

scritto & mangiato

in collaborazione con Slow Food 

Supplemento al numero odierno de il manifesto

Piccole grandi storie
di cultura alimentare
appena cucinate
per i tempi festivi

Cestini modello

A stylized Christmas tree is depicted in the center of the page. The tree's shape is formed by a collection of hand-drawn baskets, each containing a different food item. At the top, there is a small basket with a single olive. Below it, a basket with a whole pineapple. The middle section features several baskets containing various fruits and vegetables, including what appears to be a tomato, a carrot, and other produce. The bottom of the tree is composed of more baskets, some containing liquids or smaller items. The entire illustration is set against a light green background that resembles a watercolor wash.

DICEMBRE 2006

Una cosa è parlare di controllo.



Un'altra, fare luce sulla qualità.

Per questo ogni giorno nelle nostre fornerie 100 specialisti eseguono con il massimo rigore 5 analisi al minuto, in tutte le fasi di lavorazione dei prodotti. Per concludere con un assaggio finale.

Perché c'è una grande differenza tra fare e saper fare.

Numero Verde
800-862323



Scegli un mondo genuino.

Direttore responsabile
Sandro Medici

Direttore
Mariuccia Giotta
Gabriele Polo

Supplemento
a cura di
Francesco Paternò

Grafica
Daria Sorrentino

Illustrazione di copertina
Laura Federici

Pubblicità
concessionaria esclusiva
Poster srl
tel. 06/68896911
fax 06/68308332

Stampa
Sigraf srl
Via Vailate, 14
Calvenzano (Bg)

Chiuso in redazione
il 8/12/2006

E' il nostro cesto di Natale. Un cesto fatto di carta - finché dura e Internet non divorerà le pagine dei giornali di tutto il mondo in un sol boccone - un cesto fatto di idee e di ricette e di storie lontane, l'insieme cotto nella raffinata cucina a vista dei nostri amici di Slow Food, con cui felicemente collaboriamo per preparare questo supplemento.

L'idea sembra facile: feste natalizie alle porte, regalino culinario magari da tradurre per amici o parenti all'imminente cenone, ma il cesto è - nella nostra saporita presunzione

- qualcosa di più. E' un modo, è una strada per comunicare cultura alimentare, per provare a diffondere e a difendere un sistema o un modello sostenibile, sia esso di pesca del salmone selvaggio nell'oceano Pacifico - leggete cosa accade in Alaska e cosa si fa per questo pesce - sia esso di pro-

duzione agricola minuscola nel più minuscolo degli angoli della terra.

Dai polli di Maria al cappon magro, dallo champagne di guerra - era l'annata del '14, cattedrale di Reims adieu - ai ravioli sloveni, c'è un filo lungo e sottile che lega tutte le storie, per dare un passaggio verso la conoscenza. In mezzo

vi ritroverete libri e libri da leggere, pelati come patate e cucinati al punto giusto.

Siete, siamo avvertiti: gastronomicamente parlando, viviamo al

tempo di Globesty, ultimo neologismo di natura anglosassone per coniugare e spiegare il globale con l'obesità, grave problema alimentare dei nostri tempi, da nord del pianeta, più diffuso fra gli uomini che fra le donne. Occhio, le feste sono domani.

Salmone&cappon

FRANCESCO PATERNO

5 Salmone da tre dighe di Joey Noel Martin **6 Agosto addio** di Piero Sardo **7 Principe ligure** di Grazia Novellini **9 Uva bollicina** di Robbie Robinson **12 Piattoni sloveni** di Toni Gomiscek **Dolce Ungheria** di Katalin Pal **13 A tutta birra** di Michael Jackson **15 Ecotorri** di Geraldina Colotti **17 Oltre i tartufi** di Loris Campetti **19 Globesty** di Geraldina Colotti

14-15 DICEMBRE 2006

Palazzo dei Congressi Villa Vittoria, Piazza Adua - Firenze

REGIONE
TOSCANA



Coltivare il futuro

CONFERENZA REGIONALE DELL'AGRICOLTURA E DELLO SVILUPPO RURALE DELLA TOSCANA



Una cosa è parlare di genuinità.



Un'altra, vederla nascere ogni giorno.

Per questo tutti i nostri prodotti sono preparati con i migliori ingredienti, senza ogm, né additivi-coloranti e grassi idrogenati.

Perché c'è una grande differenza tra fare e saper fare.

Numero Verde
800-862323



Scegli un mondo genuino.

Il salmone selvaggio del Pacifico è pescato in Alaska, Canada, Washington, Oregon, California e al largo delle coste della Russia; una varietà meno conosciuta si pesca anche in Giappone. Diversamente dall'Atlantico, dove c'è una sola specie, nel Pacifico le varietà sono cinque e in Alaska sono presenti tutte: il *king* (o *Chinook*), quello argento (o *coho*), il *sockeye* (o rosso), il *keta* (o *chum*) e lo *humpie* (o rosa). Il salmone selvaggio del Pacifico è spesso confuso con altri che si trovano sul mercato, ma ha un sapore insuperabile.

In Alaska questa meravigliosa risorsa si cattura in diversi modi: con la nostra grande sciabica, con una rete più piccola chiamata *gillnet*, all'amo su barche per la pesca a strascico; oppure dalla riva in un modo detto *set net*. Si tratta di una pesca particolare, grazie alla geografia dei luoghi e all'impegno per la conservazione dell'ambiente. Quando ci andai per la prima volta, il primo pensiero che mi colpì fu che non ci viveva nessuno: passavano giorni senza che si incontrasse un solo, piccolo villaggio. Per darvi un'idea di quanto sia grande l'Alaska, vi dirò che è un quinto degli Stati Uniti, ossia un milione e mezzo di chilometri quadrati, con più di 61.000 chilometri di coste. Ma gli abitanti sono solo 600.000, grosso modo la popolazione di San Francisco o di Firenze. Inoltre, l'Alaska è ben lontana dalle grandi fonti di inquinamento o dalle grandi concentrazioni urbane: San Francisco è a 5.333 chilometri, Seattle a 3.666. La città più grande dello stato, Anchorage, ospita metà della popolazione, 300.000 persone.

Questi numeri, insieme al fatto che nel paese esistono soltanto tre dighe, sono molto importanti per la salute del salmone selvaggio (va sottolineato che l'aggettivo «selvaggio» è usato nel senso etimologico: questi salmoni non sono rari né in pericolo, semplicemente, non vengono allevati né toccati dagli esseri umani fino al momento in cui sono catturati). Ci sono 15 000 corsi d'acqua e oltre 2500 fiumi che i pesci possono risalire. È difficile immaginare quegli immensi tratti di terra e acqua; non è semplice assorbire l'idea perché la geografia di un luogo non è un'idea, è necessario conoscerla empiricamente. È bene ricordare che l'Alaska ha le acque, dolci e salate, più pulite del mondo (il motivo per cui altre masse d'acqua non lo sono va riferito direttamente all'impatto della popolazione), quindi questo è il luogo ideale per conservare l'habitat del salmone selvaggio.

Per quanto riguarda la conservazione dell'ambiente, l'Alaska si è impegnata per uno sviluppo sostenibile. Fino al 1959, anno in cui è diventato uno Stato, è stata amministrata dal governo federale. Quell'anno il pescato toccò il minimo storico: solo 25 milioni di salmoni, circa il 20 per cento rispetto a oggi. La ragione principale era il comportamento delle aziende americane che avevano conservifici in Alaska, che trattavano questo territorio come una fonte di materie prime da cui attingere risorse, mentre la gente che lì si sentiva a casa la pensava diversamente. Diventato uno Stato, l'Alaska votò una costituzione che, unica tra i 50 Stati americani, contiene un articolo dedicato esclusivamente alla gestione e all'utilizzazione delle risorse naturali.

Questo modello sostenibile regola la pesca, con l'obiettivo di fare in modo che i salmoni depongano tante uova da aumentare di numero in futuro. Dato che il totale di adulti che ritornano per deporre le uova può variare, la pesca commerciale è calibrata al fine di mantenere l'equilibrio. Un anno tutti noi che peschiamo con la sciabica abbiamo

potuto lavorare solo per dieci giorni; il tempo era insolitamente caldo, con numerose giornate serene che quell'estate avevano alzato la temperatura nei corsi d'acqua di due gradi sopra la media di quel periodo dell'anno, e i biologi delle zone di pesca temevano che per questo le uova fecondate e/o gli stessi avannotti morissero in numero maggiore alla norma. Lo abbiamo capito e abbiamo fatto buon viso a cattivo gioco, cogliendo l'occasione per vedere zone del paese che di solito sono visitate dalle navi da crociera. Quell'anno non ho guadagnato come sempre, ma ho fatto un'esperienza importante che mi ha fatto apprezzare il luogo che i russi chiamavano «il punto in cui il mare si spezza la schiena» o Alaska.

Altro elemento importante della tutela del patrimonio ittico è che la pesca commerciale al salmone è regolata da un sistema di accesso limitato, vale a dire che non si rilasciano nuove licenze. In questo modo, con un pescato annuo che arriva a 100 o 200 milioni di salmoni selvaggi, l'Alaska dà al mondo un esempio di pesca gestita con accortezza. Il salmone selvaggio dell'Alaska è l'unico certificato dal prestigioso Marine Stewardship Council, un'organizzazione ambientale mondiale. Ogni anno arrivano biologi e pescatori da ogni parte del mondo per osservare e studiare i salmo-



Salmone da 3 dighe

di **Joey Noel Martin***

LA PESCA DI SALMONI

SELVAGGI NEL PACIFICO,

CINQUE SPECIE DIVERSE

CONTRO LA SOLA

DELL'ATLANTICO,

UN MODELLO SOSTENIBILE

ni che tornano. La pesca è effettuata da pescherecci di proprietà privata che sono orgogliosi di fornire un prodotto di grande qualità. Più di 70.000 persone si guadagnano da vivere pescando e questo è il settore privato che dà più lavoro nello Stato.

Non è rimasto molto in fatto di cibo selvatico sul pianeta, a meno che non lo si prenda da sé. In Alaska e nel nord-ovest molta gente raccoglie bacche selvatiche quando è stagione e funghi in primavera e in autunno. Ancora in questa stagione si va a caccia di cervi, alci e fagiani per l'inverno. Penso spesso che questo modo di vita ormai è quasi sconosciuto e per alcuni è barbaro. Personalmente, lo considero vicino alla terra (e al mare!), come le tribù degli americani nativi che avevano con la

natura un rapporto di rispetto reciproco; il popolo Inuit, come molte altre tribù native, credeva che animali e pesci si concedessero di buon grado durante la caccia. Cacciare non era una manifestazione di predominio sulle altre specie, ma un modo riconoscente di prendere ciò che la natura offriva. Credevano che i salmoni selvatici fossero dèi che si mascheravano da pesci e che venissero dall'al di là per nutrirli. Pertanto, quando si prendeva un pesce per mangiarlo, essiccarlo o affumicarlo, bisognava sempre restituire lo scheletro al fiume, affinché il suo spirito ritrovasse la via del ritorno. La tribù Kwakwaka'wakw chiamava i salmoni «Oh Esseri Soprannaturali, Oh nuotatori» quando li pescava con le lance nei fiumi impetuosi. Il salmone selvaggio di questa regione del mondo ha rappresentato la vita per chi abitava qui e sono stati trovati fossili di questo pesce che risalgono a cinque milioni di anni fa. Si ritiene che le enormi masse di salmoni morti dopo aver depositato le uova abbiano lasciato come eredità preziosi depositi di minerali e materiale organico sugli aridi terreni di ghiaia e argilla che i ghiacciai si lasciavano dietro.

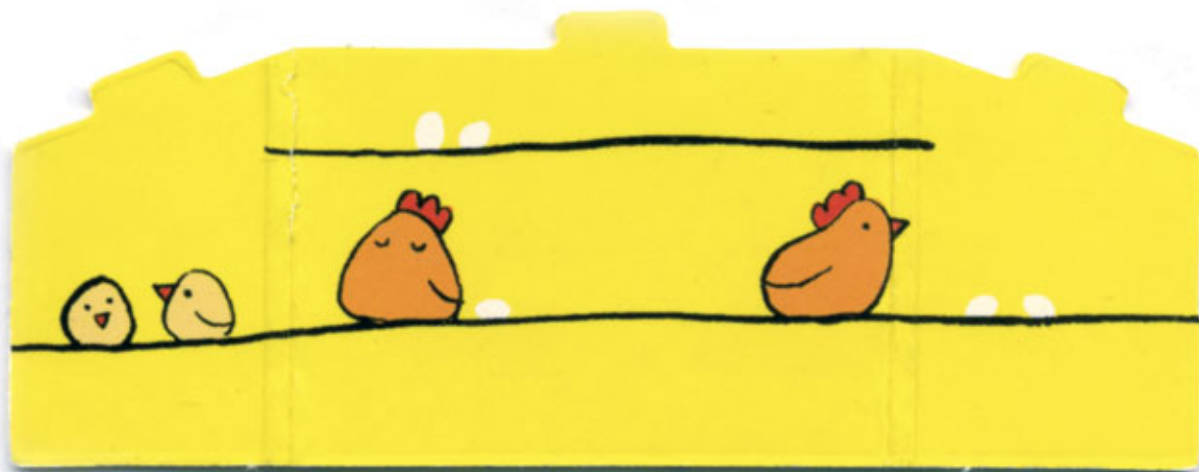
Questi pesci non contribuirono soltanto a creare il terreno adatto alle grandiose foreste di questa regione, ma anche a nutrire la vita animale. Oggi i mammiferi marini più grandi, come le balene, le orche e le focene, si cibano di salmoni al pari di aquile, orsi, coguari e

coyote. La popolazione di questa terra si considerava alla stregua di ospiti invitati al banchetto, serviti da tarda primavera a fine autunno. In un mondo in cui il cibo è sempre più disponibile e più economico grazie alla coltivazione o alla produzione di massa, arricchito di vitamine, confezionato, lavorato, ripulito e presentato con tanto di carta, plastica ed etichetta, questo nobile abitante dei fiumi va preso a cuore, non semplicemente servito in tavola.

Un giorno in cui, alle prese con un forte vento e grosse ondate, le cose si facevano difficili, scaricammo la rete sul ponte e subito apparve un enorme *king salmon* che si dibatteva in tutto il suo argenteo splendore. Il capitano lo liberò abilmente e, senza danneggiare troppo le scaglie di quella meraviglia di venti chili (i salmoni possono morire per la perdita delle scaglie), la gettò fuori bordo. Uno dell'equipaggio gridò «Ehi, quello che hai appena buttato era un pesce da 300 dollari, capitano!». Questi si mise a ridere e gli rispose: «Se non puoi vivere senza quei soldi non c'è posto per te qui». Era il suo modo di ringraziare i salmoni, un moto istintivo, non credo davvero che l'avesse programmato.

Non avevo progettato di pescare per guadagnarli da vivere, di trascorrere tanto tempo lontano da casa e dalla famiglia, ma è stata una vita che mi ha dato molto.

● *** Slow Food**



Maria Serra castra galletti dall'età di 14 anni. Lo facevano la nonna, la madre e ora lei è una delle poche depositarie di questa tecnica antica e un poco sadica, che le ragazze più giovani si rifiutano di imparare. Un lavoro di fino, per mani abili e sottili, e quindi prerogativa esclusiva delle donne. Due aiutanti tengono fermo lo sventurato volatile e Maria prima taglia, poi cuce con lo spago. Cinquanta capponi per volta, dieci all'ora o poco più.

Coronamento di un lavoro paziente iniziato in primavera, con la schiusa dei pulcini, tenuti in caldo sotto una rudimentale lampadina appesa a un filo e poi lasciati liberi. Nei primi giorni la loro dieta è a base di mangime (esclusivamente vegetale) e poi sono lasciati liberi: i galletti (e poi i capponi) devono disporre di almeno 5 metri quadrati di spazio all'aperto e sono rinchiusi solo la notte (alcuni si rifugiano addirittura sui rami degli alberi). La castrazione avviene ad agosto, permettendo ai capponi di crescere per altri 4-5 mesi e di essere pronti a Natale (non si macellano mai prima di 220 giorni).

A Morozzo, vicino a Cuneo, tradizionalmente i capponi si fanno con la razza bionda e, quando sono pronti, hanno una lunga coda nera con riflessi metallici e penne lucide rosso mattonne orlate di blu o di verde. Si riconoscono perché sulla testa piccolina non hanno né creste né bargigli e per un particolare che notano soltanto gli allevatori: durante le fiere e le mostre, nelle gabbiette e nelle ceste, i capponi sono placidamente affiancati in coppie, comportamento impensabile per due galli.

La carne è morbida, tenera e delicata: i puristi la gustano semplicemente lessa e bagnata nel sale (o al limite accompagnata dal *bagnet verde*) ma può anche essere ingrediente di piatti raffinati, come il pasticcio o il cappone ripieno. Genitali, creste e bargigli si fanno soffriggere con un battuto di cipolla, rosmarino e pomodoro o si destinano al sugo di frattaglie, per condire il primo piatto più classico della cucina piemontese, i *tajarin*.

Questa tradizione, un tempo diffusissima (il cappone era un regalo destinato alle tavole di dottori e notabili locali), dagli anni Sessanta inizia a scemare fino a rischiare la scomparsa. Nel 1998 i capponi di Morozzo sono ridotti a un numero esiguo e la storica fiera del paese è quasi compromessa. In pochi anni il Presidio Slow Food, uno dei primi a essere attivati, rilancia il suo allevamento: dai 300 capponi del 1999 si passa a 3000 nel 2002. Un consorzio, nato con 31 allevatori, ora ne riunisce oltre 60 e i macellai del paese con appositi contenitori e ghiaccio secco spediscono capponi in tutta Italia. E la fiera, che si svolge ogni anno il terzo lunedì di dicembre, ha ripreso vigore. I capponi sono tornati a migliaia, esposti per la vendita (e con loro i compratori: macellai, ristoratori, privati di tutto il Piemonte) e per il concorso. La competizione ha riconquistato il suo significato e non è cosa da poco vincere il primo premio, consegnato al proprietario della migliore coppia di capponi.

Non ha mai conosciuto crisi, invece, il leggendario *poulet de Bresse*. «Reine des volailles et volailles des rois», come scriveva già Brillat-Savarin, gettando le basi di un mito che è stato orchestrato e alimentato negli anni successivi. Il più grande chef dell'era moderna, Joël Robuchon, cucina il pollo seguendo una ricetta al limite del banale: lo riveste di sale e pasta di farina e lo cuoce in forno, appena insaporito da un ciuffo di rosmarino e una foglia di alloro. Un piatto di divina semplicità, dove i tempi perfetti di cottura e l'equilibrio appena accennato degli aromi devono esaltare la superba qualità della carne. Ecco il segreto: il pollo. Che per Robuchon non può che essere il *poulet de Bresse*.

Agosto addio

di Piero Sardo*

POLLI DA CONCORSO,

CI PENSA MARIA.

UNA STORIA ANTICA

QUANTO LEGGENDARIA,

FUORI E DENTRO LA CUCINA

La storia di questo nobile animale dalle zampe blu acciaio e dal piumaggio bianco luminoso inizia nel 1591, quando sui registri di Bourg-en-Bresse appare per la prima volta una citazione dell'animale. E pare che il re Enrico IV, fermatosi a Bresse per un incidente alla carrozza, assaggiata la carne di questo volatile, la volesse poi stabilmente nel suo menù. Ma ad alimentare leggende sono bravi tutti, di farne una splendida realtà economica e sociale, un tempo erano capaci solo i francesi. Nel 1862 il Conte de Hon istituisce il concorso di Bourg-en-Bresse: da quell'anno, ininterrottamente, durante tre giorni di festeggiamenti prima di Natale – *Les Glorieuses* – i polli dei produttori aderenti al Consorzio sono accuratamente esaminati e selezionati. E il primo classificato riceve in premio un vaso di porcellana di Sèvres offerto dal Presidente della Repubblica Francese. Ma per arrivare al Concorso è necessario che gli allevatori osservino un disciplinare rigidissimo: i pulcini trascorrono 5 settimane nelle *poussinières* riscaldate, poi vanno all'aperto dove ciascun animale gode di almeno 10 metri quadrati di terreno. La dieta è naturale, integrata con mais, frumento, latte. Poi l'ingrasso finale, con un incremento di alimentazione in gabbie spaziose. Un'apposita commissione verifica, controlla e assegna il mitico *label* (marchio) di riconoscimento: ogni animale è contrassegnato da un anello di alluminio con nome e indirizzo dell'allevatore. E nelle *Glorieuses* gli allevatori si giocano l'annata. Vincere al Concorso è un po' come aggiudicarsi il Nobel della gastronomia. Gli animali più preziosi, una volta macellati sono accuratamente vestiti: i capponi (che devono avere un peso minimo di 3,8 chili) di blu, i tacchini di nero e le galline con una cuffietta rosa annodata con un fiocco sul petto. I polli hanno medaglia rossa, le *poulardes* (gli animali più grossi, di peso non inferiore ai 2 chili e un etto) bianca, i capponi blu. E davanti all'esposizione sfilano i compratori di tutta Europa, i grandi chef, i gourmet maniaci, che si aggiudicheranno all'asta gli animali migliori. E qualcuno non si azzarda a dire che è solo un pollo! Dal 1957 il Poulet de Bresse è l'unica doc avicola del mondo (in Francia si chiama Aoc, Appellation d'Origine Contrôlée): un'intera regione vive di questa straordinaria impresa collettiva e le zampe blu dell'animale abitano le migliori cucine del mondo.

* Slow Food



Il principe ligure

Piatti tipici della Liguria, rappresentano l'uno la forma "primitiva", o quasi, e l'altro la rielaborazione sontuosa di abitudini alimentari radicate in una terra costiera a spiccata vocazione vegetariana, perché stretta tra montagne povere e un mare spesso ingeneroso e difficile.

Accomuna le due preparazioni – e forse anche la caponata siciliana, un misto di verdure fritte condite con salsa agrodolce – l'etimo, incerto ma frequentemente connesso a termini marineschi. Premesso che *capón* (cappone) nel gergo di matrice catalana è il serrabozze dell'ancora, va detto che in spagnolo, ma anche in vari dialetti italiani, l'espressione *capón de galera* indica la galletta ammollata in acqua e aceto che era cibo quotidiano sulle navi a remi: termine ironico e allusivo, nato in contrapposizione al vagheggiato cappone delle mense aristocratiche. Capponalda e cappon magro sarebbero quindi imparentati con il rancio dei *galloti*, i rematori delle galee che pasteggiavano con pane biscottato imbevuto di aceto e condito al più con un intingolo di olio, fave, castagne e baccalà, oppure con fettine di mosciame (carne essiccata di delfino, oggi di tonno) e qualche ortaggio.

Se la capponalda ne costituisce la variante "povera", il cappon magro troneggia sulle tavole liguri, a Natale e in tutte le occasioni importanti, come raro simbolo di opulenza: da umile che era si è sorprendentemente evoluto, affinato e arricchito fino ad acquisire un'arditezza quasi barocca. Il piatto si offre alla vista con un'audace architettura, giocata sull'alternanza policroma di strati di pesce lessato e di verdure bollite. Questa impalcatura, disposta a piramide e legata da una salsa verde che si inserisce perfettamente fra i diversi strati, è dominata dall'alto dagli ingredienti più sfarzosi, quali l'aragosta e gli spiedini di gamberi, e circondata all'intorno da una guarnizione di ostriche e altri frutti di mare. Una gioia per gli occhi prima che una festa per il palato.

Ecco la ricetta del cappon magro come lo preparano le cuoche del ristorante dà Cassetta di Borgio Verezzi (Savona). ●

* Slow Food



Ingredienti per 15 persone

- un gabilo (nasello) di circa 3 chili, 2 chili di vongole, 2 chili di gamberi, 3 chili di muscoli (cozze), 3 etti di mosciame di tonno
- un chilo di zucchine verdi, mezzo chilo di fagiolini, un chilo di patate, un chilo di scorzonera, un chilo di carote, 6 carciofi teneri, mezzo chilo di sedano, mezzo chilo di barbabietole cotte al forno
- 4 etti di gallette del marinaio, mezzo bicchiere di aceto, 4 etti e mezzo di olio di oliva

Per la salsa

- mezz'etto di filetti di acciughe sott'olio uno spicchio d'aglio, mezzo chilo di prezzemolo, un etto di pinoli, 2 etti di capperi, un etto di olive snocciate
- 6 uova sode, 2 panini, un bicchiere e mezzo di aceto, 2 etti e mezzo di olio di oliva

di Grazia Novellini*

COME UN PIATTO (CON RICETTA) UMILE

È DIVENTATO PER INCANTO

UNA PORTATA OPULENTE, SE NON BAROCCA

Preparazione

Lessate separatamente, secondo il loro diverso tempo di cottura, le verdure intere, il gabilo (anch'esso intero, immerso in un brodo vegetale a base di cipolla, carota, sedano e odori) e i crostacei.

A parte, preparate la salsa verde tritando molto finemente e legando insieme con l'olio il prezzemolo, i pinoli, le uova sode, i capperi, le olive, i filetti di acciughe, l'aglio e la mollica dei panini precedentemente ammollata nell'aceto. Tagliate le verdure in pezzi molto piccoli, tranne le patate e le barbabietole che vanno ridotte in fette sottili. Mescolate il tutto in modo da renderlo omogeneo.

Spinare e diliscare il gabilo e tagliatelo a pezzetti; sgusciate i gamberi, le vongole e i muscoli e mescolate l'insieme.

Bagnate leggermente le gallette in un bicchiere dove avrete mescolato in parti eguali acqua e aceto.

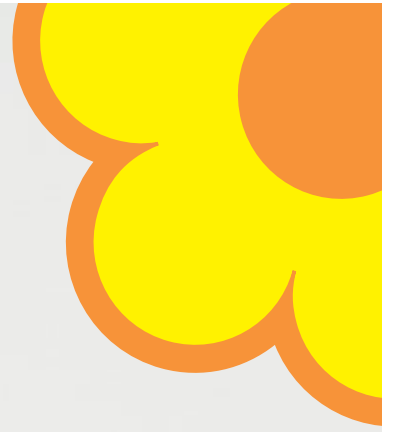
In un piatto di portata che abbia un bordo di almeno due centimetri, cominciate quindi a "costruire" il cappon magro, disponendo uno sull'altro i vari ingredienti a strati, sempre intervallati da un velo sottile di salsa. Iniziate con le gallette, disponete poi le patate, il mosciame tagliato in fettine sottili, le barbabietole e due strati alternati di pesce e verdure.

Ricoprite in superficie e ai lati con altra salsa verde e servite in tavola.

Provolone Valpadana

Il solo Provolone D.O.P.

Consorzio Tutela Provolone Valpadana
www.provolonevalpadana.it



Questo è Conad.



Una realtà tutta italiana dove, da oltre 40 anni,
3.000 imprenditori e 30.000 addetti danno ogni giorno
a 3.000.000 di clienti una solida garanzia di qualità
e convenienza.

 **CONAD**

Le uve mature avevano un aspetto magnifico. La vendemmia del 1914 nella Champagne si profilava memorabile; grandi vini in prospettiva, sulla scia della celebre vendemmia del 1911. Mentre trascorrevano agosto, cantine e attrezzature diventavano immacolate, il tempo era caldo e soleggiato, allegria e grandi attese riempivano l'aria.

Anche se i tedeschi avevano dichiarato guerra all'inizio di agosto, non sembrava molto più di un piccolo screezio che si sarebbe presto concluso, si sperava entro Natale. Ma ai primi di settembre il rumore dei soldati invasori che marciavano sugli antichi, levigati ciottoli di Reims infranse le speranze e cambiò per sempre il mondo.

La promessa di bollicine di qualità svanì quando i giovani partirono per la guerra, i bambini furono spediti in zone più sicure, cavalli e veicoli motorizzati furono requisiti per lo sforzo bellico e le vigne divennero una terra di nessuno tra le opposte prime linee. Ma gli *Champenois* sono gente dura, che lavora

erano fuggiti. Si affrettò allora a emettere buoni che furono subito stampati e garantiti dalla municipalità. I locali li utilizzarono come moneta temporanea sostenuta dalla garanzia personale di Maurice di onorarli.

La vendemmia del 1914 diede grandi Champagne, che sono sempre stati ricordati con solenne venerazione. Le uve furono raccolte e lavorate sotto i bombardamenti, in mezzo allo sfacelo, all'odore della polvere da sparo e nell'ostilità verso gli invasori. Circa venti bambini e numerose donne persero la vita raccogliendo le uve. Maurice Pol Roger ripeté più volte che «nella cuvée del '14 scorre il sangue della Francia».

Se il raccolto di quell'anno fu inferiore alla media a causa dei combattimenti, Maurice ebbe una grande quantità di uva: poiché non era possibile vendemmiare tutto il raccolto e se ne poteva trasformare un'esigua quantità in vino, a causa delle restrizioni belliche, Maurice aiutò i produttori a sopravvivere comprando le uve che non potevano usare, sicché le sue cantine traboccano di vino del '14, con cui produsse i migliori Champagne



Uva bollicina

sodo ed è avveza a rivoluzioni, invasori e rivolte. Essi venerano il ciclo stagionale dell'uva: è la loro linfa, la loro passione.

Nella seconda metà di settembre l'uva chiedeva di essere raccolta. I vecchi dimenticarono la pensione e le donne si raccolsero con i figli maggiori, rimasti per dare una mano. Vendemmiarono per giorni sotto il fuoco irregolare di truppe disorganizzate. Raccogliere le uve di notte era più sicuro, ma anche molto lento e faticoso. I grappoli maturi erano perfetti. Le uve erano pigiate e la fermentazione iniziava ai margini dei vigneti, perché era difficile e raro trovare benzina e autocarri, per non parlare della limitata libertà di movimento. Le prime fasi della guerra minacciavano l'annata, i mezzi di sussistenza degli *Champenois* e la loro stessa vita.

Nel corso di quella prima vendemmia e nei successivi, lunghi anni di guerra, le cantine di calcare divennero santuari: la chiesa per le funzioni settimanali, l'ospedale per feriti e lavoratori malati, la scuola per i bambini e la casa dove cucinare, dormire e trarre contro i tedeschi. Tutto si svolgeva tra le bottiglie in affinamento, dalla nascita alla morte. La grandiosa cattedrale di Reims fu quasi rasa al suolo. Il novanta per cento della città fu distrutto nei mille e più giorni di bombardamento nel corso della Grande Guerra. I bombardamenti continuarono anche quando la cattedrale fu usata come ospedale per i soldati tedeschi feriti.

Maurice Pol Roger della celebre *maison* di Champagne Pol Roger era sindaco di Epernay quando i tedeschi marciarono nella sua cittadina. Minacciarono di bruciarla e di giustiziarlo pubblicamente se non avesse accettato le loro richieste di denaro e altro. Egli tenne duro con coraggio e tenacia, organizzando la popolazione per vendemmiare le uve e mantenere in attività le cantine. La sera prima dell'occupazione tedesca di Epernay, Maurice Pol Roger scoprì con sgomento che tutti i fondi municipali erano stati trafugati dagli alti dirigenti municipali e dal capo della polizia, che avevano abbandonato il loro posto ed

dell'annata: il trascorrere del tempo lo ha dimostrato.

Nel corso degli anni, il Pol Roger '14 diventò il preferito di Maurice, che lo stappò sempre nelle occasioni speciali in tutti i novant'anni della sua vita. Il vino era sostenuto da una spalla acida tanto imponente da far pensare che potesse durare in eterno. In effetti, nel 1944 egli incaricò il cantiniere di sboccare anticipatamente numerose bottiglie del vino per essere certo di disporre sempre di una bottiglia matura del 1914.

Serena Sutcliffe, a capo dell'International Wine Department di Sotheby's, ha assaggiato di recente una bottiglia di Pol Roger 1914 sboccata nel 1944 e ha così annotato le sue sensazioni: «Il colore era un paglierino scarico con riflessi verdolini, non il broccato dorato che si osserva in molti vecchi Champagne. Si coglievano sfumature di miele, ma un miele al limite della melassa data l'età, unite a un frutto all'apparenza molto giovane. Poi si percepiva un bouquet incredibile, sfaccettato, che si può solo definire finemente dolce, assolutamente incantevole: quella nota di torrone, caramella e caffè che i francesi definiscono *torrefaction*. In genere, quando si avverte un sentore caramellato, si ha di fronte un vino piuttosto vecchio, ma la cosa davvero stupefacente di questo vino era che nel bicchiere si svolgeva per così dire una battaglia tra giovinezza e maturità, e quella battaglia sul palato tra giovane e vecchio lo rendeva straordinariamente affascinante. Si proponeva con incredibile giovinezza, freschezza e vivacità, ma era sicuramente, considerati i suoi aromi e la sua profondità, un vino con vari decenni sulle spalle. Era persistente in modo impensabile, incancellabile: il bouquet si soffermava nelle narici, al pari del retrogusto – dopo aver inghiottito, il sapore restava sul palato per un periodo lunghissimo: un segno più che certo di qualità in qualunque vino. Considerato nel contesto del mio lavoro, il Pol Roger 1914 è senza dubbio una delle grandi esperienze nonché una pietra miliare della mia vita».

* Slow Food

di Robbie Robinson*

**CHAMPAGNE DI GUERRA,
LA VENDEMMIA DEL '14
E LE ROVINE DI REIMS,
IL FRUTTO DEL LAVORO
SOTTO I BOMBARDAMENTI**

Per evitare sorprese, c



Nel dubbio, preferiamo non avere dubbi. Per quest

Un campo, dei semi, la pioggia, il raccolto. Alla natura non serve molto per dare i suoi frutti. In cambio chiede solo tempo. Purtroppo per avere più risultati e averli più in fretta. Non siamo ancora in grado di stabilire se gli OGM siano in qualche modo dannosi per la marchio Coop e non usiamo farine animali per il mangime di polli e bovini. In pratica, cerchiamo di ridare alla natura i suoi modi e i

diciamo no agli OGM.



to diciamo no agli OGM nei prodotti a marchio Coop.

o, in questi anni frenetici, il tempo non sempre c'è. Così l'uomo ha inventato processi e modi salute. Nel dubbio preferiamo evitarli. Dal gennaio 1998 controlliamo le filiere dei prodotti a suoi tempi. Tornando indietro. Che forse, è il modo migliore e più sano, per andare avanti.

coop
LA COOP SEI TU.

Dolce Ungheria

di Katalin Pal*

CI SONO DOLCI

CHE SI POSSONO APPENDERE

SULL'ALBERO. LECCORNIE

CUI IL PAESE

NON RINUNCEREBBE MAI,

IN OGNI STAGIONE

In pochi paesi al mondo ci sono tanti amanti dei dolci come in Ungheria. Qui tutto è permesso se si tratta di dolci: non ci sono tabù in cucina che non si possano infrangere con una spolverata di zucchero. Spesso e volentieri si addolciscono le zuppe, la carne, il riso, e non c'è ungherese che resista facilmente di fronte a una porzione di *makos testa* (pasta dolce condita con semi di papavero), così come non c'è pranzo che non si concluda con una parata interminabile di dessert, dai *beigli* (rotolo di pasta lievitata con semi di papavero o noci), alla *píte* (torta di frutta a strati), al *retes* (rullo di millefoglie riempito di noci, oppure di frutta o ricotta dolce).

Ogni momento del giorno, ogni stagione, ogni festività ha i suoi dolci caratteristici. Così il Natale è l'occasione giusta per il *beigli*, a vendemmia ultimata si offre il *dios retes* (una millefoglie riempita di noci), per le feste nuziali la classica *marcipan torta* (torta a base di marzapane), mentre le feste di compleanno si celebrano con la *tuross torta* (a base di ricotta dolce e frutta). Non esistono regole ferree, per cui in ogni famiglia, così come nelle diverse regioni, tutte le occasioni sono buone per trasgredire e introdurre nuove abitudini.

Solo in una occasione c'è un dolce per così dire "obbligatorio", che si identifica con l'occasione stessa: il *szaloncukor*. Il quale, paradossalmente non è nato come dolce in sé, ma come ornamento più caratteristico e prediletto per adornare l'albero di Natale. Non si può pensare al Natale senza associarvi il *szaloncukor*, così come è impossibile pensare alla Pasqua senza immediatamente pensare all'uovo.

Questa preparazione non ha una tradizione secolare come altre, dal momento che la tradizione che vide il primo albero di Natale abbellito con i *szaloncukor* risale ai primi dell'Ottocento. Seppure abbastanza recente, però, questo uso è talmente radicato e presente in tutte le case ungheresi che molti lo credono molto più antico. In origine l'albero di Natale era decorato con carte colorate, pendagli di paglia intarsiata o di legno, o con ciondoli vari; in seguito con noci dorate, figurine di pasta dolce al miele, e ancora, più tardi, comparvero le candeline.

Fino all'inizio del Novecento il *szaloncukor* era confezionato con puro zucchero caramellato, mentre nelle case più povere si utilizzava la farina di fagioli per farne un impasto con lo zucchero ed elaborarlo nelle forme più varie, prima di farlo indurire. Questa preparazione veniva poi, in entrambi i casi, avvolta in carte variopinte o nella stagnola colorata. Con la diffusione del *szaloncukor*, e del benessere, le varietà si sono moltiplicate, e anche evolute e raffinate: dallo zucchero caramellato si è passati al cioccolato, così come il marzapane si è sostituito al povero impasto dolce a base di farina di fagioli.

Oggi ormai tutto è concesso: i gusti sono moltissimi, e c'è solo l'imbarazzo della scelta. Se l'esterno è generalmente ricoperto di cioccolato, il ripieno può spaziare tra numerose variazioni: oltre al più classico marzapane, si può scegliere tra il cocco, le castagne, la gelatina di frutta, le noci, il mou e addirittura la carota. Una cosa rimane immutata: l'incarto, che può essere dorato, argentato, rosso, blu, verde o decorato con gli angioletti, le pecorelle, i fiocchi di neve o, ancora, le stelle. L'importante è che sia attraente, date le origini ornamentali del *szaloncukor*.

Le multinazionali produttrici di specialità dolciarie che sono sbarcate anche in Ungheria si sono trovate costrette a ripensare il loro assortimento di prodotti per adattarlo ai gusti e alle tradizioni locali, e non hanno potuto fare a meno di includervi il *szaloncukor*. Gli sforzi e le strategie dei produttori si concentrano sul breve periodo da metà novembre a Natale, per attirare le preferenze dei consumatori con nuovi gusti e colori delle confezioni ancora più sfavillanti. Da metà novembre cominciano le consegne nei negozi e nei supermercati, determinando in pochi giorni una rivoluzione nell'esposizione di tutti i prodotti in vendita, dato l'ampio spazio fisico e l'importanza in termini di fatturato che il *szaloncukor* determina nei punti vendita. E nonostante l'offerta sia molto ampia, e crescente di anno in anno, sono poche a fine stagione le scatole che rimangono invendute.

Per la famiglia tradizionale ungherese, il programma più bello per la sera della vigilia di Natale è abbellire l'albero appendendovi i diversi tipi di *szaloncukor*. Una volta passato il Natale, questi dolci dovrebbero rimanere intoccati fino al giorno dell'Epifania, ma raramente questo comandamento non scritto viene rispettato, soprattutto dai bambini. Nei ricordi di ogni ungherese è impressa la volta in cui il ghiotto contenuto dell'incarto fu sostituito da carta appallottolata o da altro, e riavvolto nella carta colorata originale, come se nulla fosse successo.

* Slow Food



Piat

Gli *zlikrofi* d'Ildrija – paese minerario sloveno a due passi dal confine con l'Italia, noto un tempo per un giacimento di mercurio scopertovi nel tardo Quattrocento – testimoniano di una cucina povera, fatta dei pochi ingredienti concessi da un territorio avaro: il grano macinato dai mulini sulla Ildrija e Kanomljica, le patate dei vicini altopiani di Vojsko, Sebrelje, Krnice. Un piatto però che nobilita le materie prime quotidiane con una tecnica di esecuzione che richiede tempo, abilità, esperienza.

Le casalinghe preparavano *zlikrofi* per le grandi occasioni: Natale, Pasqua, l'onomastico del padrone di casa. Le loro mani, abili nel dare al filo di lino l'intricata forma del merletto, cominciavano a confezionarli prima del levar del sole, quando mettevano a lessare le patate intere (mai usare quelle novelle); nel frattempo lavoravano la farina con l'acqua. Mentre la pasta riposava, si passava alla preparazione del ripieno: le patate lesse erano pelate, schiacciate con il *matuck* di legno, insaporite con erbe fini (prezemmolo, maggiorana, arba cipollina) e condite con la *zaseka* (lardo battuto, salato e insaporito soffritto al momento), sale e pepe. Ogni cuoca conosceva il l'equilibrio tra questi ingredienti, ma regole ferree determinavano la forma degli *zlikrofi*.

Il ripieno, modellato in sferette grandi quanto una ciliegia selvatica, era posto sulla sfoglia tirata sottile con il matterello, misurando la distanza ideale tra ogni raviolo con il mignolo. Finita una linea, la si copriva con la pasta facendola aderire attorno alla sferetta e infine con il rullino dentato si ritagliavano. Dopo una "tirata alle orecchie" si dava, con una



Pattoni sloveni

doppia schiacciata delle dita, una forma più quadrata alla parte ripiena, cercando di lasciare sulla pasta due piccole fossette. A questo punto gli *zlikrofi* erano tuffati nell'acqua bollente e poi ripescati con un apposito mestolo forato che non danneggiava la pasta. Li si condivideva con il semplice *taus* di carote e cipolle saltate sullo strutto, oppure con la *bakalca*, uno stufato di carote e carne di montone, coniglio, capretto o agnello, insaporito con timo, maggiorana e una foglia di alloro.

Per placare l'appetito di una famiglia media ce ne volevano da 400 a 500: un centinaio per il padrone di casa, una cinquantina per ognuno degli altri. Il piatto doveva essere consumato subito, pena l'alterazione del giusto equilibrio tra l'umidità della pasta e del ripieno (con le impastatrici meccaniche si può oggi confezionarli in anticipo, e anche surgelarli, ma sapore e fragranza ne

di **Toni Gomiscek***

RICETTE PER MINATORI

O PER TURISTI, TANTO

LA MINIERA È ORMAI CHIUSA.

CUCINA POVERA E RICCA

INSIEME A BASE DI PASTA

risentono decisamente).

Le porzioni proposte attualmente nelle trattorie della zona ricordano lontanamente i pattoni dei minatori di un tempo (del resto la miniera è ormai aperta solo per i turisti) e se ne sottolinea il sapore con un vino di carattere, bianco o rosso – uno Chardonnay, un Sauvignon, un Cabernet Franc.

La ricetta

Per 5 persone (100 *zlikrofi* circa)

Per l'impasto:

- 500 gr. di farina
- 2 uova (l'uovo è facoltativo, si può usare se si impastano piccole quantità, con le porzioni di una volta era impensabile il suo utilizzo: avrebbe indurito troppo la pasta rendendola impossibile da manipolare)
- acqua q.b.

Per il ripieno:

- 1 kg. di patate
- 3 cucchiaini di *zaseka* (lardo battuto, salato e insaporito)
- 1 cucchiaino di erba cipollina
- 1 presa di maggiorana
- sale e pepe q.b.



Lessate le patate intere in acqua salata, impastate la farina con le uova e l'acqua. Mentre la pasta riposa (almeno mezz'ora) preparate il ripieno. Pelate e schiacciate le patate, aggiungendo man mano la *zaseka* soffritta al momento, sale, pepe ed erbe tritate finemente. Mescolate bene per ottenere un impasto omogeneo. Spianate sottilmente la pasta e allineate il ripieno, modellato a piccole sfere, a un centimetro dall'orlo e tanto che tra una sfera e l'altra ci sia la distanza di un mignolo. Arrotondate la pasta attorno alla prima linea, schiacciatela con il dito tra il ripieno e ritagliate gli *zlikrofi* con il rullino dentato. Continuate fino ad esaurire la pasta... o il ripieno (di solito rimane della pasta che può essere usata per le tagliatelle). Fate fare un mezzo giro alle orecchie e date una forma più quadrata alla parte ripiena, avendo cura di lasciare una fossetta sul lato superiore degli *zlikrofi*. Posateli accuratamente in abbondante acqua bollente salata e cuoceteli per non più di 2-3 minuti (devono venire a galla), quindi ripescateli con un mestolo forato e serviteli accompagnandoli con un sughetto di verdure o di carne.

● *** Slow Food**

Sulla collina di Eggenberg, nei pressi del paese di Vorchdorf, tra Linz e Salisburgo, in Austria, sorge un castello che risale al 1100. L'antico edificio ospita la Eggenberger, una delle più vecchie fabbriche di birra private del paese, attiva fin dal 1681. La gamma produttiva attuale comprende anche la birra a bassa fermentazione più forte del mondo (14°), la Samichlaus. Questa mitica lager era prodotta originariamente a Zurigo, in Svizzera (nell'idioma svizzero-tedesco locale, il nome sta per Santa Claus, Babbo Natale), dal birrifico Hürliemann, rilevato successivamente dalla rivale Feldschlösschen. Nel 1996, la produzione: un attentato alla i diritti relativi furono acquistati, Vorchdorf e, sia pure in un si continua a produrre oggi fosse successo. La birra non ha risentito del cambio di nazionalità: anzi, forse ha guadagnato qualcosa in fatto di complessità. Molto alcolica, presenta un colore rosso castagna e un naso maltoso: in bocca offre sentori di ciliegia. Il corpo pieno, la lunga maturazione e l'elevata alcolicità le conferiscono una struttura sorprendente e un lungo finale speziato e pepato che ricorda il brandy. È prodotta una volta all'anno, il 6 dicembre, giorno di San Nicola (Santa Claus), maturata per tutto l'anno seguente e venduta il 6 dicembre dell'anno successivo. La gravità (il parametro per valutare la forza della birra) iniziale è di 27,6 Plato (circa 1110) e contiene l'11,1-12 di alcol in peso, il 13,7-14 in volume.

A tutta birra

Michael Jackson*



Regione Lazio

ASSESSORATO ALL'AGRICOLTURA

VINI DEL LAZIO.

C. LINDBERGH & P. - PH. MARCO MASSETTI



Qualità che conta.

UNA BUONA REGIONE, ANZI "ECCELLENTE".



di Geraldina Colotti

VIVERE E MANGIARE
IN UN ECOVILLAGGIO,
LUOGO DI PERMACULTURA,
PER LE FERIE
O PER TUTTO L'ANNO



Decidere chi cucina, stilare il menù del giorno per il ristorante, variare i piatti del buffet, organizzare i turni della spesa. Per la piccola comunità di Torri Superiore, ecovillaggio nella Val Bevera, ai piedi delle Alpi Liguri, la giornata comincia così. I soci e gli ospiti – la struttura, aperta tutto l'anno, è anche una Casa per ferie – fanno quasi sempre colazione all'aperto: fra gli uliveti centenari e gli agrumeti, a pochi chilometri dal mare e dal confine francese, il clima è mite tutto l'anno. Bambini inglesi, tedeschi, francesi, corrono a piedi nudi nelle ampie sale dell'antica struttura in pietra. Sui grandi tavoli in legno massiccio, la colazione si fa insieme. La frutta di stagione sprigiona colori e fragranze che ritemprano i sensi del cittadino abituato al cellophane dei supermercati. Campeggiano caraffe di caffè, the, dolci appena sfornati. E tante ciotole con cereali, yogourth, miele, frutta secca... Quasi tutti alimenti biologici, comunque genuini e di produzione locale. A pranzo e a cena (ma bisogna prenotare), il ristorante offre una cucina di tipo mediterraneo (poca carne, molta verdura e frutta fresca) che a volte reca tracce di ricette venute d'altrove. Per tutto l'anno, infatti, all'ecovillaggio arriva gente da ogni parte del mondo per partecipare ai campi di volontariato internazionale e ai programmi di educazione all'ambiente. I volontari vengono alloggiati e nutriti, e in cambio fanno qualche lavoro agricolo, informatico, o di falegnameria. Una formula che chiunque può utilizzare concordando il periodo di soggiorno e le disponibilità (www.torri-superiore.org).

Torri Superiore è un piccolo angolo sospeso nel tempo, nel cuore di un antico borgo medievale in pietra, simile a una roccaforte. Secondo alcuni documenti, sarebbe stato costruito nel tardo secolo XIII, periodo di grandi turbolenze, da cui gli abitanti potevano difendersi salendo dai sotterranei alle terrazze (otto livelli di altezza) o confidando nella struttura a labirinto delle abitazioni. Il borgo ha conservato tracce di vita comunitaria nella grande sala, nel forno all'aperto, e in una trama di 160 stanze e passaggi con soffitti a volta. Negli ultimi 100 anni, il borgo è stato abbandonato e si è progressivamente trasformato in villaggio fantasma. A fine anni '70, venne parzialmente risvegliato da una breve utopia comunitaria per impulso di un situazionista torinese, Piero Caffaratti, e infine preso in mano da un gruppo di giovani che, nel 1989, ne scoprì l'esistenza e decise di riportarlo in vita per viverci in comunità. Oggi, la comunità residente conta 16 membri, tra cui alcuni bambini, nati nell'ecovillaggio. Si dividono i compiti e gli introiti, prendono le decisioni per consenso assembleare, ma in modo laico e con elasticità individuale (qualcuno vive in comunità ma lavora altrove). Promuovono attività culturali e sociali, e controllano l'andamento dei cantieri di restauro, commissionati a piccole ditte locali che seguono i principi della bioarchitettura e impiegano materiali naturali. Dalle fasce di terra ai bordi del torrente, la comunità trae una piccola produzione di olio, verdura e frutta per il consumo interno,

torri ecovillaggio

cercando di rendersi autosufficiente.

Le linee guida sono quelle della Permacultura, una pratica che mette insieme ecologia, geografia, antropologia, sociologia e progettazione, con l'obiettivo di ripristinare l'equilibrio dell'ecosistema. Il profano che volesse saperne di più, troverà le informazioni necessarie nella piccola biblioteca della comunità, tra edizioni scomparse di geografie negate, progetti utopici, e vecchi numeri del *manifesto*. La permacultura è "un sistema di agricoltura sostenibile, basata sulla coltivazione consociata di alberi perenni, arbusti, erbacee (legumi e "malerbe"), funghi e tuberi". A metterlo a punto, fu Bill Mollison, uno scienziato ecologista, nato nel 1928 in un villaggio di pescatori sull'isola di Tasmania, in Australia. Incapace di arrendersi alla progressiva devastazione dell'ecosistema, Mollison sperimentò il suo progetto integrato, che combina tecniche agricole e di allevamento, e invita a prendersi cura sia della terra che delle persone, a limitare i consumi alle proprie necessità e a condividere le risorse in modo equo e solidale. La Permacultura (www.permacultura.it) è dunque una pratica di educazione all'ambiente, ma anche alle relazioni sociali. Oggi conta diverse Accademie in Europa, e ispira la filosofia di molti ecovillaggi.

Torri Superiore, è una piccola comunità in fuga dal riflusso post-anni '70, raschiatura di un assalto al cielo ripiegata all'assalto del sé mediante un percorso di vita condiviso. Analoghe geografie intenzionali hanno preso corpo nell'Italia nei primi anni '90. **Terra**, un godibile volumetto di Terre di mezzo, scritto da Sabina Calogero, azzarda una veloce mappatura di questi nuovi "cantieri rurali" o urbani. Oltre all'esperienza di Torri Superiore, si parla di occupazioni di terre in Sicilia, di una comune libertaria nel Salento (Urupia), o di una piccola comunità nata spontaneamente – Macinarsi – :una fattoria aperta, pochi chilometri dopo Borgo Val di Raro... Storie di ri-abitanti che hanno percorso al contrario la strada tra città e campagna, tra successi, fallimenti e compromessi.

La maggior parte degli ecovillaggi italiani è federata nella Rive, la Rete italiana villaggi ecologici, nata nel '96. Riunisce esperienze comunitarie molto diverse tra loro per orientamento filosofico e organizzazione, "ma tutte ispirate a un modello di vita sostenibile dal punto di vista ecologico e sociale". Si va dal modello setta, all'integralismo naturalista delle comunità che vivono dei frutti spontanei della terra, alle cooperative equo-solidali, alle comuni urbane. Nella Rive ci si scambia informazioni e contatti con il movimento internazionale delle esperienze ecologiche comunitarie federate nel Gen-Europe (Global ecovillage network).

Storie di orti e relazioni, storie di donne e uomini che hanno "deciso di coltivare un'esistenza diversa", facendosi paladini dell'ecosistema. Dice il depliant di Gen-Europe (www.gen-europe.org): "Gli ecovillaggi sono un nuovo e potente tipo di comunità intenzionale", e si basano su due "profonde verità": che si vive meglio in piccole comunità sane e solidali, e che vivere insieme "è l'unica strada sostenibile per l'umanità". ●

ProvinciArtigiana in provincia

INFORMAZIONE COMMERCIALE

Natale è il momento dei regali per eccellenza e non c'è dubbio che a tutti sia capitato di entrare in ansia chiedendosi cosa regalare ad un amico o ad un parente, riducendosi magari all'ultimo momento nell'indecisione della scelta. Ben vengano dunque



mostre, fiere e mercatini dove è più facile scegliere data l'offerta differenziata che va dall'alimentare all'oggetto da regalo a quello utile per la casa. Se poi vogliamo abbinare la ricerca del regalo ad un'occasione per lasciare la città e godersi una giornata in un luogo più tranquillo, dove poter visitare anche qualcosa di interessante, allora la I^a Expo Città di Cerveteri è sicuramente quello che fa per noi. Nei giorni 21, 22 e 23 dicembre, ormai in dirittura d'arrivo del Natale, si terrà infatti a Cerveteri, nella centrale piazza Santa Maria, una mostra mercato che vale la pena di visitare. Innanzitutto perché Cerveteri, a poche decine di chilometri da Roma, è situata in una posizione felice a pochi minuti dal mare, non lontana dai Monti della Tolfa e dal lago di Bracciano e facilmente raggiungibile con la via Aurelia, ma anche perché l'odierna cittadina prende il nome da quella Caere che secoli or sono diede filo da torcere ai Romani e fu il centro dell'ancora oggi misteriosa e affascinante civiltà etrusca.



Sulla piazza Santa Maria, dove si svolgerà la mostra, si affaccia infatti un interessante museo etrusco, che contiene reperti provenienti tra l'altro dalla Necropoli della Banditaccia, poco lontana dal centro storico, sito la cui importanza è stata riconosciuta dall'Unesco e dove si possono visitare

tombe risalenti al IX-VIII secolo a.C. Tra i prodotti agro alimentari che si potranno degustare nei tre giorni della manifestazione, ci saranno olio d'oliva extra vergine, formaggi e vino, in particolare il vino di Cerveteri, un D.O.C. che vanta una storia millenaria. La zona infatti è vocata alla viticoltura fin dall'antichità, giacché gli Etruschi, ancor prima dei Romani, seppero apprezzare e produrre questa bevanda. Il D.O.C. Cerveteri è bianco, rosso o rosato, nasce da uve coltivate non solo nella zona di Cerveteri, ma anche in quella costiera fino a Civitavecchia e in parte nell'area di Tolfa e Allumiere in provincia di Roma e di Tarquinia nel viterbese. Il Cerveteri bianco secco si abbina splendidamente con le pietanze a base di pesce di mare e di lago tipiche della zona, ma anche con i famosi carciofi romaneschi di Ladispoli, mentre quello amabile è ottimo a fine pasto. Il Cerveteri rosso è secco o amabile e, dato il periodo, si trova anche il Novello. Ovviamente il rosso si



sposa con i piatti tipici della cucina casereccia locale come le fettuccine con i funghi o i tartufi, gli spaghetti alla carbonara o all'arrabiata, le carni rosse o i salumi tipici della zona dei Monti della Tolfa, dove le famose mucche maremmane con le corna a lira pascolano ancora allo stato brado.

Oltre alla gastronomia, la manifestazione riserva anche uno spazio all'artigianato ed infatti, presso Le Case Grifoni, situate anch'esse sulla piazza, sarà allestita la mostra mercato dell'artigianato di qualità della provincia di Roma, *ProvinciArtigiana*, organizzata dall'Assessorato alle Attività Produttive. I visitatori potranno quindi ammirare ed acquistare prodotti di qualità creati da artigiani muniti del marchio della Provincia di Roma: ceramiche, oggetti in vetro, oggetti di arredamento e da regalo, che uniscono creatività ed innovazione ad una tradizione antica.



La mostra si inaugurerà giovedì 21 nel pomeriggio. Venerdì 22 e sabato 23 l'orario di apertura sarà dalle 10.00 alle 20.00.



Non è “il mondo dei vinti” di Nuto Revelli quello che ci racconta il libro “La cucina valdese”, di Gisella Pizzardi e Walter Eynard, edito da Claudiana. Semmai, come spiega Gianni Genre nella prefazione, è un “mondo sconfitto dal passare del tempo e da ciò che il tempo ha portato con sé: il ‘progresso’, i cambiamenti radicali dello stile di vita introdotti dalla rivoluzione industriale, la globalizzazione del cibo e la omologazione delle abitudini, delle culture, degli approcci alla vita”. Dove sta la differenza? Sta nel fatto, prosegue Genre, che “vinto è chi non ha più voce per insegnare nulla, chi non merita di essere ripreso in considerazione, chi viene archiviato senza che nessuno se ne accorga. Il mondo evocato in questo libro, invece, parla il linguaggio dell’attualità, dell’ecologia, dell’attenzione per il creato e le sue leggi. Insegna... il rispetto delle stagioni, delle catene che dovrebbero regolare l’esistenza umana, della terra e dell’acqua, degli animali e delle piante che Dio ci ha messo a disposizione”.

Scusate, ma non dovevate parlare di cucina? E poi, che razza di mondo è quello di cui si sta sproloquiando? Andiamo per ordine, partendo da un concetto che ormai dovrebbe essere acquisito: la cucina è, più che un assemblaggio di ingredienti, una metafora, un grimaldello per aprire la cassaforte della cultura dentro cui sono racchiuse la memoria del passato – le radici – e le tendenze del futuro. In cui s’impastano tradizioni e rotture, identità e meticcio. Ciò detto, questo piccolo mondo antico è l’enclave valdese radicata da secoli in tre valli del torinese difese con le unghie e con i denti da montanari coraggiosi armati di pentoloni di olio bollente rovesciati sui crociati a caccia di scalpi eretici. Valli abbandonate quando diventavano indifendibili, dentro una storia fatta di grandi fughe in Francia e gloriosi rimpatri, fino all’editto del 1848 di Carlo Alberto che riconosce anche ai protestanti di casa nostra la libertà religiosa.

“La cucina valdese” è uno strumento utile per imparare a conoscere uno strano popolo-comunità ricco di cultura, tutt’ora insediato in Val Pellice, Val Chisone e Val Germanasca, di cui si sa pochissimo. Il territorio è situato a un tiro di schioppo dalle Langhe di cui ormai tutti sanno tutto: basterebbe fare una piccola deviazione, archiviare per un po’ tartufi d’Alba e crema di gianduia, per immergersi in una realtà curiosa, riservata quanto rudemente orgogliosa delle proprie differenze. Ci si troverà immersi in un intreccio inedito di locale e globale, dove il locale ha vizi e virtù della tradizione comunitaria, che però si impasta con altri mondi e culture. Da quasi tre secoli pastori e dotti valdesi inviano le figlie a servizio presso famiglie inglesi “in qualità di governanti”, cosicché tutt’oggi, a metà pomeriggio, nelle famiglie protestanti si beve il tè, magari accompagnato da gelatine di more e sambuco, di marmellate di lamponi, scodelle di mirtilli. Perciò l’inglese è una lingua nota, mai però come il francese che nelle valli è

di **Loris Campetti**

RITI E CULTURE ALIMENTARI

NELL’ENCLAVE VALDESE,

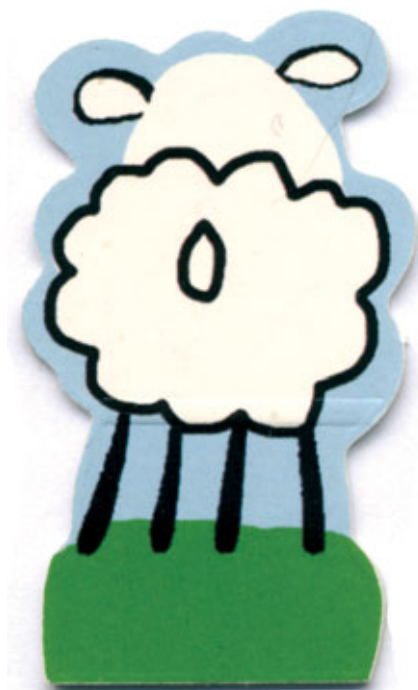
RADICATA DA SECOLI

IN TRE VALLI DEL TORINESE

Oltre i tartufi

quasi lingua madre, quasi, perché quassù, tra i bricchi impervi e le montagne terrazzate con muretti a secco per consentire faticose coltivazioni di patate e improbabili orti, vigne d’altura, si parla l’antico patuà. Il tedesco non è un lingua straniera: gli uomini, spaccatori di pietra – la losa azzurra di Luserna San Giovanni – spesso andavano a lavorare in Svizzera per poi tornare a casa con un carico di silicosi e una moglie di fatture e cucina germanica. Provate a immaginare come questa mescola di lingue possa arricchire la cucina tradizionalmente povera di un popolo montanaro, per quanto colto e aperto al mondo. Il rabarbaro che cresce nell’orto viene cotto e posato su un letto di custard, la crema inglese importata dalle figlie dei pastori di cui sopra.

Erbe profumate, frutti di bosco, verdure dell’orto, animali da cortile sono gli ingredienti di base della cucina valdese. La raffinatezza del racconto fatto dai due autori, accompagnato da un’ottima ricerca iconografica, sono invece gli ingredienti di “La cucina valdese”. Le ricette sono antiche, tutte però rivisitate con cura e un pizzico di contaminazione (la difesa dalla globalizzazione che omologa gusti, sapori e abitudini non passa attraverso l’arroccamento stantio nei monti della tradizione). Gli autori del libro sono i titolari di uno dei più straordinari ristoranti italiani, Flipot di Torre Pellice, sommelier lei e cuoco lui. I cibi di base che propongono nascono poveri e si arricchiscono nel processo di lavorazione lento e accurato (del resto, se avete fretta in cucina e a tavola, non abbiamo altro da dirvi). Ricette non ve ne raccontiamo: con 25 euro le potete consultare da soli. E poi occorre viaggiare per conoscere, perché non è facile trovare altrove trote di torrente come quelle che ancora si nascondono nelle valli valdesi. Valli segnate da fiumi, cascatelle di montagna, laghetti alpini. E tante leggende che danno il nome ai luoghi. Le fate abbondano, da quelle parti, generalmente hanno buoni sentimenti ma “quelle dei laghi erano fate temibili, poiché attiravano gli uomini sul fondo per godere della loro compagnia”: “A un’ora di strada al di sopra del ridente pianoro del Prà, sulle alture di Bobbio, un bel lago nasconde la sua superficie d’un azzurro profondo ai piedi del Manzol, sul fianco destro della valle. Un pastorello si trovava sulla riva quando scorse, dall’altra parte del lago, una ragazza dalla bellezza raggianti, che lo invitava a raggiungerlo. Stava per farlo, attraverso l’inestricabile dedalo di grosse rocce che circondano il lago, quando, di colpo, la superficie ondeggiante dell’acqua gli apparve liscia come il cristallo e solida come la roccia. Era gelato, e la vergine incantatrice gli faceva segno di avventurarsi con coraggio. Il giovane, impaziente, perduto in innamoramento vi si lanciò: era giunto in mezzo al lago quando il ghiaccio si aprì ed egli scomparve nell’onda scura. Scomparve pure la fata, e scese senza dubbio a introdurlo nella sua umida dimora”. Al lago, “incassato tra grandi pietraie, è rimasto il nome di Mal Counseil, vale a dire ‘cattivo consiglio’”.





Osteria del Bosco



* Per il menù tipico Bresciano
il prezzo è di € 22,50.

Nella Corte di Agricola Boschi di Erbusco troverete "Osteria del Bosco", dove, sapori e tradizioni, vi riporteranno alle origini dell'Antica Franciacorta. Immersi nella Campagna, avrete la possibilità di Pranzare o Cenare all'Aperto, effettuare Matrimoni, Cerimonie, Banchetti, Meeting, Riunioni Aziendali, Feste di Gruppo, Raduni per Enti Pubblici, Associazioni e Privati, grazie anche al nostro Ampio Salone, alla Zona Musicale e di Ballo, dove potrete passare divertenti e indimenticabili giornate.



Terre di Franciacorta

Offerta.

36 bottiglie
DOC ROSSO
12 bottiglie
DOC BIANCO
Terre di Franciacorta

99€ contributo spese
di spedizione 18€



Metellus

Offerta.

2 bottiglie
Metellus Rosso
del Sebino IGT
DOC ROSSO



Medaglia d'oro 2003-2005
Concours Mondial
de Bruxelles

75€ contributo spese
di spedizione 18€

ORDINA SUBITO

Telefonando allo 030 77245 o collegandoti al sito



Via Iseo, 76
Erbusco (BS)

•
Autostrada A4
a 300 mt.
dal casello
di Rovato
dir. Lago d'Iseo

•
Parcheggio
per Camper
GRATUITO

www.agricolaboschi.it, dove troverai offerte, consigli e servizi gratuiti.

Maledetta ciambella. E maledetto mercato dalle mille insidie a forma di torrione farcito, mele caramellate e noccioline in glassa. Agli stand di prodotti biologici, è un trionfo di formaggi alla panna naturale e torte di frutta. Poi ci sono "quelli del Commercio Solidale con la loro cioccolata super fondente che ti fa sentire in pace col sud del mondo". Maledetta via dei fritti giganti, pesce e patatine, una nuova tentazione britannica, "ci manca solo attecchisca anche da noi"... Così impreca Francesca, giovane magistrata in lotta con la ciccia, sentendo salire "la tentazione funesta, la voglia prepotente di ingoiare tutto...". Ce la farà a resistere? Per scoprirlo, occorrerà scendere in trincea e dichiarare guerra al grasso insieme all'intrepida centochilista, eroina del romanzo-diario **L'infinito in un boccone**, di Paola Balzarro (SinnoS editrice). Un romanzo in agro-dolce per riflettere sui disturbi alimentari.

La trincea, per Francesca, è la clinica Villa Beatrice, una casa di cura convenzionata con il servizio sanitario nazionale, che tratta i disturbi alimentari, ma tenendo "tutti insieme: bulimici, anoressici, matti, depressi, obesi, gente in sedia a rotelle, neurolesi, vittime di incidenti, vecchietti abbandonati..." Il gruppo di Francesca è composto da una ventina di persone, quasi tutte ragazze anoressiche. Lei è l'unica adulta. E il tempo di permanenza media è di 6 mesi...

In quella specie di "barcone dei folli" dove il tempo è scandito da estenuanti cerimoniali (spuntini sciapi, lavagnette, gruppi di auto-aiuto), la magistrata deve tenere un diario alimentare. Così, tra ricette, ricordi, e scampoli di qualche amore mal digerito, nella piccola e scombinata ciurma intergenerazionale, si delinano i passaggi di quel "lento divorzio dal corpo", spesso iniziato già in età scolare: un tratto comune al gruppetto di naufraghi, al di là delle opposte reazioni al cibo e delle diverse generazioni. Ricreare la scena adolescenziale per tornare a coglierne le speranze interrotte, costituirà allora un primo passo verso la guarigione, mentre la morte arriva a prendersi chi non ce l'ha fatta...

Ma come resistere al cioccolato? Sfolgiando il libro di Clara e Gigi Padovani **Conoscere il cioccolato** (Ponte alle Grazie), sembra difficile. Il "cibo degli dei" è una tentazione per tutte le età. Questo volume, però, insegna a riconoscerne qualità, provenienza e apporto calorico: un utile strumento, quindi, per affrontare le feste natalizie. E al proposito, le edizioni Sonda, sempre attente all'intercultura e all'impiego del cibo come strumento di dialogo e conoscenza, pubblicano **La cucina delle feste**, di Joan Rundo, un colorato volume di oltre 300 ricette delle feste religiose del mondo. In seguito, si potrà ricorrere a un buon tè. Per scegliere quello giusto e sapere da dove arriva, è in libreria **Il tè. Verità e bugie, pregi e difetti**, di Gianluigi Storto (Avverbi). La bevanda più diffusa al mondo non fa ingrassare, ed è prescritta in molte diete ipocaloriche.

Ma, tornando al tema iniziale, l'obesità è una malattia o un problema estetico? Per "farsi un'idea" (titolo della collana de il Mulino), ecco **Obesità e sovrappeso**, un agile volume di due specialisti - rispettivamente in geriatria e psicopatologia dell'alimentazione -, Ottavio Bosello e Massimo Cuzzolaro. Ricco di cenni storici, tabelle, e indicazioni pratiche, il libro getta luce sull'esplosiva pandemia, ormai chiamata Globesity, miscela di global e obesità. Il termine è stato

impiegato dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) per la prima volta nel 2001. L'Oms intendeva così mettere in guardia su un fenomeno - l'aumento eccessivo di peso - che ormai non conosce frontiere e costituisce una grave minaccia per la salute pubblica (e "per le economie sanitarie nazionali", aggiungono gli autori). Certo, 850 milioni di individui, soprattutto in Africa, soffrono ancora la fame e muoiono per le carestie, ma nelle nazioni ricche le percentuali di eccesso ponderale sono impressionanti. Un problema persino più grave del fumo, poiché interessa fasce di età sempre più giovani. Negli Stati Uniti è sovrappeso oltre il 70% dei maschi adulti, mentre - fra i 50 e i 60 anni - una donna su 3 è obesa. L'80% degli ispano-americani ultraquarantenni e delle donne africano-americane è obeso. E in Italia? Nella popolazione adulta, l'eccesso ponderale affligge circa la metà della popolazione... Non solo, dunque, l'umanità è quattro volte superiore a quella presente sulla terra agli inizi del '900, ma è aumentata di stazza. Buona parte del pianeta è invaso "da un eccesso di calorie". Siamo tanti e siamo grassi - scrivono gli autori - E



Globesity

di **Geraldina Colotti**

QUELLA MISCELA

DI GLOBALE E DI OBESITÀ.

DI BOCCONE IN BOCCONE,

DALLA VIA DEI FRITTI

AI TANTI GRASSI,

LIBRI DA DEGUSTARE

siamo bombardati contemporaneamente dalla tentazione del cibo ma anche dall'imperativo sociale che ci vorrebbe magri come un fucello: Messaggi schizofrenici che favoriscono l'insorgere di disturbi alimentari.

Quanto all'obeso, oltre al fardello del grasso, dovrà portare anche quello dello stigma sociale, come provano numerose ricerche illustrate nel volume. I soggetti con eccesso di peso sono esclusi e discriminati. Una stigmatizzazione analoga a quella messa in atto verso i malati di mente e descritta mezzo secolo fa da Erving Goffman in *Asylum* - dicono gli autori. Un ostracismo di cui sono maggiormente vittime le donne grasse, e questo spiega perché, nonostante il sovrappeso sia più pericoloso per la salute degli uomini che per quella delle donne, siano invece queste ultime a sottoporsi di più a interventi di chirurgia dell'obesità.

Guarire dall'obesità, spiega il volume, non è facile. Difficile è, soprattutto, mantenere l'eventuale peso forma riconquistato con le diete. I fallimenti e le recidive dopo aver raggiunto la meta, sfiorano il 90%...



Ne sa qualcosa Ella Mae, protagonista del romanzo **La moglie grassa**, di Leon Rooke, edito da Cosmo Iannone e con postfazione di Francesca Romana Paci. La vicenda di Ella Mae - una donna della piccola borghesia nordamericana ingrassata oltremisura - si svolge nell'arco di un giorno. Inizia nel garage di casa, dove la pachidermica Ella Mae, incastrata sul sedile di un furgone, tenta di parcheggiare senza far danni. Il mondo di Ella Mae è tutto nella casa, e nella testa, dove fluttuano sensi di colpa e afflitti religiosi, e soprattutto l'amore per il marito Edward. Un universo tremebondo e compulsivo,

ritmato dalle abbuffate pantagrueliche con cui Ella Mae tenta di colmare il vuoto e mettere a tacere la propria inadeguatezza. Ella Mae mangia con gusto grandi porzioni di cavoli freddi con bacon e aceto, banana split e gelato al cioccolato, appena un pochino sciolto, come le piace... E lievita nel suo corpo sudato, mentre la fede nuziale troppo stretta le fa gonfiare il dito. Un romanzo claustrofobico e commovente, che descrive la prigione di un corpo per alludere alla più generale prigione degli esseri semplici, e a una qualche rinascita. Quasi loro malgrado. ●

POTETE TROVARCI AL
SALONE DEL GUSTO DI TORINO
DAL 26 AL 30 OTTOBRE 2006.

Pettinicchio. La bontà prima di tutto.



Da sempre, Pettinicchio ti dà il massimo del gusto e della freschezza. Perché da 70 anni produce nell'Agropontino secondo la migliore tradizione casearia e solo con latte italiano.