze del periodo romano rimangono in numerosi cippi funerari e altri reperti che si possono ancora ammirare nel Museo di San

Francesco e nel chiostro della Chiesa di San Fortunato. Esistono inoltre in località mura saracene nei pressi di Pietrauta, in cima a una collina che domina la pianura sottostante, i resti di una villa romana, da cui vennero estratti due cippi funerari che oggi si possono ammirare nella vicina località di San Marco.

In seguito al disfacimento dell'impero romano sorsero, probabilmente su resti di ville romane, degli insediamenti che saranno poi fortificati dagli invasori longobardi. Uno di questi fu proprio Montefalco, con il nome di Coccorone. Le origini del nome sono incerte: secondo una tradizione del XVI secolo il nome deriverebbe dal senatore romano Marco Curione, che aveva dei possedimenti nei pressi della città, secondo altri deriverebbe dal greco oros, monte o infine sarebbe di probabile origine longobarda da Curcurione. Durante l'alto medioevo l'abitato venne sottomesso dal Ducato di Spoleto, nelle cui vicende si trova spesso coinvolta a causa della sua posizione strategica. L'abitato si sviluppa a partire dalla cima del colle, intorno alla piazza di forma circolare, sulla quale probabilmente si affacciava una torre, sul luogo in cui ora si trova il palazzo del comune. All'interno della prima cinta di mura sono presenti molte chiese, tra cui vale la pena menzionare S. Agostino, costruito insieme al convento nella seconda metà del Duecento su un piccolo edificio preesistente, probabilmente consacrato a San Giovanni Battista. Sempre nel Duecento viene costruito il Palazzo Comunale, che nel tempo verrà arricchito fino all'aspetto attuale. L'abitato di Coccorone fu libero comune nel dodicesimo secolo ma nel 1177, per volontà di Federico Barbarossa, fu sottomesso a Foligno. In seguito nel 1209 venne coinvolto nella guerra fra i Comuni limitrofi e passò alle dirette dipendenze dell'Imperatore Ottone IV. Dopo il 1244 assunse il nome odierno di Montefalco, in onore dell'Imperatore Federico II di Svevia.



Tracce di questo passaggio possono trovarsi nell'arco costruito in suo onore e in alcuni toponimi del luogo, come Monteimperiale, chiaro riferimento al sovrano. Montefalco divenne anche sede della Curia di Spoleto, tra il 1320 e il 1355. Uno dei rettori, Jean d'Amiel, fece erigere una rocca sull'insediamento di San Fortunato. Negli anni seguenti venne edificata una seconda rocca nei pressi

della città, ma entrambe vennero distrutte nel corso del XV secolo. In questi anni Montefalco si arricchisce di pregevoli opere artistiche, in particolare nelle chiese di Santa Chiara e di San Francesco. In quest'ultima, oggi adibita a museo civico, è presente un ciclo di affreschi di Benozzo Gozzoli ispirati alla vita di San Francesco e una Natività del Perugino.



Negli ultimi anni del Trecento Montefalco venne concessa in vicariato alla famiglia Trinci, che governava Foligno, sotto il cui controllo rimase fino al 1439. In seguito, per opera del cardinale Giovanni Vitelleschi, tornò sotto il dominio diretto della chiesa, a cui seguì un periodo di benessere economico e sociale, in particolare per opera del governatore Niccolò Maurizi da Tolentino. Il periodo di prosperità e di crescita economica si protrasse per oltre un secolo fino a quando, il 18 ottobre 1527, Montefalco venne presa per un tradimento e saccheggiata da un distaccamento delle Bande Nere comandato da Orazio Baglioni.

Nei secoli successivi Montefalco si arricchisce di chiese, conventi e palazzi signorili, mentre è solo nell'Ottocento che vengono realizzate le prime opere pubbliche, come l'ospedale e il cimitero comunale. Nel 1848 Montefalco ottiene dal pontefice Pio IX l'ambito titolo di città.

Negli ultimi anni Montefalco si è distinta per la produzione di pregiati vini, in particolare per il Sagrantino Passito DOCG, e per la pace e la tranquillità che qui si possono ancora respirare. Montefalco è anche conosciuta come un lembo di cielo caduto in terra perchè patria di ben otto santi, tra cui Santa Chiara della Croce e San Fortunato, santo patrono della città.

Tradizioni e saperi della popolazione di Montefalco

Montefalco conserva assai gelosamente le proprie tradizioni artigianali, tra cui continuano a primeggiare quelle delle Terrecotte e della Tessitura: la prima, ispirata all'antichissima "Arte" dei

"Vasari" ne rivisita le tecniche e le forme; la seconda, attingendo ispirazione al prestigioso patrimonio tessile locale, ne ripropone con risultati di alto livello qualitativo, i metodi, i colori, i disegni.

Tra i numerosi Prodotti Tipici, l'olio, il miele, i salumi e tutti gli altri prodotti della gastronomia montefalchese sono saldamente legati nella produzione e nella lavorazione alla ormai confermata esperienza tradizionale.

Di intenso colore giallo-verde e di sapore amabilmente fruttato, l'olio extra vergine d'oliva trae dalla conformazione geologica dei colli, su cui la sua pianta trova il suo habitat ideale, le spiccate qualità organolettiche (bassissima acidità-ottimale contenuto di acido oleico e di acidi insaturi), che lo rendono particolarmente adatto nella prevenzione delle malattie cardiovascolari ed al rafforzamento delle difese immunitarie.

Accanto all'olio, il miele, frutto della cura solerte degli apicoltori locali, che di questa arcaica attività continuano la tradizione con competenza e passione. Giallo solare o ambra, la sua grana si fa apprezzare per la delicatezza del sapore e per l'aroma che sprigiona i profumi della ricca flora spontanea di queste colline

I saporiti salumi, legumi, formaggi, completano l'offerta dei prodotti tipici di Montefalco, esaltandone la sua vocazione gastronomica.

Tra le tante tradizioni popolari legate a Montefalco troviamo

“Il Gioco della Fuga del Bove”



che viene rievocato ogni anno nei giorni di Natale, chiamato, appunto, la 'Corsa dei Bovi', corsa che risale al tempo medioevale. E' una rievocazione incruenta di un gioco popolare di cui parlano diffusamente le cronache antiche della città: “tiratu da cento vraccia, strittu da 'na corda”, prigioniero, il Bove,

saliva, nei giorni di Natale, le vie cittadine. Ad attenderne il suo passaggio, per soppesarne la combattività, la resistenza, una folla tumultuosa e vociante. Protetti da robuste cancellate in quercia, i più pregustavano già le violente emozioni della lotta contro la bestia poderosa, la sicura vittoria degli animosi che l'avrebbero di lì a poco, sfidata e sopraffatta. Nella piazza del Certame, la “Giostra”,

abbeverato di vino e pepe, schiumante, furente, il bove scaricava la sua rabbia ferina contro gli uomini, che agitando stracci scarlatti e pupazzi di pezza, lo incitavano, beffardi, contro le botti di legno in cui cercavano scampo alla sua furia, finché la bestia, stremata dal gioco crudele, non cedeva alle mute dei cani ringhiosi, cui veniva lasciata per il “colpo di grazia”. Il giorno di Natale, le sue carni, allietavano tutte le tavole. E non c'era famiglia, benché povera, che non ne consumasse almeno una libbra, per 'devozione'.

Il corteo storico: Uno dei momenti salienti della 'Fuga del Bove' è il Corteo Storico, nella cui spettacolarità, rivivono le atmosfere dell'epoca rinascimentale, le sue luci, le sue ombre, i fervori, i fermenti della Città di Montefalco, che in quel momento della Storia, toccò i vertici del suo fulgore artistico, culturale, sociale. Di quell'età, ogni anno, il Corteo Storico, cui prendono parte oltre 400 figuranti, ripropone gesta, personaggi, suggestioni, desumendoli da pazienti e rigorose ricerche di archivio, rinvigorendo le radici del passato. Ecco così, di volta in volta, rivivere nella più compiuta cornice d'epoca, nella più scrupolosa ricerca del costume, nella più fedele ricostruzione delle situazioni, la Montefalco aristocratica ed austera dei Papi, dei Principi, dei Condottieri; quella gaia e popolare dei riti agresti, delle leggende, delle superstizioni, dei musicisti, dei saltimbanchi, dei giocolieri: una 'danza processionale' dove il passato sembra toccare il presente e la Storia assume dimensione poetica.

Un'altra importante festa tradizionale è

la Festa della vendemmia



che si svolge la terza Domenica di Settembre di ogni anno. Gli appassionati abitanti di ogni frazione della città partecipano e danno il loro meglio per allestire vari carri allegorici ispirati alle tradizionali usanze montefalchesi dal periodo della vendemmia fino ai cicli successivi della vinificazione, rievocando lo stile di

vita tipico del mondo contadino di tanti anni fa. La sfilata si svolge ogni anno per le vie di Montefalco fino a radunare tutti i carri, trainati alcuni anche da animali o da trattori d'epoca, in Piazza dal Comune dove si mangia e si beve in allegria tra musica e danze.

Da non dimenticare le taverne, fregiate dei colori e delle insegne di ciascuno dei quattro Quartieri, si animano nei luoghi più suggestivi della Città, all'interno delle mura cittadine. Punto di riferimento di tutti gli abitanti che vi vivono goliardicamente, lo spirito di bandiera, trasmettono al “frequentatore forestiero”, l'umore festoso dell'essenzialità, il piacere ritrovato dell'autenticità. Accedere alla Taverna significa gustare gli antichi sapori della gastronomia locale, la fragranza dei vini D.O.C.G.: l'aroma dell'olio delle Colline.



Tra i personaggi più suggestivi troviamo gli Sbandieratori, i Tamburini, i Balestrieri, e gli Staffettisti, figure ormai emblematiche di ciascun Quartiere, noti per la perizia oltre i confini del Territorio. Gli Sbandieratori ed i Tamburini di Montefalco, scendono in campo per la conquista del 'Falco d'oro'.

Uno spettacolo entusiasmante, un rutilare di bandiere, colori, figure, ritmi: un indimenticabile

'ritorno' nel passato, un'atmosfera magica nella splendida cornice della Piazza rinascimentale. Solenne la gara della Balestra: eleganti nei loro sobri costumi, tesi al bersaglio, avvolti dal silenzio della folla, i balestrieri si scolpiscono sulla facciata del vetusto Palazzo Comunale pavesato di arazzi e vessilli, richiamando la memoria di favolose gesta e nobili tenzoni. Antagonismo, rivalità, clima di fuoco per la gara della Staffetta, in cui le 'batterie' di ciascun colore, misurano fino allo stremo la propria generosità, per consentire alla propria bandiera la vittoria. Gara 'rovente' in cui bruciano gli animi dei Quartieranti, rivivendo le passioni ed i bollenti umori. L' 'Ente Fuga del Bove', i Priori di S. Agostino, S. Bartolomeo, S. Fortunato, S. Francesco stabilirono vent'anni or sono di reintegrare questo antico gioco tra le manifestazioni dell'Agosto Montefalchese, riconducendolo a dimensioni di assoluto rispetto per l'animale. Oggi, i Tori di ciascun Quartiere, debitamente allenati nel corso dell'anno, divengono veri protagonisti di una gara di velocità su percorso accidentato, che, unica nel suo genere, consacra ogni anno un nuovo 'campione' e non manca mai di entusiasmare il pubblico che numerosissimo, affolla il 'campo de li giochi'.

Il prodotto del borgo



Montefalco è meta di particolare interesse per il turismo enogastronomico, si caratterizza per la produzione del Sagrantino DOCG ottenuto da un uva autoctona ricchissima di polifenoli e di tannini che gli conferiscono grande struttura, straordinaria longevità e un originale bouquet.

Nel territorio si producono anche un ottimo Montefalco Rosso DOC, Grechetto, Trebbiano

Spoletino ed altri Bianchi particolarmente apprezzati.

Montefalco “Città dell’Olio” è conosciuta per un olio pregiatissimo che ha ricevuto la denominazione DOP e risulta tra i più apprezzati della regione. Documenti antichi mostrano come la produzione dell’olio rivestisse un ruolo fondamentale nell’economia della città.

Nel corso dell’anno si susseguono diversi ed interessanti appuntamenti legati alle tradizioni e ai prodotti locali:

Nel periodo pasquale “Terre del Sagrantino” mostra delle eccellenze del territorio; a maggio “Cantine Aperte”, degustazione dei vini di Montefalco e di altri prodotti dell’agricoltura locale nei caratteristici luoghi di produzione. Momento fondamentale per la valorizzazione dei vini di Montefalco è “Enologica Montefalco” rassegna enogastronomica che si svolge il terzo fine settimana di settembre: un variegato programma di iniziative mirate a diffondere la cultura del vino. La manifestazione termina con la Festa della Vendemmia, sfilata di carri per le vie del centro storico.

In estate l’”Agosto Montefalchese” propone un ricco programma di concerti, spettacoli di danza, di teatro e la Fuga del Bove, una competizione tra i quattro quartieri della città che si contendono il primato nelle gare dei balestrieri, dei tamburini e degli sbandieratori, nella staffetta e nella corsa dei bovi. Ad animare le vie della città cortei rinascimentali e spettacoli di piazza. Il 10 agosto, notte di San Lorenzo, “Sagrantino sotto le stelle” manifestazione inserita in “Calici di stelle”.

Il 16 agosto si snoda nel centro storico la processione delle lampade per celebrare Santa Chiara da Montefalco, i festeggiamenti terminano il 17 con i fuochi d’artificio.

Dall’8 dicembre al 6 gennaio “C’era una volta a Natale” un intero mese dedicato alla famiglia: teatro, concerti ed animazioni per condividere il Natale.

Montefalco è apprezzata anche per la grande offerta di piatti tipici: nei ristoranti, taverne e trattorie della città si possono gustare primi piatti a base di Sagrantino, come pappardelle e gnocchi, ma anche strangozzi al tartufo, la polenta contadina e le minestre di legumi come il farro e le lenticchie. La carne viene cucinata con metodi semplici per non alterarne il sapore, le cotture più utilizzate sono la griglia

e lo spiedo, che permettono di insaporire le carni con aromi profumati e gustosi che ne esaltano il sapore. Ad esempio agnello e tagliata di chianina agli odori d'orto o al tartufo, oppure filetto di maiale. I dolci tipici della città sono i tozzetti con mandorle uvetta e nocciole da inzuppare nel Sagrantino passito e la gustosa rocciata.



LA STORIA DEL SAGRANTINO

Quanto sia antica la coltivazione del Sagrantino a Montefalco, è da sempre materia di dibattito. Esistono comunque numerose testimonianze storiche. Plinio il Vecchio, nella sua *Naturalis Historia*, ricordava che l'uva Itriola era coltivata nelle aree di Mevania (all'epoca dei Romani Montefalco era parte del Municipio di Bevagna) e nel Piceno: «Itriola Umbriae Mevanatique et Piceno agro peculiaris est». Alcune fonti ipotizzano che il vitigno sia stato importato dall'Asia Minore dai seguaci di San Francesco di ritorno dai loro viaggi di predicazione in Asia Minore intorno al XIV-XV secolo. Altre teorie circa l'origine del Sagrantino, ritengono che l'uva sia originaria della Spagna o che la sua introduzione sia stata a opera dei Saraceni.

Poiché la varietà Sagrantino non mostra alcuna somiglianza con altri vitigni, si può considerare un vitigno di origine autoctona, come ha confermato la Commissione per lo studio ampelografico dei principali vitigni ad uve da vino coltivati in Italia, dimostrando così la mancanza di qualche sua

parentela con un noto vitigno comunemente coltivato nelle zone viticole del Centro Italia, come spesso si è erroneamente pensato (già nel 1596 Andrea Bacci identificava l'antica itriola con la Passerina). Il nome sarebbe riconducibile ai Sacramenti (dal latino "Sacer"- Sacer) in quanto l'uva era coltivata dai frati che ne ricavano un passito destinato ai riti religiosi o ancora perché era il vino che il contadino tirava fuori in occasione delle festività e delle ricorrenze religiose che scandivano la vita del tempo, come la Pasqua o il Natale.

Dalla prima metà del Trecento le leggi comunali iniziavano a tutelare vite e vino, dedicandogli interi capitoli e rubriche di statuti comunali. Nel 1451 il noto pittore fiorentino Benozzo Gozzoli, chiamato dai francescani ad affrescare l'abside della loro chiesa, oggi museo civico fra i più importanti del Centro Italia, alludeva forse al Sagrantino dipingendo la bottiglia di vino rosso sulla mensa del cavaliere da Celano negli affreschi dedicati alla vita di San Francesco.

Per quanto possa sembrare incredibile, già nel XIV secolo a Montefalco erano in vigore leggi simili all'attuale sistema di denominazione inaugurato dai francesi, che servivano per tutelare il "sacro vino" locale! I produttori che non possedevano vigne di proprietà, ma che mettevano in comune il proprio raccolto, erano soggetti alla stessa pena prevista per i ladri, mentre nel XVII secolo chi avesse tagliato una pianta di vite di proprietà altrui era punito con la morte. Tutto per un vino che all'epoca non veniva praticamente venduto: era usato solo per le feste religiose e familiari, e dai sacerdoti per officiare la comunione. Non a caso, la denominazione "sagrantino" si fa risalire ai due concetti italiani di "sacro" e "sagra".

A partire dal 1540 un'ordinanza comunale stabilisce ufficialmente la data d'inizio della vendemmia a Montefalco.

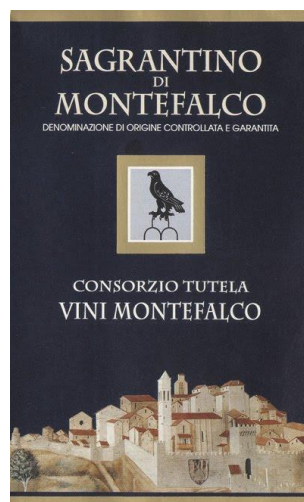


La gelata dell'inverno 1586 fu un flagello per le piantagioni viticole di Montefalco, che tornarono a produrre soltanto dopo alcuni decenni. Nel 1622 il cardinale Boncompagni, legato di Perugia, inasprì severamente le sanzioni stabilite dallo statuto comunale, prevedendo persino la pena della forca se alcuna persona tagliasse la vite d'uva. Il primo documento che cita ufficialmente il vitigno risale al sedicesimo secolo, ed è conservato nell'archivio notarile di Assisi.

Quasi scomparso dai vigneti umbri negli anni '60, è stato recuperato grazie all'impegno di alcuni coraggiosi vignaioli, ottenendo nel 1979 il riconoscimento della DOC, seguita nel 1992 dalla DOCG, suggello della lunga e importante tradizione. L'area collinare interessata alla produzione del Montefalco Sagrantino DOCG comprende, oltre all'intero territorio comunale di Montefalco, che le regala il nome, parte dei comuni di Bevagna, Castel Ritaldi, Giano dell'Umbria e Gualdo Cattaneo.

Nel 1998 le poche viti di Sagrantino ancora vegetanti entro le mura urbane di Montefalco sono state etichettate e classificate: è stato accertato che alcune di esse risalgono a periodi compresi tra il 1700 ed il 1800. Qualcuna di queste viti la si può trovare negli antichi Monasteri di Santa Chiara e di San Leonardo a ribadire la sacralità e la discendenza di questo vino.

Dal 2001 i vini di Montefalco sono tutelati dal **Consorzio Tutela Vini Montefalco**.



Tra il 2000 e il 2008 la produzione del Sagrantino è quadruplicata: da 666 mila a oltre 2,5 milioni di bottiglie con un giro d'affari stimato in 60 milioni di euro. Negli ultimi dieci anni sono state costruite trenta nuove cantine e la superficie di vigneto iscritta a DOCG è quintuplicata (da 122 a 660 ettari). Quantità in aumento di pari passo con la qualità, tanto che anche quest'anno è stata determinata una nuova riduzione della resa per ettaro, da 80 a 70 quintali.

Il Sagrantino di Montefalco è un vitigno che rappresenta il frutto prezioso di una terra dove arte, cultura e storia si fondono nella realtà contadina.

Il Sagrantino è un vino che non si concede immediatamente una volta versato nel bicchiere, un vino che ha bisogno di tempo per liberare i suoi profumi e i suoi sapori, così come la gente di questi luoghi,



inizialmente così diffidente e ritrosa, ma che poi si apre alla amicizia vera, duratura, sincera.

IL Disciplinare del Sagrantino di Montefalco prevede che l'uvaggio sia assolutamente monovarietale, quindi 100% Sagrantino, per una resa massima d'uva di 80 ql/ha, e una resa massima dell'uva in vino al 65%. Il coefficiente di acidità minima deve essere pari 5,0 grammi per litro, e la quantità di alcol minimo non

deve essere inferiore ai 13.00 gradi %. L'affinamento (elevage) è una delle caratteristiche peculiari del Sagrantino di Montefalco. In totale deve affinarsi per 30 mesi (contati dal 1 dicembre), di cui almeno 12 in legno. Per essere immesso al consumo, il Sagrantino di Montefalco (secco) deve corrispondere alle seguenti caratteristiche: alla vista deve avere un colore rosso rubino molto intenso, con possibili riflessi violacei (sempre più tendenti al granato con l'invecchiamento); all'olfatto deve avere un profumo delicato e particolare, con sentori di more; infine, deve avere un sapore asciutto e armonico. L'estratto secco netto minimo deve essere al 26 per mille.



Possiamo dire che le principali caratteristiche organolettiche sono:

- colore: rosso rubino intenso, talvolta con riflessi violacei e tendente al granato con l'invecchiamento.
- odore: delicato caratteristico che ricorda quello delle more di rovo.
- sapore: asciutto, armonico. Quando il vino è giovane, il tannino è in forte evidenza.

Si abbina bene con il tartufo, che è il protagonista di varie ricette locali, di cui ne esalta il sapore.

È un vino che gradisce particolarmente la carne alla griglia (le costole di agnello o castrato!), la zuppa di ceci condita con una “pioggia” dal sentore piccante di olio d’oliva umbro, ma anche i formaggi maturi, come un pecorino di due anni.

Il sagrantino di Montefalco passito, invece, si accompagna bene ai biscotti, al cioccolato, alla rocciata, dolce tipico della zona, ma anche a formaggi pecorini e caprini.

Negli ultimi anni l’interesse per questa varietà, ha suscitato uno studio certosino delle sue proprietà. Il risultato forse più inatteso di tali indagini è stata la scoperta del suo sensazionale tenore polifenolico. Rispetto alle 25 più diffuse varietà di rossi, il sagrantino presenta una concentrazione record di polifenoli, che non sono solo responsabili del colore, aroma, corpo e asprezza del vino, ma svolgono anche un’efficace azione antiossidante e antibatterica. Ne contiene 4174 mg/kg, quasi il doppio della maggior parte delle altre cultivar, che arrivano al massimo a 2500 mg/kg. Per esempio, il cabernet sauvignon, considerato il rosso numero uno nel mondo, ha un contenuto di polifenoli due volte inferiore a quello del sagrantino.

Ancora agli inizi degli anni '70 del secolo scorso, nella zona di Montefalco solo 60 ettari erano coltivati a Sagrantino. Oggi si è arrivati a 600 ettari (più altri 300 di nuovi impianti) distribuiti in 50 proprietà, e il volume della produzione si è triplicato negli ultimi tre anni. Questo dà al Sagrantino di Montefalco un certo vantaggio per il futuro. Ad esempio, l'opportunità di portare il volume della produzione di qualità a un livello tale da soddisfare la richiesta, e allo stesso tempo di consolidare una propria nicchia nel mercato internazionale.

Un tempo, il Sagrantino era realizzato solo nelle versioni dolci. Dopo la vendemmia, i grappoli venivano lasciati appassire per alcuni mesi, ottenendo una variante appunto passita del vino. La spiegazione di tale scelta è semplice: questa cultivar è caratterizzata da bacche piccole, e per natura non dà raccolti abbondanti.

Tali peculiarità conferiscono al Sagrantino un contenuto di tannini eccezionalmente alto, difficilmente "educabile".

La soluzione a cui si giunse nel medioevo fu quella di bilanciare i tannini attraverso l'appassimento, processo che concentra gli zuccheri naturalmente presenti nelle bacche. I vini così ottenuti erano carichi, ricchi e di grande potenzialità.

Come il secco, anche il passito invecchia per 30 mesi, di cui 12 in botti rigorosamente di rovere, la



cui scelta, età e capienza dipende dalla filosofia del produttore e dal suo stile d'elezione. La gradazione minima stabilita per legge per il passito è di 14,5% vol.

Il passito da dessert, ottenuto da uve sagrantino, lasciate appassire per due mesi, appare di un rosso granato vivace, al palato si presenta dolce ma ben bilanciato, con nota finale tendente al secco. La tiratura, 2 milioni di bottiglie, il 40% delle quali viene venduto entro i confini dell'Umbria, non è che una goccia nel mare se paragonata alla produzione di altre regioni italiane.

La Confraternita del Sagrantino

Il giorno 12 ottobre 1982, presso lo studio del notaio Fabio Sacchi, in Foligno, è stata costituita l'associazione della "Confraternita del Sagrantino". I 14 soci promotori hanno proceduto alla elezione del dott. Marcello Tassi a primo "Gran Cordone". La Confraternita, attualmente, conta 74 soci ordinari e 8 soci "ad honorem". I nuovi soci vengono presentati da un confratello che ne diventa padrino e garante. Il Consiglio esamina la proposta che, se approvata, dà il via alla procedura di ammissione mediante richiesta al postulante del proprio Curriculum Vitae. La Cerimonia di intronizzazione avviene durante una conviviale di presentazione. Il Gran Cordone, dopo la formula del giuramento, impone il collare emblema della Confraternita. Il nuovo Confratello beve dal calice d'argento un sorso di vino Sagrantino a suggello dell'entrata nella Confraternita.



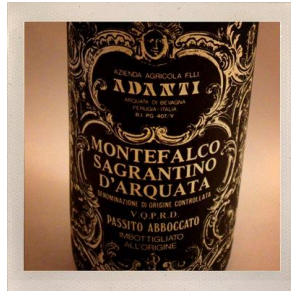
I soci, che si pregiano della qualifica di "Frater Segrantini" ricevono l'investitura dal Gran Cordone, preceduta dalla formula del giuramento:

Salve frater,
nostro sodalicio te accipimus
ad laudandum et magno
aestimandum sagrantinum
binum quocum laeti
te abluimus.
Veni nobiscum nostrorum
collium vinum bibamus
quod curas fugat
et magnam laetitiam
nobis donat

Da local a global: la sostenibilità in cantina

Da local a global: la sostenibilità in cantina, un cammino verde che sempre più aziende stanno iniziando a percorrere e che può migliorare l'agricoltura locale a tutto vantaggio del territorio, non solo locale, ma a vantaggio di tutto il sistema agricolo nazionale, che già registra ottime performance, e che può diventare ancora più competitivo in termini di sviluppo e qualità. In sintesi, con realtà locali più competitive, a partire dal sostegno delle tecniche e della ricerca, si ha un sistema nazionale migliore.





È il messaggio che arriva da Montefalco, in Umbria, dal convegno dal titolo "The new green revolution: eliminare la deriva", organizzato da Confagricoltura Umbria e Associazione Grandi Cru di Montefalco, che raggruppa alcune storiche cantine tra cui Caprai, una delle griffe più

note del Sagrantino e capofila del progetto insieme ad Antonelli, Adanti, Perticaia, Scacciadiavoli e Tabarrini. Dal convegno è emerso che il futuro della viticoltura in Umbria ruota intorno a quattro fattori: sostenibilità, qualità, innovazione tecnica e competitività. E da qui e in questi termini, che la sfida della "New Green Revolution" guarda all'Expo Universale di Milano del 2015.

E' importante lavorare con l'ambiente e il sapere, così che possano essere un solido volano di sviluppo, capaci di accrescere qualità dei prodotti e qualità dell'ecosistema. Il progetto, partito nel 2010, vede coinvolte sette aziende leader del territorio di Montefalco, che si sono poste come obiettivo la definizione di un protocollo viticolo di autodiagnosi aziendale, che permetta di monitorare la qualità e l'impatto delle operazioni aziendali, in modo oggettivo, rigoroso e misurabile. L'azienda guidata da Marco Caprai, che è capofila del progetto e che ha già dedicato parte dei suoi vigneti alla ricerca sugli effetti del riscaldamento del pianeta sulla viticoltura, puntando alla riduzione delle emissioni di carbonio.

La Arnaldo Caprai è riconosciuta come l'azienda leader nella produzione di Sagrantino di Montefalco. Marco Caprai ha creduto nella grande ricchezza di questa tradizione e l'ha recuperata in chiave moderna, adottando i più innovativi metodi di produzione e di gestione aziendale. Grazie ad una



ricerca e sperimentazione continue ha incentrato il lavoro per offrire al pubblico dei vini potenti, eleganti e dotati di grande personalità e tipicità.

Le parole guida nel lavoro di ogni giorno sono infatti

TRADIZIONE - INNOVAZIONE – TERRITORIO

La tradizione, che appartiene a questo territorio da sempre, ha permesso alle viti di Sagrantino di sopravvivere nei secoli, una risposta autorevole di un territorio che non ha consentito la perdita del suo vitigno autoctono. L'intuizione vincente dell'azienda Caprai è stata proprio quella di recuperare la tradizione in chiave moderna.

L'innovazione passa attraverso una sperimentazione continua, sia in campo agronomico che enologico. In campo agronomico, l'utilizzo di opportune tecniche di coltivazione, la razionalizzazione della gestione fitosanitaria, la limitazione delle concimazioni azotate, la valorizzazione genetica con la ricerca di nuovi cloni e lo studio delle migliori situazioni ambientali per la coltivazione del vitigno,

rappresentano per il Sagrantino, la via principale per ottenere uve di qualità. In campo enologico, il lavoro è incentrato per interpretare al meglio le caratteristiche delle diverse uve, in particolar modo l'enorme patrimonio polifenolico di cui è ricco il Sagrantino.

Innovazione è anche sinonimo di apertura alle nuove strategie di comunicazione in particolare l'efficacia del web, con cui avvengono scambi di informazioni ed opinioni, di servizi e di prodotti. Il territorio è l'elemento su cui si fonda l'identità, e la base di partenza per innalzare costantemente gli standard di qualità della produzione.

Oltre all'azienda Caprai, un'altra azienda che si distingue per il suo lavoro è l'azienda Antonelli.

The New Green Revolution



L'azienda Antonelli San Marco aderisce dal 2010 al progetto New Green Revolution. L'idea di affrontare questa nuova sfida nasce dalla volontà dell'Associazione GRANDI CRU' DI MONTEFALCO e delle sue aziende associate, in collaborazione con enti di ricerca specializzati e delle maggiori autorità in ambito agronomico, di adottare pratiche di produzione innovative. Ciò che contraddistingue, anche in questo caso, tali processi, non è solo la correttezza sotto il profilo tecnico, ma soprattutto la possibilità di ottenere prodotti di ancor più elevata qualità,

ambientalmente sostenibili e sicuri per chi li consuma e produce. In quest'ottica il percorso intrapreso alla ricerca del buono, del pulito e del giusto, rappresentano la vera rivoluzione dell'agricoltura di questo millennio.

Antonelli San Marco si pone in prima linea nell'affrontare le grandi sfide ambientali, con l'obiettivo di trasformarle in un vantaggio competitivo, non soltanto per se stessa, ma anche e soprattutto per il tessuto economico e sociale del territorio di Montefalco, al quale è indissolubilmente legata. L'avvenuta conversione al biologico a partire dalla vendemmia 2012 è un ulteriore passo in avanti in questo senso.

Per l'azienda Antonelli la coltivazione biologica, che già attuava per la produzione dell'olio, è fondamentale, perché, avendo meno armi per difendersi contro le malattie della vite, si è obbligati ad avere maggiori cure, affinché il vigneto sia in equilibrio, e quindi a considerare con maggior attenzione

le diverse necessità dei singoli vigneti; tutto ciò si traduce in una migliore qualità delle uve e, di conseguenza, dei vini.

Le altre aziende che hanno aderito al progetto New Green Revolution sono : Arnaldo Caprai , Adanti , Antano , Perticaia , Scacciadiavoli, Tabarrini.



Cantina Azienda Agraria Scacciadiavoli - Montefalco



E' una delle più antiche aziende del territorio "Montefalco". Il nome Scacciadiavoli deriva dal nome di un antico borgo, che sorge in prossimità dell'azienda, in cui viveva un esorcista, Scacciadiavoli. La leggenda racconta che un giorno gli venne affidata una giovane donna che sembrava impossessata, per liberarla dal demonio.

Scacciadiavoli, utilizzando le sue formule e i suoi infusi, provò ad aiutarla, ma non riuscendo nell'intento, come ultimo rimedio, le fece bere del vino rosso della zona, ubriacandola. La giovane rinsavì. Era stato il vino dell'esorcista che l'aveva liberata dal demonio. Nel tempo anche il borgo dove l'esorcista era vissuto fu denominato Scacciadiavoli e così pure il territorio della zona, la proprietà del principe e la cantina annessa.

La cantina fu realizzata nella seconda metà dell' '800, quando il principe Boncompagni lasciò Roma per dedicarsi alla produzione di vino. Era il periodo della seconda rivoluzione industriale e il principe

ambiva a fondare lo “stabilimento” del vino: un complesso enologico imponente che avrebbe prodotto quasi un milione di bottiglie.

Nel 1954 Amilcare Pambuffetti acquisisce in proprietà la tenuta di Scacciadiavoli, quella tenuta dove da ragazzo, all’età di 14 anni, aveva lavorato come garzone. Alla sua morte avvenuta nel 1977 i figli Alfio, Settimio e Mario continueranno nelle attività intraprese dal padre. Nel 2000 I fratelli Pambuffetti Francesco, Carlo, Amilcare, figli di Settimio, in nome di una antica tradizione, decidono di restaurare lo stabilimento più antico del territorio. Iniziano così degli imponenti lavori di ristrutturazione della principesca cantina. Si conservano tutti gli antichi elementi strutturali ed architettonici ma si introducono anche nuove tecnologie ed attrezzature moderne.



I vini prodotti sono quelli tipici della zona: “Montefalco Sagrantino D.O.C.G. nella versione secco e passito”, “Montefalco Rosso D.O.C.” e “Grechetto Umbria I.G.T.”.

La riconversione e lo sviluppo della superficie viticola, ormai completata, prevede la realizzazione dei vigneti



con almeno 5.000 ceppi per ettaro, tesi ad ottenere il miglior livello qualitativo

nella produzione del “Montefalco Sagrantino”, “Montefalco Rosso” e “Grechetto dell’Umbria”.

Da qualche tempo viene anche prodotto lo Spumante Brut Metodo Classico da uve Sagrantino. I fratelli Pambuffetti sono certi che la potenzialità del terreno e del microclima dell’Azienda Scacciadiavoli consentirà di raggiungere, anche grazie alla collaborazione di agronomi ed enologi di provata esperienza, il risultato stabilito.

Propulsore di tale convinzione è il motto “Sola Fides” (grande fiducia) impresso sullo stemma che si trova sul frontale della cantina e riportato in etichetta.



Le tradizioni popolari e la cultura tramandata nel tempo a

Montefalco: Luigi Gambacurta

Luigi Gambacurta, studioso delle tradizioni popolari e scrittore, presidente della “Associazione studio e ricerca delle tradizioni popolari umbre”, esperto della tradizione culinaria montefalchese, ha pubblicato vari libri, tra cui “la cucina della tradizione rustica montefalchese”, che racconta gli spaccati di vita più significativi della popolazione locale. Il libro è stato esposto nel Chiostro di Sant’Agostino di Montefalco, per l’edizione di “Terre del Sagrantino” 2011, manifestazione che rappresenta il veicolo di promozione delle produzioni tipiche di qualità del territorio, in cui si trovano l’esposizione e la vendita non solo di vino e olio, ma anche di formaggi, salumi, ceramiche e tessuti.

In occasione della 12^a edizione “Terre del Sagrantino”, lo scrittore ha presentato la sua ultima fatica letteraria: “le storie dei cantastorie”. Con questo libro si rivive l’Umbria dei cantastorie, quando le notizie non viaggiavano sui blog, quando sulle strade non c’erano gli strilloni a urlare i titoli delle prime pagine dei quotidiani, quando non c’erano la televisione e nemmeno la radio.

I cantastorie sono persone attaccate alla propria terra, come le radici delle querce e degli ulivi. E’ gente che non ha mai fatto decollare i propri sogni, ma è forte, sincera e concreta. Le storie diedero conforto ai momenti di lavoro e di riposo, alleggerendo l’inevitabile fardello dei turbamenti del vivere quotidiano. Sono racconti modulati su melodie che il tempo ha patinato di antico, pagine cantate che la nostra gente ha sentito come proprie, rileggendole con la memoria come un proprio vangelo. Da questa ricerca s’intuisce che i cantastorie e gli stornellatori sono stati i primi ambulanti «dell’informazione», emblemi della letteratura e cultura orale.

CONCORSO UNESCO 2013

Anche quest’anno abbiamo continuato la collaborazione con il Club Unesco Foligno e Valle del Clitunno, al fine di rendere consapevoli gli studenti, del ruolo fondamentale che viene affidato loro per la salvaguardia delle tradizioni, dell’ambiente naturale e artistico culturale, attraverso l’individuazione dei collegamenti trasversali che legano le varie tematiche.

Tali concorsi, divenuti ormai una tradizione annuale, sono stati istituiti 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”. Consentendo al Club proponente di promuovere iniziative atte a salvaguardare e valorizzare il patrimonio enogastronomico, artistico e culturale del Territorio (com'è nella sua “mission”), questa manifestazione ha assunto nel tempo un ruolo importante ai fini della crescita consapevole degli alunni, fornendo loro l'ineguagliabile opportunità di confrontarsi con qualificati esperti esterni alla scuola.

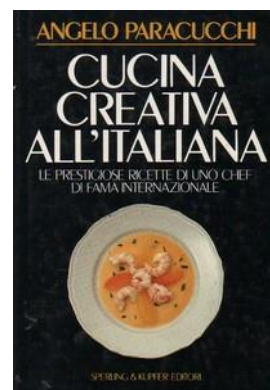
E' stata realizzata, con la loro collaborazione, la quinta edizione della manifestazione in memoria degli chef umbri: Angelo Paracucchi e Francesco Barbini. La tematica scelta per il concorso di questo anno è stata “Il sagrantino nel giorno della festa”. La premiazione è avvenuta presso La premiazione è stata effettuata il 15.03.2013 presso la Sala Consiliare del Comune di Montefalco, alla presenza del sindaco Donatella Tesei.

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, all'attività divulgativa (Angelo Paracucchi è da considerarsi l'antesignano della cucina in TV).



LOCANDA dell'ANGELO

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”.

Per dirla con l'Avvocato Giovanni Picuti, profondo e attento studioso delle nostre tradizioni, “fu con il Cochetto che l'Umbria iniziò a regalare felici esperienze gastronomiche (quelle che da sole valgono un viaggio!), lasciando un'impronta forte e nostalgica nel cuore di buongustai disposti a fare chilometri per soddisfare la loro sana cupidigia, affidando ai conversevoli osti la cura del loro piacere”.



Francesco Barbini nacque a Trevi nel 1905. Il padre Cesare, d'origine assiate, 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 a ristorante era quasi disdicevole e le classi più agiate, che traevano le loro fortune dall'agricoltura facendo il mestiere di “possidente”, 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. Le uniche cose che facevano loro difetto erano la stoviglieria e quel tanto di mestiere che avesse consentito un pasto diverso dal solito. Cercavano, pertanto, un abile cuoco che, oltre a fornire le stoviglierie, 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.

Il Concorso di quest'anno ha visto coinvolti i ragazzi del settore Turistico nella realizzazione di un itinerario artistico-culturale, mentre i ragazzi della ristorazione si sono cimentati in un percorso enogastronomico.

Dopo una selezione interna della scuola, le tematiche scelte e presentate dagli allievi del corso Turistico sono state:

- “Viaggio nelle terre del Sagrantino”
- “Un grande vino per un grande appuntamento: i sentieri del Sagrantino”
- “Un viaggio tra i magici borghi del Sagrantino: alla scoperta dei sapori enogastronomici umbri”



Checco Barbini in una delle numerose caricature di [Simone Brunelli](#)



Mentre i ragazzi del corso Enogastronomico hanno presentato i seguenti piatti:

- “Rollè di agnello accompagnato da restrizione di Sagrantino con miele, verdure confit e sorbetto alla menta”

Abbinamento vino: Montefalco Sagrantino DOCG della Tenuta Castelbuono

- “Bocconcini di cinghiale al sapore di campagna”

Abbinamento vino: Montefalco Sagrantino DOCG della Cantina Arnaldo Caprai

- “Mela ubriaca”

Abbinamento vino: Montefalco Sagrantino Passito DOCG della Cantina Colle Ciocco

- “Tortello ripieno d’anatra e Sagrantino di Montefalco su vellutata di lenticchie e lamelle di tartufo nero”

Abbinamento vino: Montefalco Sagrantino DOCG dell’Azienda Agraria Scacciadiavoli

- “Macarons con gelatina al passito, tartatain alle more selvatiche e cremino al Sagrantino con copertura al fondente e granella di tozzetti”

Abbinamento vino: Montefalco Sagrantino Passito DOCG della Cantina Antonelli San Marco

- “Millefoglie di meringa e bavarese al Sagrantino con salsa di more”

Abbinamento vino: Montefalco Sagrantino Passito DOCG della Cantina Ruggieri, Montefalco



La valutazione dei lavori presentati è stata affidata ad una giuria esterna presieduta da Maurizio Biondi (Vice Presidente del Club UNESCO proponente), composta da noti esperti del mondo della ristorazione e della cultura enogastronomica quali Francesco Antonini (Ristorante Redibis all’Orto degli Angeli, Bevagna), Massimo Barbini (figlio del celebre “Cochetto”, anch’egli rinomato chef), Curzio Carretta (Osteria Il Mulino “Sapori e Sapere”, Capodacqua di Foligno), Laura Colaiacovo (responsabile del punto-scuola perugino “Peccati di Gola” e produttrice del programma televisivo “La

Casa delle Cuoche”), Luigi Gambacurta (studioso e ricercatore delle tradizioni popolari, autore del libro “La cucina tipica della tradizione rustica montefalchese”), Maria Luisa Mencaroni (Alla Posta dei Donini, San Martino in Campo), Maria Luisa Scolastra (Villa Roncalli, Foligno), Luisa Mattonelli (Accademia Italiana della Cucina, Delegazione di Foligno), Sara Vagaggini (Confraternita del Sagrantino) - oltre a Pierluigi Curi (Assessore all’Istruzione e alle Politiche Giovanili del Comune di Montefalco) e Gabriella Righi (Presidente Onorario del Club UNESCO Foligno e Valle del Clitunno).



PREMIAZIONE

SALA CONSILIARE COMUNE DI MONTEFALCO

La cerimonia di premiazione degli allievi dell’Istituto Alberghiero di Assisi, vincitori del concorso indetto dal Club Unesco di Foligno e Valle del Clitunno è avvenuta il 15 marzo 2013, presso la Sala Consiliare del Comune di Montefalco, alla presenza di autorità, genitori, alunni e cittadini montefalchesi.



I lavori sono stati chiusi presso Villa Pambuffetti, dove gli alunni vincitori del concorso enogastronomico hanno realizzato i loro piatti per la cena di premiazione indetta del Club Unesco di Foligno e Valle del Clitunno



CONCORSO ENO-GASTRONOMICO 2013

**“Il Sagrantino
nel pranzo della festa”**

Cena della premiazione

VENERDÌ 15 MARZO

VILLA PAMBUFFETTI

Montefalco

RINGRAZIAMENTI

*Il Club Unesco Foligno e Valle del Clitunno ringrazia
i Produttori di Sagrantino*

Cantina Scacciavioli
Cantina Castelbuono
Cantina Arnaldo Caprai
Cantina Spacchetti
Cantina Antonelli
Cantina Ruggeri

*Per il testo poetico
Luciano Cicioni*

*Per l'illustrazione grafica
Luciano Colia*

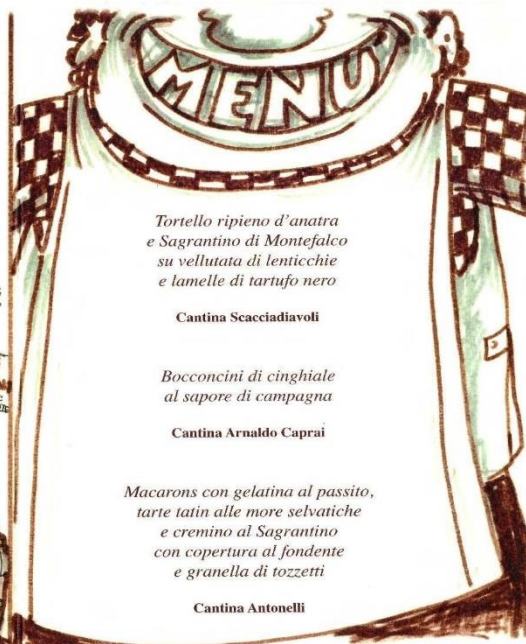
*Bentornati! Benvenuti!
cari amici a questo desco!
vi presenta i suoi saluti
più affettuosi il Club Unesco.*

*Pace! Amòr! Soggiorno lieto!
Cosa mai dire di più?
Ma, venendo sul concreto,
vi spiatello il mio menù:*

*Di tortelli una parata
pieni d'anatra squisita
allettati in vellutata
di lenticchia saporita.*

*Con un piatto magistrale
poi prosegue la cuccagna:
bocconcini di cinghiale
al sapore di campagna.*

*E per chiudere, dolcetti
impastati al Sagrantino
perché infine vi diletta
il sapor d'un grande vino.*



*Tortello ripieno d'anatra
e Sagrantino di Montefalco
su vellutata di lenticchie
e lamelle di tartufo nero*

Cantina Scacciavioli

*Bocconcini di cinghiale
al sapore di campagna*

Cantina Arnaldo Caprai

*Macarons con gelatina al passito,
tarte tatin alle more selvatiche
e cremino al Sagrantino
con copertura al fondente
e granella di tozzetti*

Cantina Antonelli