

GUSTI & SAPORI

Anno 3- n.1

Gusti Sapori e Tradizioni del Territorio Marchigiano

Periodico di curiosità gastronomiche locali

ITINERARI E LUOGHI
IL BOSCO DEL CUGNOLO

TARTUFO
SFIDA TRA MARCHE ED UMBRIA

MARCHE D'ECCELLENZA
UNA CABINA DI REGIA

FERMO E PROVINCIA
SPAZIO "HOSPITALITY"

SULLA TAVOLA DEGLI ITALIANI

CHI MANGIA LA FOGLIA
CIRCUITO DELLE CUCINE TIPICHE LOCALI

L'UOMO E LA TAVOLA
MENO QUANTITÀ E PIÙ QUALITÀ

La redazione di “Gusti&Sapori” augura ai lettori un felice 2011



SOMMARIO

- 3. *Bosco del Cugnolo*
- 5. *Sfida del tartufo...*
- 7. *Marche d'eccellenza*
- 8. *Fermo Promuove*
- 9. *Camera di commercio*
- 10. *Eccellenze a tavola*
- 11. *Chi mangia la foglia*
- 12. *L'uomo è ciò che mangia*

visita il nostro blog



Gusti & Sapori Periodico d'informazione - Anno 3 n.1
Registrazione Tribunale di Fermo n2. del 13/03/2008

Direttore Responsabile Mauro Nucci

In redazione Alberto Selandari

Info e commerciale: commerciale@gustiesapori.info
Grafica Patrizia Leoni - Impaginazione Fisal, Fermo
Stampa Industria Grafica Bieffe, Recanati.

Hanno collaborato

Alessandro Pazzaglia, Noris Rocchi, Lino Santoni,
Roberta Staderini, Pierluigi Tomassetti

In copertina: il Monte Vettore - 2.476 mt - catena dei Sibillini vista da Fermo

A due anni dal primo numero, “Gusti&Sapori” torna in distribuzione con un numero dai contenuti e dai “colori” festosi, per offrire ai lettori nuove opportunità di conoscenza delle eccellenze gastronomiche della Provincia di Fermo e, più in generale, della Regione Marche. È stato un anno, quello che si è chiuso, durante il quale siamo cresciuti insieme a voi.

Un anno di grandi soddisfazioni condivise, grazie al vostro apprezzamento che ci ha dato, e ci dà, la forza per essere ancora uno strumento di informazione e conoscenza delle specificità, non solo nell’ambito eno-gastronomico, dell’intero territorio Fermano.

Nei numeri precedenti ci siamo occupati anche delle bellezze storico e paesaggistiche del territorio: un filone che ha suscitato curiosità ed interesse e che intendiamo portare avanti.

In questo numero, proponiamo la scoperta di un percorso naturalistico nel cuore del Bosco del Cugnolo a Torre di Palme, uno dei Borghi più belli d'Italia.

Attraverso un facile quanto breve percorso di circa 2 km, si attraversa il Bosco del Cugnolo, uno dei pochissimi lembi intatti di Macchia Mediterranea di tutto l'Adriatico. Lo proponiamo grazie alla collaborazione di Pierluigi Tomassetti, Guida Naturalistica, che ha accettato volentieri di collaborare con la nostra redazione.

Sfogliando “Gusti&Sapori” troverete le attività di “Fermo Promuove”, l'Azienda Speciale della Camera di Commercio di Fermo, a sostegno delle piccole medie imprese del settore enogastronomico; il grande successo ottenuto dalle stesse all'appuntamento meranese del “Winefestival&Gourmet”, vetrina di spessore internazionale durante la quale è stata protagonista anche la nostra rivista, apprezzata da produttori e operatori commerciali del settore.

Eccoci, quindi, giunti alla fine di un anno che, come accennato, ci ha visti protagonisti. Mi sento in obbligo pertanto di ringraziare l'editore, Gabriele Marozzi, per il grande sforzo, anche di ordine economico, i colleghi tutti della redazione e soprattutto i lettori che hanno apprezzato la rivista.

A tutti voi un caloroso augurio di un felice, quanto foriero di successi, anno nuovo.

Il Direttore

Area floristica protetta della regione Marche

Il Bosco del Cugnolo

Da Torre di Palme indietro nel tempo fino al Pliocene



Torre di Palme



Con un facile quanto breve percorso di circa 2 km si attraversa il Bosco del Cugnolo, uno dei pochissimi lembi intatti di Macchia Mediterranea di tutto l'Adriatico. Il bosco, circondato da coltivi, ha un'estensione di circa 9 ettari e prende il nome dalla contrada in cui è situato, racchiusa tra il Fosso Cupo e quello del Molinetto. Si tratta di una forma ridotta e degradata di foresta sempreverde o macchia primaria e tale integrità permette di classificarlo appunto come "reliitto" ed includerlo nelle Aree Floristiche Protette della Regione. È contraddistinto da un clima temperato caldo in cui le scarse precipitazioni sono concentrate nel periodo invernale alternate a estati siccitose. L'adattamento a tale situazione ha determinato la ridotta dimensione delle foglie e la loro durezza per ispessimento per contenere la traspirazione, fino a trasformarsi in aghi come nei ginepri o nei pini. Viene governato a ceduo ed è composto soprattutto da querce sempreverdi, tra cui diversi esemplari secolari e curio-



samente svariate specie lianose e rampicanti che in più punti lo rendono intricato e impenetrabile. È situato su una duna fossile del Pliocene alta tra i 60 e i 110 metri il cui rilievo è costituito da sedimenti marini, soprattutto sabbie, che in più punti sono ghiaioso-ciottolose formando una resistente falesia lunga circa 450 metri, parallela al mare e distante da esso intorno ai 400 m. Il terreno è molto instabile e nei punti in cui la vegetazione è scarsa è soggetto a frequenti frane. Risulta inoltre poco adatto all'utilizzo agricolo perché impervio: ciò ha contribuito in maniera determinante alla



conservazione del bosco. La genesi della zona deriva dall'era quaternaria (tra 1,5 e 1,8 milioni di anni fa) ed è il frutto di intensi movimenti tettonici seguiti da forti variazioni climatiche che l'hanno modellata fino alla forma attuale.



Nel conglomerato è scavata la Grotta degli Amanti che è possibile visitare a metà del percorso e che deve il suo nome alla vicenda di Antonio e alla sua fidanzata Laurina svoltasi nel 1911 durante le guerre coloniali per la conquista della Libia.

Tornato a casa per una breve licenza e innamoratissimo di Laurina, Antonio decise di non separarsi più da lei e quindi di disertare. I due trovarono riparo nella grotta nutrendosi per giorni di pane e sarde portati loro dai pescatori del luogo.

Dopo oltre una settimana i fidanzati si sentirono divorati dal rimorso e soprattutto braccati ma, piuttosto che separarsi, decisero di morire saltando dai 70 metri della sottostante rupe del Fosso di San Filippo legati assieme con lo scialle di Laurina. Fu il bisnonno a ritrovare la donna morta e Antonio con gravi lesioni alle vertebre che gli permisero di sopravvivere solo qualche giorno piantonato dai militari e chiedendosi il motivo di tanta attenzione, visto che se mai fosse riuscito a guarire sarebbe stato comunque giustiziato.

Proseguendo l'escursione si arriva subito dopo alla seicentesca Villa degli Aranci, proprietà prima dei conti Adami e poi degli Azzolino.

Le due famiglie nobili la usavano soprattutto come

residenza estiva ospitando anche personalità di spicco. Si sviluppa su tre piani con facciate abbellite da marcapiani e timpani che ne valorizzano il piano nobile. Nonostante si trovi in posizione panoramica, la particolare conformazione della zona la ripara dai venti



setentrionali e occidentali che nei secoli ha permesso la coltivazione di agrumi, da cui il nome.

A nord sorge una chiesina, eretta vicino al dirupo, sulla cui facciata della cappellina era posta una lapide con la data del 1648. Iniziando il giro dal paese di Torre di



Palme ci si può affacciare dalla stupenda terrazza che dà sul litorale Piceno nel tratto che prende il nome di Agro Palmense arrivando a scorgere il Monte Conero.

Si può inoltre godere delle caratteristiche e fiorite viette, delle 3 chiese di un pregevole polittico di Vittore Crivelli e di una tavola del Pagani conservati in quella di Sant'Agostino.

L'area immediatamente a sud di Torre di Palme, e precisamente in prossimità della



foce del torrente San Biagio, è indicata da diversi studiosi come l'ubicazione dell'antico porto romano di Fermo. L'ipotesi pare avvalorata da numerosi studi e ricerche che hanno portato a vari ritrovamenti di rovine oggi distrutte dal mare.

Pierluigi Tomassetti - guida naturalistica

Tartufo: si sfidano Marche ed Umbria

Prossimo obiettivo il Piemonte - Alba



È finita in parità l'attesa sfida a scaglie di tartufo bianco che ha visto la partecipazione del comune umbro di Pietralunga e quello marchigiano di Sant'Angelo in Vado.

Il 9 ottobre scorso si sono infatti fronteggiati i migliori tartufi bianchi dell'appennino umbro marchigiano all'interno di un suggestivo palazzo del centro storico di Pietralunga, che ha visto cimentarsi dietro i fornelli all'ora di pranzo due chef, Pierluigi Manfroni per Città di Castello e Daniele Forlucci di Sant'Angelo in Vado. L'indiscutibile verdetto della giuria, composta da giornalisti di carta stampata e televisione e da due deputati di Pd e Pdl (Walter Verini e Franco Asciutti) unitamente ai sindaci e Presidenti delle Province di Perugia e Pesaro e Urbino, ha decretato un assoluto pareggio. Il presidente della Provincia di Perugia Marco Vinicio Guasticchi afferma: *“Un evento che punta a promuovere il territorio e le sue peculiarità turistiche, ambientali e gastronomiche attraverso il tartufo bianco, straordinario testimonial del comparto agroalimentare dei due territori confinanti”*.

E ora i due Comuni sostenuti dagli organi istituzionali

delle proprie regioni lanciano la sfida ad Alba: *“Il nostro tartufo bianco, quello dell'Alta Umbria e dell'entroterra marchigiano al confine fra le Province di Perugia e Pesaro e Urbino - dichiara il presidente della Provincia di Perugia, al termine della contesa culinaria - non teme confronti sotto ogni profilo organolettico e gastronomico”*.



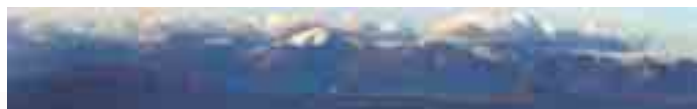
E anche Renato Claudio Minardi, assessore alle attività produttive ed enogastronomiche della Provincia di Pesaro Urbino, rilancia: *“La grande produzione di tartufo bianco pregiato dell'Appennino Umbro-Marchigiano e la sua altissima qualità ci permettono di sfidare Alba. La nostra è una provincia dove si può trovare il tartufo tutto l'anno e in questo non ci sentiamo secondi a nessuno”*.

“L'unione fa la forza anche in cucina - dichiarano Mirko Ceci e Settimio Bravi, sindaci di Pietralunga e Sant'Angelo in Vado, soddisfatti dopo il “contest” tra

i fornelli - se Alba accetterà il confronto noi non ci tireremo certo indietro.

Il territorio compreso tra Pietralunga, Città di Castello, Gubbio e Sant'Angelo in Vado produce una quantità di tartufo bianco pregiato pari quasi all'80% della produzione nazionale".

Un buon modo questo di unire gli



intenti di piccoli Comuni che promuovono attraverso questo eccezionale testimonial un intero territorio, per condividere strategie comuni di visibilità, per attrarre turismo, per valorizzare prodotti tipici.



Dalla tradizione di
Campofilone

Antica Pasta® I Sapori dalla Natura



MARCOZZI®

www.anticapasta.it

Occorre una cabina di regia per le Marche d'Eccellenza!

Un messaggio forte e chiaro giunge dal “Polo Didattico Bertelli” dell’Università degli Studi di Macerata, dove si è svolto il 1° **workshop del Forum Permanente Marche d'Eccellenza**.

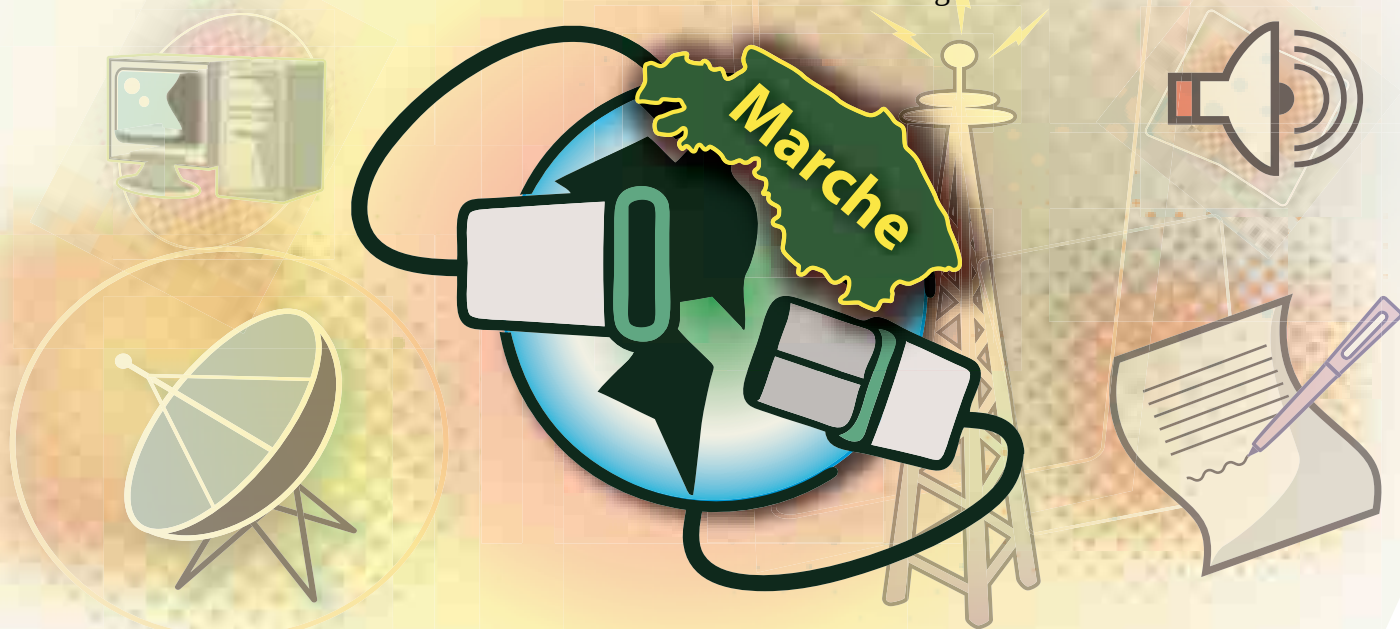
Un pensiero condiviso dagli oltre 150 partecipanti tra imprenditori, industriali, artigiani, operatori turistici, docenti universitari, giornalisti e rappresentanti del mondo associativo che hanno condiviso in toto la giornata di studio. Le filiere che costituiscono il Prodotto Marche, necessitano di un’opera di sintesi e di raccordo finalizzata a creare spirito di rete sul territorio e a proiettare un’immagine unitaria all’esterno.

Lo avevano già sottolineato gli autorevoli osservatori internazionali: *“La vostra regione - hanno convenuto gli intervistati nel corso di collegamenti in videoconferenza - si identifica con «parole chiave» quali identità, qualità della vita, eccellenza, pluralità, ma occorre avere la capacità di veicolare tali valori in un messaggio coerente ed univoco!”*.

Ne hanno discusso, con il coordinamento di Angelo Serri, direttore di “Tipicità” i promotori del progetto Marche d'Eccellenza: Paolo Petrini, Vicepresidente Regione Marche; Alberto Drudi, Presidente di Unioncamere Marche; Luciano Goffi, Direttore generale di UBI-Banca Popolare di Ancona; Pier Giuseppe Rossi, Preside della Facoltà di Scienze della Formazione

dell’Università degli Studi di Macerata; Saturnino di Ruscio, Sindaco di Fermo. Oggi, i valori che contraddistinguono la realtà socio-economica marchigiana, divengono dei veri e propri asset spendibili sul mercato globale. Tuttavia, per ottimizzare adeguatamente il valore aggiunto conferito dal connubio

prodotto-territorio, occorre gestire la governance dei processi di sviluppo con la capacità di far rete e sintesi tra le tante sfaccettature del Prodotto Marche, al fine di proiettare all’esterno un’immagine unitaria ed accattivante delle Marche d'Eccellenza che funga da “brand ombrello” per tutte le filiere produttive che si identificano nella marchigianità dei contenuti.



L'azione di "Fermo Promuove" a sostegno delle aziende Le eccellenze dell'enogastronomia fermana in vetrina a Merano



Camera di Commercio
Fermo

Azienda Speciale Fermo Promuove

www.fm.camcom.it - fermo.promuove@fm.camcom.it

La presenza al Merano **Winefestival&Gourmet** di ben 14 aziende del Fermano testimonia la voglia di uscire dal guscio e farsi conoscere al mondo attraverso una vetrina di livello internazionale.

Tutto ciò è stato possibile grazie all'impegno dell'**Azienda Speciale della Camera di Commercio, "Fermo Promuove"**, più che mai in prima linea a sostegno delle aziende del territorio.



Merano Winefestival - un momento del Gran Galà

Numerosi gli apprezzamenti ottenuti dalle molte personalità presenti, a partire dal patron del Winefestival, Helmuth Koecher.

Protagoniste della kermesse la "Cooperativa Aras" con le carni alternative, "Bacalini", i cotti delle Marche, con le galantine e il coscio prelibato, i famosi maccheroncini di Campofilone, la "Pasta Fresca da Sergio" con le sue specialità e le olive ascolane, il "Salumificio Ciriaci" con il ciauscolo Igp, l'Azienda "La Moretta" con le sue

marmellate biologiche, "Feliziani Tartufi" che ha messo in mostra i sapori del sottobosco, il "Centro Agrituristico Luigi Recchi" con la norcineria tradizionale, il "Frantoio Agostini" con l'olio extravergine di Oliva, il "Salumificio Cinque Ghiande" con le sue specialità tra cui il ciauscolo e le salsicce della tradizione fermana, l'"Euromar" con i profumi del Mare Adriatico e le acciughe salate, all'agrodolce e all'olio, l'"Azienda Agricola Massimo Germani" con il vino cotto, per finire con la "Fattoria Del Gatto" con il miele delle colline fermane ed i dolci a base di miele.



Una delle aziende fermane presenti a Merano

*"Un successo cercato, voluto ed alla fine ottenuto grazie al grande impegno di tutti - ha commentato il presidente della camera di commercio, **Graziano Di Battista** - a significare che quando si 'pedala' dalla stessa parte, la promozione del nostro territorio, così ricco di eccellenze, non solo gastronomiche è semplicemente vincente. Quanto toccato con mano a Merano è la migliore risposta che si poteva dare, grazie all'impegno dell'Azienda Speciale Fermo Promuove ed a tutte le aziende, anche di quelle extraculinaria, che ci hanno permesso di rappresentare al top la nostra Provincia".*

Soddisfatto anche il presidente di Fermo Promuove, **Nazzareno Di Chiara**: "Questa seconda presenza

a Merano ci ha consentito di consolidare i rapporti tra le due città che, aspico, per il futuro possa portare anche proficui scambi economico-culturali.

Del resto il nostro compito, oltre al sostegno alle aziende, è anche quello di stringere contatti che possano essere propedeutici, attraverso scambi di ogni genere, alla crescita globale del territorio”.



Panorama fermano

Hospitality della Camera di Commercio al Micam **Migliaia di visitatori ad “assaggiare” quanto di meglio offre il Fermano**

L'area hospitality della Camera di Commercio di Fermo, promossa e gestita dall'Azienda Speciale “Fermo Promuove”, in collaborazione con le consorelle maceratesi, con la Provincia di Fermo e la Regione Marche, ha riscosso un successo oltre ogni più rosea aspettativa, durante il Micam Shoevent dello



I presidenti Di Battista e Di Chiara insieme a Natalita Titova

scorso mese di settembre. Spazi per accogliere gli ospiti (tra cui Cristina Chiabotto, Andrea Roncato, Natalia Titova e Riccardo Venchiarutti), per i talk show, interviste televisive e dibattiti e per le degustazioni delle eccellenze enogastronomiche locali. Soddisfatti dell'impatto mediatico, Di Battista e Nazzeno Di Chiara.

“Grande il riscontro ottenuto in queste ore dal nostro spazio hospitality, visitato da migliaia di persone, tra cui volti noti della comunicazione e dello spettacolo”, ha commentato il presidente della Camera di Commercio, Graziano Di Battista. “Abbiamo curato molto l'aspetto organizzativo - ha aggiunto il presidente di Fermo Promuove, - per creare attenzione e dare grande visibilità al Fermano. Molti operatori hanno portato presso la nostra area clienti provenienti da ogni parte del mondo, per un momento di relax, dove hanno potuto godere appieno le nostre eccellenze. Lo spazio è stato definito un progetto pilota che, ci tengo a ribadirlo, è stato messo in atto grazie ad un'ampia e condivisa sinergia”.

Spesi circa 31 miliardi di euro Per le festività e i menù di Natale e Capodanno



Le festività natalizie e di fine anno sono state il periodo in cui i consumi alimentari hanno fatto registrare un'accelerazione in confronto al resto dell'anno. Trainati da tutti i prodotti da ricorrenza come pandori e panettoni, gli italiani non si sono fatti mancare sulle loro tavole il gusto di qualche prelibatezza enogastronomica.

Secondo Confcommercio le famiglie italiane hanno speso circa 31 miliardi di Euro per le festività,



con una spesa media per famiglia di 1.270 euro.

Un dato incoraggiante rispetto agli anni precedenti con un incremento dello 0,6% in più rispetto a quanto speso, ad esempio, nel medesimo periodo del 2008.

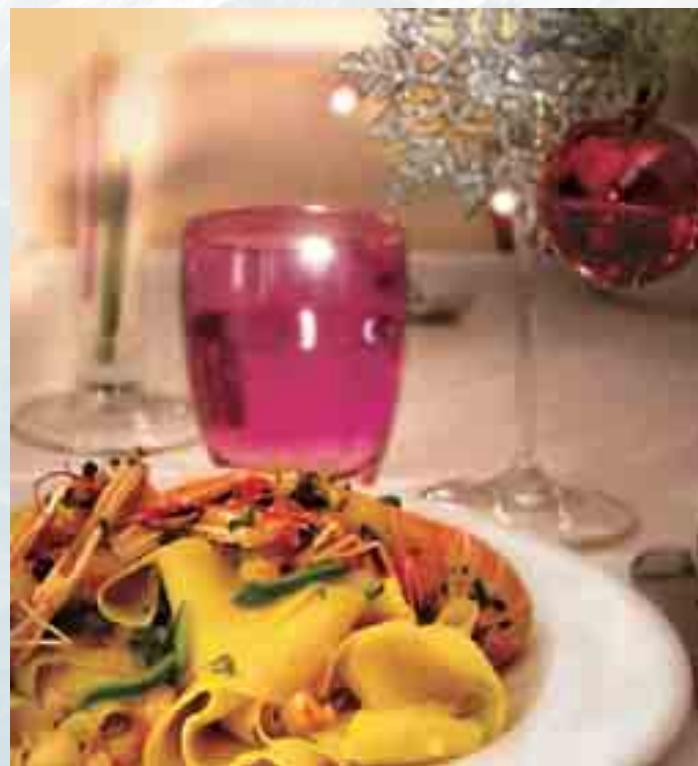
L'ultimo osservatorio Findomestic banca ha inoltre evidenziato un leggero aumento della spesa media pro capite (210 euro-2010/180-2008) senza alcun taglio sul comparto alimentare, rimasto sostanzialmente stabile negli ultimi anni.

La spesa alimentare - secondo la Cia (*Confederazione Italiana Agricoltori*) - è stata così suddivisa: 2,4 miliardi di euro per carni e pesce; 1,2 miliardi per primi piatti e per il pane, 900 milioni per dolci; 700 milioni per vini e spumanti; 500 milioni per formaggi e salumi e 320 milioni per frutta fresca o secca.

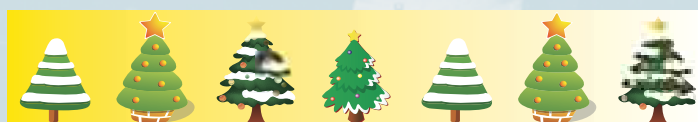
Le famiglie italiane hanno dimostrato di prediligere prodotti rigorosamente **made in italy**, dove territorialità e stagionalità, oltre a costituire un fattore di risparmio sulla spesa di tutti i giorni, sono anche a garanzia di gusto e salubrità dei cibi che sono arrivati sulle nostre tavole.

Va inoltre evidenziato un altro trend nella scelta dei prodotti acquistati durante le feste.

Il consumatore medio è sempre più alla ricerca di prodotti di “nicchia”, non solo dop e igr ma anche quei prodotti che hanno radici profonde nelle tradizioni popolari, un forte legame con il territorio e che non hanno ancora avuto alcun riconoscimento europeo. Tendenza questa che va incentivata e promossa per permettere ai piccoli produttori di continuare a proporre le meraviglie gastronomiche che con molta difficoltà cercano di prendere spazio nel mondo, ormai standardizzato, della moderna distribuzione.



Insomma, anche quest'anno gli italiani hanno dovuto fare i conti in tasca, prima di acquistare, sulle tavole non sono mancate le eccellenze classiche della tradizione; dal pesce al cappone, dal panettone al pandoro, dal fristingo alla cassata siciliana.



CHI MANGIA LA FOGLIA

Circuito Interprovinciale delle Cucine Tipiche Locali



Gli elementi che rendono riconoscibile un territorio sono molteplici.

L'identità territoriale si costruisce sulle caratteristiche del paesaggio, sulle peculiarità dei centri urbani e delle aree rurali, sugli usi e costumi delle comunità che vi abitano, sulle loro tradizioni.

Tra queste grande rilevanza ha la gastronomia, nel significato più ampio del termine, ovvero non limitandosi soltanto alla citazione di un piatto piuttosto che un altro, ma allargando l'analisi ai vari elementi che confluiscono su di essa: la scelta e la provenienza delle materie prime, la loro qualità, il modo di lavorarle e assemblarle, le tecniche tradizionali, le varianti di una stessa ricetta.

Questa premessa è indispensabile per illustrare e capire il progetto **Il Circuito delle Cucine Tipiche Locali**, iniziativa in itinere dal 2006, dove oggi le Province di Fermo e di Ascoli Piceno, congiuntamente, sono gli Enti capofila del progetto, che vede la



partecipazione di ben 26 Comuni, dalla costa alla montagna, coinvolgendo le attività ristorative, agrituristiche, produttive e dell'accoglienza in genere.



Circuito delle Cucine Tipiche Locali

- **CIRCUITO DELLA CUCINA DELLE ERBE SPONTANEE**
- **CIRCUITO DELLA CUCINA DEGLI ORTI**
- **CIRCUITO DELLA CUCINA DEL GUSTO, STORIA, ARTE**
- **CIRCUITO DELLA CUCINA DEI MISTERI DI MONTAGNA**
- **CIRCUITO DELLA CUCINA DEL TARTUFO**
- **CIRCUITO DELLA CUCINA MARINARO ADRIATICA**

In questi anni sotto il titolo “**Chi Mangia la Foglia**” molto è stato costruito in fatto di eventi e promozione del territorio:

ricordiamo con piacere il primo menù dell'anno 2006 e le numerose passeggiate alla ricerca di erbe spontanee che hanno coinvolto non solo persone del posto, ma attraverso pacchetti turistici mirati anche turisti interessati ad approfondire questo tipo di conoscenza.



Cordelle ai profumi dell'orto

L'uomo è ciò che mangia!

La nota frase del filosofo tedesco Ludwig Feuerbach (foto a fianco) non potrebbe essere più attuale. L'importanza data all'alimentazione sta infatti toccando in questi ultimi anni il suo massimo storico. La relazione con il cibo è diventata fondamentale, per motivi estetici, di salute e anche per puro svago. C'è chi quando mangia conta le calorie, chi si preoccupa degli agenti cancerogeni e chi sostiene che mangiare è una delle poche gioie della vita!



La qualità dell'alimentazione accomuna però tutta la popolazione: **"Meno quantità più qualità"**.

Ma per il consumatore non è sempre facile individuare il prodotto di qualità. Dovrebbe sapere come i prodotti vengono coltivati, lavorati e distribuiti prima di arrivare in tavola. Occorre tutelarsi dal rischio pesticidi, dall'incognita degli Organismi Geneticamente Modificati (OGM), dalla vera e propria truffa. L'unica soluzione è dunque tenersi informati e la cosa più semplice è iniziare con i prodotti del proprio territorio.

• **Alimentazione sicura.** Scegliendo prodotti locali possiamo informarci più rapidamente sul produttore e i suoi metodi di produzione, possiamo acquistare prodotti freschi, privi di eventuali conservanti.

• **Tutela ambientale.** Possiamo decidere di acquistare prodotti provenienti da metodi rispettosi dell'ambiente e della salute, agricoltura integrata o biologica, o da aziende limitrofe (il famoso "Chilometro 0"). Possiamo preferire varietà locali e tradizionali. Così facendo partecipiamo alla salvaguardia della biodiversità, al rispetto dei valori e delle conoscenze locali nonché alla sostenibilità ambientale.

• **Convenienza.** I prodotti locali sono più convenienti dei prodotti che devono essere spediti: il trasporto e i conservanti costano soldi. Possiamo preferire cibi sfusi a quelli confezionati, evitando così i costi di confezionamento: quello che spendiamo è il reale valore dell'alimento. Possiamo decidere di comprare poco, secondo necessità, ed evitare così sprechi inutili. Possiamo scegliere di acquistare prodotti di stagione: hanno migliori caratteristiche organolettiche e nutrizionali e sono generalmente più economici rispetto ai prodotti coltivati in serra.

Guardiamoci intorno quindi e cerchiamo di scoprire gli angoli del nostro Territorio che ci offrono queste opportunità. Ci accorgeremo presto di avere solo l'imbarazzo della scelta: dal mare ai monti le Marche offrono una varietà di prodotti senza uguali. Ogni singolo territorio è portatore di tipicità: l'oliva ascolana DOP, i tartufi dell'Appennino marchigiano, i marroni di Acquasanta, le mele rosa dei Monti sibillini, i maccheroncini di Campofilone, le pesche della Valdaso, il ciauscolo di Macerata, la carne di razza marchigiana IGP, la casciotta di Urbino e il pecorino di Fossa, il pane di Frattula, gli oli, tutti i vini, dal Rosso Piceno Superiore al Verdicchio dei Colli di Jesi alla Vernaccia di Serrapetrona. E questi sono solo alcuni!

Quale momento migliore quindi per rivedere il proprio stile di vita e di consumo? Riflettiamo sulla crisi che interessa il mondo intero, dagli uomini alla natura. Se ogni volta che facciamo la spesa orientiamo comportamenti e scelte e riflettiamo sui gesti che compiamo, possiamo risparmiare, inquinare meno e rispettare la nostra salute.



Un esempio: FILIERA CORTA PICENA. Nasce da un progetto della Provincia di Ascoli Piceno per favorire la conoscenza e la diffusione dei prodotti locali, in modo particolare biologici. Riunisce 40 aziende della provincia. Per informazioni www.filieracorta.org.

Un esempio: ACCORDO AGROAMBIENTALE D'AREA VALDASO. Promosso dalla Provincia di Ascoli Piceno in risposta a un bando della regione Marche per la tutela delle acque e dei suoli da fitofarmaci e nitrati. L'accordo riguarda principalmente colture frutticole, ma anche viti e olivi. Coinvolge 82 aziende che hanno scelto l'agricoltura integrata. In particolare impiega per i fruttiferi una tecnica integrata avanzata che utilizza il metodo della confusione sessuale nella difesa dei fruttiferi.

Roberta Staderini

Antica Pasta®

- Paste Corte -



Gramigna bucata



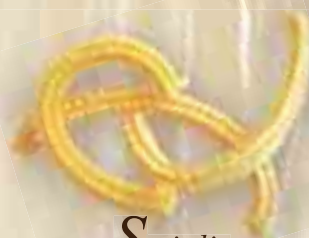
Strozzapreti



Ricciolo



Cappello da chef



Striglie



Radiator



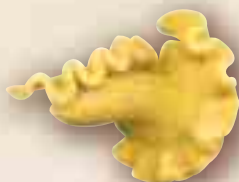
Torchietto



Maccherone



Fusillo



Giglio



Conchigliette



Maltagliati

XV sec.



Dalla Tradizione di Campofilone



*Trafilatura al Bronzo - Lavorazione Artigianale
Impastate con sole uova italiane 100%*

Moderazione sì, ma positiva Perché la buona tavola è gioia!

Come smaltire le calorie accumulate durante le feste

Raccolgo con piacere l'invito del direttore di "Gusti&Sapori" per un mio personalissimo consiglio, maturato attraverso anni ed anni di esperienza dietro ai fornelli, su come alimentarsi dopo le recenti "abbuffate" delle festività.

Non posso far altro che partire da un aspetto mentale tutto italiano, ma non solo, di come la buona tavola sia gioia, piacere, condivisione. Ma è altrettanto vero che dopo aver gustato tanti piatti intriganti, ci assale quel senso di colpa per aver ecceduto, e la "psicosi" di dover smaltire quel surplus con privazioni e senso di frustrazione.

Questo non è certo il modo migliore per ritornare al peso forma, se mai durante le feste abbiamo accumulato qualche chilo di troppo.

Allora moderazione sì, ma positiva.

Intanto iniziamo ad abbinare nei nostri piatti abbondanti porzioni di verdure (anche con pasta o riso) possibilmente crude (spinaci, carota, verza, ecc.), oppure cotte al vapore e condite a crudo con l'oro verde della nostra terra (olio extravergine di oliva), con l'aggiunta di frutta fresca di stagione e con varianti di formaggi magri, carni bianche o pesce.

Vedrete che verranno fuori, lasciando spazio alla vostra fantasia, delle ottime pietanze, buone e salutari. Tutto ciò rispettando quel credo che da sempre sostengo, cioè che una sana e corretta alimentazione passa indissolubilmente attraverso tre punti fondamentali: tempi, modi, qualità!

Così, rispettando poche ma sane abitudini, potremo star bene fisicamente e ritornare al nostro peso forma, senza aver rinunciato ai piaceri di una bella e gustosa tavola imbandita.

Alessandro Pazzaglia
Presidente Federazione Italiana Cuochi
della Provincia di Fermo

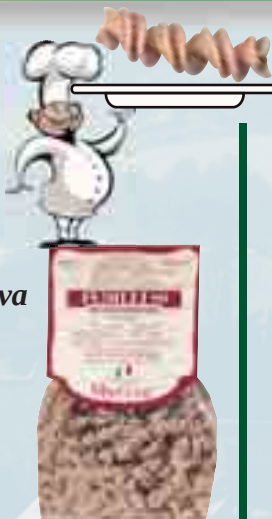


Fusilli di farro con crema di carciofi

GUSTI & SAPORI propone una ricetta per rimanere leggeri senza rinunciare al gusto

Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di fusilli di farro Marcozzi
- 4 carciofi
- ½ limone
- 1 ciuffo di rucola
- 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 2 alici sott'olio
- 1 cucchiaio di parmigiano
- 1 spicchio d'aglio
- sale e pepe q.b.



Preparazione:

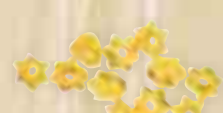
Togliere ai carciofi le punte e lasciarli in acqua acidulata con limone per qualche minuto. Cuocerli a vapore per circa 10 minuti. Una volta cotti, passarli in un mixer con l'aglio, qualche foglia di rucola, le alici sgocciolate, un pizzico di sale e pepe e un cucchiaino d'olio. Trasferire in una padella la crema ottenuta. Cuocere i fusilli di farro in abbondante acqua salata, scolarli al dente e ripassarli nella padella con la crema di carciofi per un paio di minuti. Aggiungere la rucola rimanente spezzettata, il parmigiano e 2 cucchiaini d'olio. Mantecare bene e servire subito.

Antica Pasta®

- Brodi e Minestre -



Quadrettoni



Stelline



Capellini



Mini quadrelli tricolore



Quadrelli tricolore



Maxi quadrelli tricolore



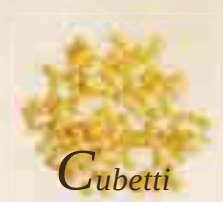
Cubetti tricolore



Sillini



Sillini tricolore



Cubetti



Manichette



Manichette alla noce moscata



Maxi quadrelli



Quadrelli



Mini quadrelli

XV sec.

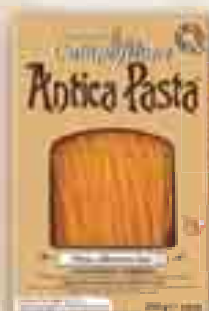
Dalla Tradizione di Campofilone



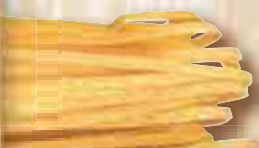
Trafilatura al Bronzo - Lavorazione Artigianale
Impastate con sole uova italiane 100%

Antica Pasta®

- Paste Lunghe -



Maccheroncini ①



Linguine ②



Fettuccine ③



Tagliatelle ④



Tonnarelli ⑤



Chitarra ⑦



Pappardelle ⑨



Nastroni ⑩



Dalla Tradizione di Campofilone

Trafilatura al Bronzo - Lavorazione Artigianale
Impastate con sole uova italiane 100%