tigusto

la buona alimentazione

CREMA & CIOCCOLATO
LANCIANO
Via Francesco Masciangelo 11 - 0872 712305
Pasticceria "Crema & Cioccolato" Lanciano

In questo numero:

- **L'Abruzzo in tavola**
  Il carrello delle tipicità
- **I maccheroni alla chitarra**
  Primo piatto da Oscar
- **Un bicchiere di Aurum**
  Un brindisi con d'Annunzio
- **Semplicemente... pizz'onta**
  Un gustoso antipasto

M&N editori ■ **M&N Account srlcr** - Via Raffaello, 67 - 65124 PESCARA ■ Supplemento del 9-08-2017 di Zoomnews e Pescarapescara.it - ■ Direttore editoriale: Mario Scurti ■ Direttore responsabile: Sonia Di Massimo ■ Redazione 085/4707903 ■ Pubblicità: Tel. 085/73432 ■ Fax 085/4714744 ■ Annunci economici gratuiti: Tel. 085/4714288 ■ Stampa: In proprio
EDIZIONE REGIONALE COPIA GRATUITA
Questo giornale devolve parte degli incassi derivanti dalla raccolta pubblicitaria al Banco Alimentare
n. 3

ARROSTICINI D'ANTUONO
Macalusa
Civitella Casanova - Piazza del Borgo, 57 - Tel. 085-846731

www.sailpost.it/pescara1
sailpost
La Nuova Posta Italiana
AGENZIA PESCARA1 Tel. 085/692485
Via Arnaldo da Brescia, 11/13 - Pescara
agenziapescara1@sailpost.it

I maccheroni alla chitarra

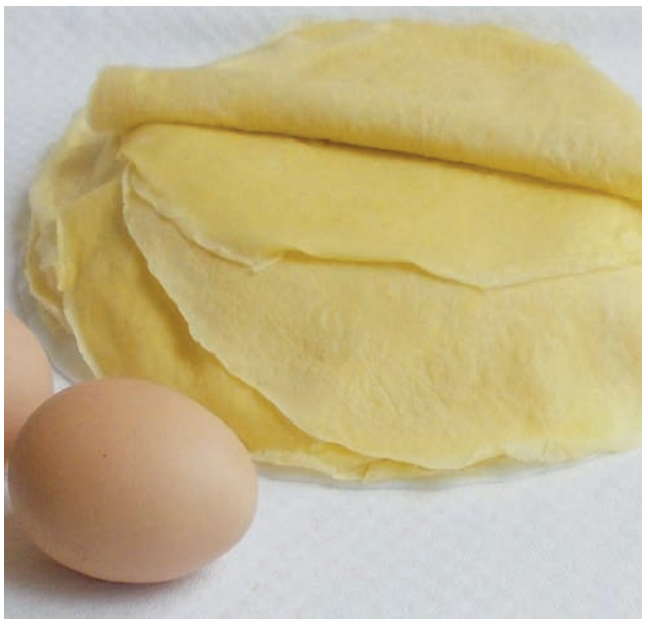
A TAVOLA CON...

Dai primi piatti al dessert, il territorio non si fa mancare nulla

Le prelibatezze d'Abruzzo

Dal mare ai monti: la nostra regione è un crescendo di sapori e gusto dalle grandi città ai piccoli borghi

Tra le regioni del Bel Paese, il territorio abruzzese spicca per le prelibatezze peculiari che contraddistinguono il nostro Abruzzo, amato anche dai palati più fini. Ecco in rassegna alcune delle tipicità che caratterizzano il buon nome della cucina abruzzese in Italia e al di fuori dei confini nazionali. Fra i primi piatti della tradizione, i **maccheroni alla chitarra** occupano il posto d'onore. Questa pasta deve il nome al telaio che si utilizza per filare e tagliare l' impasto che prende la forma di tese corde da strumento musicale; si serve di solito con un ragù di carne di agnello e maiale. Sul podio, ma leggermente diversa la preparazione, fanno bella mostra di sé i maccaroni alla mulinara che prevedono una salsa bagnata col vino a base di maiale, manzo e agnello o la pecurara, con un ricco condimento a base di ricotta, funghi, zucchine, melanzane e pomodori. Le fregnacce sono dei ravioloni giganti, conditi con salsa ed infornati, imbottiti di trita e salsicce. Altra pasta tipica sono i cannarozzetti, spesso conditi con ricotta e zafferano; per quel che riguarda quest'ultima spezia vale la pena ricordare come l'Abruzzo ne sia una rinomata terra di produzione, e viene quindi usato spesso e volentieri in ogni tipo di preparazione.



Altre paste grosse molto gustose, tipiche e altamente raccomandate sono i papicci, ipiringhilli, e i tacconelli. Da provare le **scrippelle**, sorta di crepes servite asciutte o in brodo, spolverate di pecorino e cannella, o a mo' di pantagruelico timballo.

Fra le minestre, strepitose **le virtù**, così chiamate perché si preparano con ingredienti in multiplo di sette, come la somma di virtù cardinali e teologali: sette tipi di legumi, di pasta e di carne. Da provare anche le amate zuppe di lenticchie, la cicerchiata, la sfarrata, la minestra di cardo in brodo e la fracchiata, sorta di polenta condita con la diavola e le sarde. Figli della tradizione contadina, i brodi di carne bianca si servono con il cordone, una originale preparazione a base di foglia di carciofo.

Rinomatissimi sono i **brodetti dell'Adriatico**, in modo particolare quello alla pescarese e alla vastese, con il primo che prevede una cottura differenziata dei pesci e il secondo in contemporanea.

Un'altra peculiarità della nostra regione proviene da Fara Filiorum Petri: la **cipolla piatta,** delizioso accompagnamento delle ricette più tipiche, prelibatezza dolce, aromatica dalla forma piatta, detta anche piattona, coltivata fin dal 1300. Una tradizione identitaria della splendida località di Fara, comune alle porte del Parco della Majella, amministrato dal sindaco Camillo D'Onofrio.

A Capestrano possiamo gustare il delizioso **latte d'asina**, considerati gli allevamenti di asini dove la produzione di latte sfocia in un prodotto altamente genuino e di qualità. Un dono per il palato da assaporare per riscoprire il vero gusto della natura. Un tripudio di gusti e armonie di sapori che trionfano in ogni angolo della nostra regione: dal **pane** del nostro entroterra, la cui acqua dà vita a un prodotto genuino creato da farine lievito di pasta madre di prima qualità, senza tralasciare dolci e cornetti nonplusultra. Anche le **mozzarelle** rappresentano un tripudio dei sapori della nostra regione. Un grande traguardo conseguito dalle attività delle famiglie abruzzesi che, di generazione in generazione, hanno tramandato lo stesso entusiasmo degli albori. Una passione che si trasmette quotidianamente nei prodotti realizzati artigianalmente, con l'ausilio di tecnologie moderne laddove necessitino. Latte locale e, dove non basta, solo latte italiano, senza additivi chimici e sottoprodotti: questa è la formula vincente della tradizione.

Anche sul versante dei **gelati**, l'Abruzzo è protagonista. Ogni anno si tengono le selezioni dei gelatieri per il concorso Gelato d'Abruzzo. Quest'anno si è svolta la V edizione del Festival *Di che gusto sei*, promosso dalla Camera di commercio e Confartigianato, ha premiato i migliori. Ogni gelatiere deve produrre un gusto gelato con una base crema composta da uova e latte e caratterizzata da uno dei prodotti tipici d'eccellenza del territorio abruzzese a scelta tra la liquirizia di Atri, lo zafferano di Navelli, il miele o la ricotta o il tartufo d'Abruzzo, il bocconotto di Castelfrentano, il torrone de L'Aquila, i confetti di Sulmona, le fragole di Francavilla al Mare, il pecorino di Farindola, il peperone dolce di Altino, il lazzaretto o la genziana abruzzesi, l'Aurum di Pescara, il Trebbiano o il Montepulciano d'Abruzzo, l'olio extravergine d'oliva di Loreto Aprutino, la confettura d'uva di Montepulciano, Ratafia e Centerbe. Un modo questo non solo per sposare il territorio e promuovere i fiori all'occhiello della nostra cultura enogastronomia.

Il gelato a Pescara è Bibò

Secondo posto al campionato internazionale del gelato a Rimini anno 2007 con il gusto gianduiotto

Siamo a Pescara, alle porte della pineta dannunziana, per incontrare Pietro D'Agostino e Alessandro D'Albenzio, i titolari della rinomata gelateria Bibò.

L'attività che inizialmente nasce da un'idea dei fratelli D'Agostino, Pietro e Angelo, a seguito della collaborazione con selezionate produzioni artigianali note in tutto l'Abruzzo ed oltre, apre le porte agli amanti del gelato 15 anni fa in una zona della città di Pescara situata a due passi dal mare e molto frequentata anche per via della presenza di numerose strutture sportive.

Il gelato di Bibò è, sin da subito, molto apprezzato anche oltre i confini cittadini, felice esito riconducibile sicuramente ad una grande passione per l'alta qualità della gelatificazione e alla grande cura della clientela, con particolare attenzione ai più piccoli, definiti dai titolari "i giudici più severi e dai quali proviene la più importante gratificazione". lo stesso brand della gelateria poiché nasce dal suono che si emette in età infantile quando si chiamo il biberon il " bibo".

Ai bambini i titolari della gelateria dedicano, nell'anniversario dell'apertura del locale, anche una preziosa iniziativa di solidarietà, una festa del gelato il cui intero incasso giornaliero viene devoluto all'Agbe (Associazione genitori e bambini emopatici). Le donazioni dei titolari e della clientela tutta di Bibò contribuisce attivamente al mantenimento di una casa Agbe per i famigliari dei bambini in cura nel Reparto dell'Ospedale Santo Spirito di Pescara.

La produzione del gelato, frutto della dedizione appassionata di Pietro e Alessandro, è caratterizzata da trenta gusti di gelato di base ed arriva, con alternanza di sapori, a quaranta varietà. Le tipologie dei gusti di gelato legate alla tradizione si alternano a ricette innovative premiate nei contest a livello nazionale e mondiale e non manca la produzione, rigorosamente artigianale, di pasticceria moderna i cui cavalli di battaglia sono i semifreddi, le torte gelato e i noti panettoni modenesi farciti con semifreddo o gelato.

La ricerca delle materie prime di elevata qualità come il latte e lo yogurt forniti dalla centrale del latte locale, la frutta di stagione e gli ingredienti semilavorati di attenta selezione costituiscono il presupposto irrinunciabile del gelato a marchio certificato Bibò.

La qualità che diventa, ad un tempo, il desiderio di soddisfare il palato dei clienti intolleranti al glutine in continuo aumento. La produzione del gelato anche per celiaci viene resa possibile dalla supervisione e dalla certificazione dell'Aic (Associazione italiana celiaci) che ha inserito la gelateria Bibò, da anni, nell'apposito prontuario. "Riteniamo fondamentale a tal fine la partnership con le aziende Fapec (produttrice di coni e cialde) e Pregel (prodotti per la gelatificazione)" dichiarano Pietro e Alessandro "che ci consente di offrire ai nostri clienti un prodotto di qualità da consumare in totale sicurezza".

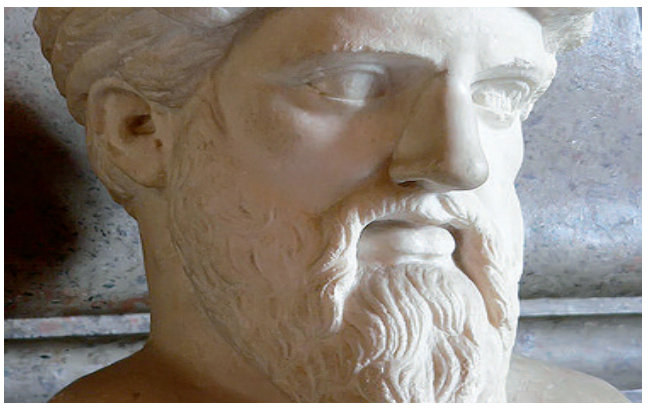
La gelateria gode di una posizione con un alto valore simbolico da punto di vista culturale, perché situata nella città di Gabriele D'Annunzio, a due passi dalla storica distilleria dell'Aurum che oggi ospita l'omonimo polo museale e a ridosso dell'antico laboratorio di produzione del Parrozzo, dolce tipico della città. È il connubio sapiente di questi due elementi con pasta pinoli selezionati della pineta dannunziana che ha permesso di creare *La pioggia nel pineto* il gelato dannunziano per eccellenza, accompagnato nella vaschetta a strati con fiocchi di Parrozzo bagnati da una leggera pioggia di Aurum.

L'ultima iniziativa settimanale che accomuna i sapori abruzzesi e la cultura del territorio *In viaggio con Bibò* offre un percorso di degustazione che prende avvio dal già menzionato gusto *Pioggia del pineto*, per proseguire con l'*Oro dell'Aquila* ottenuto con lo storico zafferano di Navelli; il *Bocconotto* di Lanciano tipico dolce del luogo e *Confetto Cioccomandorla* realizzato con i famosi confetti di Sulmona.

Il successo di Bibò è tale che i soci Pietro e Alessandro stanno valutando di ampliare il proprio business per esportare la tradizione del gelato dannunziano all'estero.

Ezilde Ferrara

www.sailpost.it/pescara1
sailpost
La Nuova Posta Italiana
AGENZIA PESCARA1 Tel. 085/692485
Via Arnaldo da Brescia, 11/13 - Pescara
agenziapescara1@sailpost.it



Pitagora

L'APPROFONDIMENTO

Una continua evoluzione nella scelta dei prodotti

A tavola con... vegetariani e vegani

Uno stile alimentare detto "pitagorico" in quanto Pitagora nella sua scodella non metteva cibi che avessero un cuore

DI MARINA MORETTI

Il pioniere fu Pitagora: nella sua scodella non metteva mai niente che avesse avuto un cuore (ma pare che i teoremi gli venissero bene lo stesso). Per questo, fino all'Ottocento, per indicare il regime alimentare vegetariano si usava il termine "pitagorico". Dalla scelta di uno siamo oggi alla scelta di tanti, quasi un boom, con qualche confusione di troppo. Allora cominciamo dalla base: la differenza tra un individuo vegetariano e uno vegano sta nell'assunzione o meno di alimenti di origine animale. Il vegetariano esclude dalla propria dieta carne e pesce, mentre il vegano estende la scelta anche a uova e latte e a tutti i loro derivati. Ovviamente il vegano evita anche il circo con gli animali, la caccia e la pesca e presta attenzione anche al guardaroba - privo di capi o accessori derivanti dallo sfruttamento degli animali, come cuoio, lana, seta, pellicce - e ai cosmetici ottenuti da prodotti testati sugli animali. "Siamo il secondo paese in Europea per numero di vegetariani, dopo la Germania - dice Michele Meomartino, dell'associazione Olis di Montesilvano, scrittore e organizzatore di eventi olistici, vegetariano da trent'anni - Non si tratta di fare crociate, ma è davvero importante che l'alimentazione, vegetariana o vegana, sia ben programmata e bilanciata".

In Italia di cibi vegani si è molto discusso dopo alcuni casi di cronaca - bimbi vegani arrivati in ospedale in gravi condizioni - e la conseguente proposta di legge presentata dalla deputata di Forza Italia Elvira Savino, che prevede il carcere per i genitori che impongono la dieta vegana ai figli fino a 16 anni. La Savino parte dal presupposto che per bambini e adolescenti tale alimentazione risulti carente di elementi essenziali. Le pene previste, in caso di malattie, lesioni o morte legate all'alimentazione vegana, andrebbero da uno a sei anni, con aggravanti specifiche se la vittima ha meno di tre anni. La proposta ha innescato diverse polemiche: i vegani difendono la loro scelta e ritengono che, se correttamente bilanciata, non abbia affatto effetti negativi sui piccoli. Ma c'è anche chi, pur condividendo nella sostanza la preoccupazione della Savino, ritiene la misura dell'arresto sproporzionata e comunque non risolutiva.

"Che la presenza di questi elementi sia fondamentale per la crescita del bambino è vero, - dice la pediatra Sabrina Di Pillo, dell'ospedale di Chieti - ma l'arresto finirebbe per privare il bimbo del riferimento genitoriali. Meglio informare preventivamente la famiglia sui rischi che corre, sui modi per compensare la mancanza di certi elementi e soprattutto sull'importanza di sottoporre il piccolo vegano ad adeguati e costanti controlli pediatrici, in modo da valutarne le condizioni ed eventualmente adottare correttivi nella sua alimentazione".

I vegani più radicali sostengono che gli alimenti più vicini al latte materno, e quindi più adatti allo svezzamento, siano frutta e verdura e che invece il passaggio da una dieta ipoproteica (il latte materno) a quella fino a 20 volte più proteica degli omogeneizzati, sottoponga gli organi depuratori del piccolo ad un lavoro eccessivo che rischia di favorire alcune malattie. Comunque sia chiaro, mangiare vegano non è reato, tanto che in alcune città il menu green è garantito anche a scuola. Per non parlare dell'abbondanza di proposte sui banchi di supermercati e discount, dove ormai l'angolo veg è d'obbligo. Quanto ai vestiti, qualcosa si comincia a vedere anche dalle nostre parti: a L'Aquila, per esempio, in pieno centro storico, c'è un negozio che espone capi ecologicamente certificati e abbigliamento vegan, secondo i principi dell'Animal free fashion lanciato dalla Lega anti vivisezione per certificare le aziende produttrici di moda. L'idea sembra funzionare, del resto il numero di vegetariani e vegani, in Italia, è in costante aumento, complice anche la nostra cara dieta Mediterranea, in grado di offrire alternative succulente. Complessivamente, oggi i vegetariani sono l'8% della popolazione, ma si calcola che nel 2050 arriveranno a 30 milioni. Infine una curiosità: L'Abruzzo è al secondo posto in Italia per produzione di vino vegano, un settore in grande crescita: nel 2016 le richieste di certificazione VeganoOk, marchio di autocertificazione riconosciuto dall'Associazione vegani italiani, sono aumentate del 35%. Per vino vegano si intende un vino senza stabilizzanti e chiarificatori di origine animale, tipo albumina e caseina.

Anche l'etichetta conta, sia nella colla utilizzata per attaccarla alla bottiglia, sia per i consigli che dispensa. Ovviamente non aspettatevi suggerimenti sull'abbinamento a carne o pesce, sennò che vino vegano sarebbe?

SALUTE

L'Italia punta a una produzione etica

Olio di palma, cos'è davvero?

Il reale problema sta nel processo di raffinazione industriale

Sappiamo già che sui banchi dei supermercati, insieme alla merce, ci finiscono slogan pubblicitari, mode e scuole di pensiero. Nel caso dell'olio di palma le scuole di pensiero sono due, una che lo demonizza, l'altra che lo assolve, entrambe con qualche fondamento. L'olio di palma è un olio vegetale che si ricava da una pianta originaria dell'Africa, oggi diffusa in Malesia e Indonesia. Ne esistono tre tipi, diversi per origine e per lavorazione: olio di palma grezzo, olio di palmisto, olio di palma raffinato. E' la raffinazione a sconsigliarne l'uso, poiché al naturale (olio di palma rosso) è ricco di sostanze buone come gli antiossidanti. Il processo di lavorazione in uso nelle industrie alimentari causa la perdita della parte benefica e digeribile e lascia intatti i grassi saturi. L'olio di palma raffinato, utilizzato nella preparazione di prodotti confezionati come biscotti, merendine, gelati, zuppe pronte, cioccolato e creme spalmabili, è molto economico e poco deteriorabile, inoltre addensa e conferisce cremosità senza alterare i sapori. A rimetterci però è la salute: un recente studio dell' Efsa (l'Agenzia europea per la sicurezza alimentare) ha sentenziato che la raffinazione ad alte temperature produce sostanze cancerogene e potenzialmente tossiche.

Diffusa la notizia, diversi consumatori hanno iniziato a fare acquisti più attenti, leggendo bene le etichette e riducendo l'uso di alimenti contenenti olio di palma, per esempio sostituendo gli snack con frutta di stagione. Tuttavia va detto che la pericolosità dell'olio di palma sembra un'ossessione soprattutto italiana, all'estero ci si concentra più sull'impatto ambientale e sociale, sullo sfruttamento del lavoro minorile e sulla deforestazione. Infatti, nel tempo, l'uso crescente di olio di palma ha fatto schizzare la richiesta, così le monocolture di palme in Africa e nel Sud Est Asiatico sostituiscono le coltivazioni tradizionali. La biodiversità è messa a repentaglio, le foreste distrutte e gli animali, anche rari, cacciati per fare spazio ai palmeti. Il Wwf, prevedendo per il 2020 la totale scomparsa delle foreste indonesiane, guarda con favore alla produzione etica e stila rapporti sul comportamento delle aziende di settore.

Nell'ultimo report si evidenzia come, a fronte di produttori come Nestlè (che usa solo 24% di olio di palma certificato ecosostenibile) ce ne siano altri virtuosi come Ferrero, Kellog's, Lindt e Mars, che arrivano anche al 100%. Verso una produzione etica va anche l'Unione italiana per l'olio di palma sostenibile, formata dalle principali aziende dell'industria alimentare.

TRADIZIONI

Invidiati in tutto il mondo

W gli arrosticini

Una prelibatezza tutta abruzzese

Gli arrosticini rappresentano la specialità culinaria forse più caratteristica del territorio abruzzese. Sono numerosissimi i locali che preparano questo piatto regionale, il cui profumo si spande gradevolmente nell'aria e invita i passanti a una saporita degustazione. Gli *arrustell* (in dialetto), quindi, riempiono di avventori i ristoranti, le trattorie o i chioschi e rendono più piacevoli le serate con gli amici. Cotti al punto giusto, sono serviti sempre con fantasiose bruschette o, più semplicemente, con qualche fetta di pane e olio. La storia degli arrosticini ha le radici in una specifica località pescarese: Villa Celiera. Da qui "i nostri spiedini sono giunti intorno agli anni Cinquanta, importati da ambulanti e immigrati stagionali. (fonte: *www.arrosticinionline.com*. Citazione del professor Francesco Avolio).

Un prodotto made in Abruzzo che rappresenta, se vogliamo, una delle firme del nostro territorio, considerato che nella promozione dell'Abruzzo gli arrosticini si configurano come un vero e proprio strumento di valorizzazione della ricezione turistica.

Perché oltre a mare e monti "pret-à-porter", la nostra tradizione offre peculiarità uniche sia dal punto di vista naturalistico sia enogastronomico.

www.sailpost.it/pescara1
sailpost
La Nuova Posta Italiana
AGENZIA PESCARA1 Tel. 085/692485
Via Arnaldo da Brescia, 11/13 - Pescara
agenziapescara1@sailpost.it

Spaghettoni alla chitarra e ragù

A TAVOLA CON...

Il primo per eccellenza della cucina abruzzese

Inimitabili maccheroni alla chitarra

Quelli di ispirazione teramana sono tra i più rinomati della tradizione regionale, con pallottine minuscole di carne

C'è una cassa armonica di legno, ci sono delle corde toccate da mani sapienti, ma il suono che emerge non produce alcuna melodia, anche se riesce a pizzicare le corde dell'anima, del palato o di qualsiasi organo abbia a che fare con i piaceri della tavola. Proprio come dopo un bel concerto, ci alziamo soddisfatti e deliziati perché lo strumento ha dato vita a qualcosa di speciale e unico nel suo genere: la pasta alla chitarra.

Piatto della tradizione identificativo dell'intero Abruzzo, è un cibo dalle origini lontane e un po' misteriose, anche se non si può dire lo stesso per la sua preparazione: la pasta alla chitarra non ha segreti per la massaia o il massaio abruzzese (perché il rito sarà pure antico, ma è tempo di declinarlo secondo moderne pari opportunità). I maccheroni alla chitarra, spaghetti a sezione quadrata, sono considerati il primo abruzzese per eccellenza e, non a caso, sono diffusi su tutto il territorio regionale. La "chitarra-maccarunare" è un telaio rettangolare in legno, con tanti fili d'acciaio fissati sui lati corti uno accanto all'altro, a distanza millimetrica, tesi mediante apposite chiavi: proprio come le corde della chitarra.

La lavorazione della chitarra

L'aggeggio sarebbe stato ideato dai setacciari di San Martino sulla Marrucina per rendere più facile il taglio degli spaghetti fatti in casa. Il primo prototipo risale al 1860, poco dopo l'introduzione in Italia del filo d'acciaio (portato dai tedeschi). In origine era chiamato "carratore per pasta", da qui il termine dialettale "lu carrature" citato in un documento notarile pescarese del 1871. La chitarra faceva parte del corredo della sposa, insieme alle lenzuola e alla biancheria buona.

La "chitarra-maccarunare"

Sembra che il nome "carratore" derivi dal francese *carrer*, ossia squadrare regolarmente; come altri vocaboli in uso nella nostra regione, nasce dalla presenza dei transalpini e dalla relativa influenza linguistica. Ai primi del Novecento il "carratore" cominciò ad essere chiamato "chitarra", tuttora è il termine più diffuso. Contrariamente a quanto si pensi, viene ancora utilizzata dai puristi dell'impasto, che la preferiscono alla pratica, ma un po' "fredda", macchina da pasta in acciaio inox. Dell'utilizzo di una sorta di telaio a fili (di budello o di legno) parlano già alcune cronache medievali, tuttavia a rivendicare gli spaghetti alla chitarra di epoca moderna è la Valle Peligna. La ricetta sarebbe stata codificata da un pastificio di Pratola, il più antico d'Italia, che l'anno prossimo festeggerà il 150° anniversario. In molte famiglie abruzzesi c'è ancora qualche nonna - e non solo - che con mattarello e chitarra "suona" eccellenti melodie.

L'impasto per realizzare gli spaghetti alla chitarra è a base di farina 00, uova e sale. La pasta va lavorata abbastanza a lungo, 35-40 minuti, e stesa col matterello in modo da ottenere una sfoglia non troppo sottile. Dopo il riposo al fresco viene "tirata" in sfoglie rettangolari lunghe circa 60 centimetri e larghe circa 20 – meravigliosamente chiamate "pettele". Un'ipotesi suggestiva mette in relazione la "pettela" con l'abitudine delle donne di chiacchierare durante le fasi di lavorazione della pasta, in sostanza l'equivalente dialettale del pettegolezzo. Chissà, se fossero nate oggi forse si chiamerebbero "gossippele", ma certo non avrebbero la medesima suggestione. Una volta tirata, la sfoglia viene posta sopra alla chitarra, su cui si esercita adeguata pressione con il mattarello fino a far "cadere" gli spaghetti sul piano inclinato sottostante.

La pasta ottenuta ha uno spessore e una consistenza porosa, praticamente l'ideale per trattenere sugo e restituire sapore. Gli spaghetti alla chitarra si prestano a qualsiasi tipo di condimento, che varia a seconda della zona. Tra i più graditi c'è quello di ispirazione teramana, con minuscole pallottine di carne, ma il piatto tipico piace anche condito semplicemente con pomodoro e basilico, oppure funghi e tartufi. Perfetto pure l'abbinamento con pesce e frutti di mare o con carne di agnello. Infatti, in Abruzzo come in Molise, i maccheroni alla chitarra vengono generalmente preparati con ragù misto di carne di manzo, maiale e agnello. Meno tradizionali i sughi di cinghiale, di lepre o anche di cacciagione. È una pasta che richiede rigorosa cottura al dente e dunque si sposa bene con condimenti ricchi e sughi importanti.

Ai palati più raffinati e non, la chitarra si presenta come un primo dal sapore di casa in tutte le sue varianti.

Insomma, comunque la si suoni, la chitarra diffonde musica celestiale nel regno del gusto.

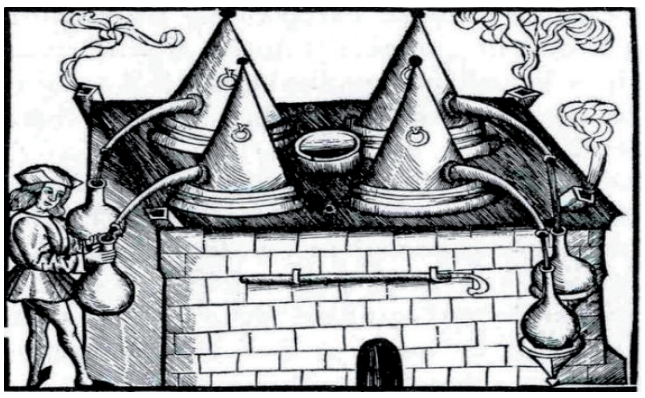
Chitarra e pallotte

LANCIANO

E' abruzzese la più antica distilleria d'Italia: era il 1779

Goccia a goccia, la storia della distillazione

Viaggio alla scoperta delle bevande spiritose



DI MICHELE BRUNETTI

Distillare, ovvero colare a goccia a goccia, un procedimento antichissimo la cui nascita storicamente non è facilmente ricollocabile: pare che nella civiltà egiziana la pratica della separazione per evaporazione di una miscela liquida del componente più volatile fosse già nota quattro millenni prima della nascita di Cristo, risulta strano però come presso Greci e Romani non fossero noti liquori o acquaviti, infatti solo nel XI secolo sono state trovate testimonianze di liquori alla corte dell'imperatore di Bisanzio Alessio.

Dal Settecento in poi la distillazione di fermentati iniziò a svilupparsi industrialmente, in Italia la distilleria più antica risale al 1779, in Abruzzo iniziano a diffondersi intorno al 1860. A Pescara nel 1930 il salotto letterario dannunziano Kursaal, venne trasformato dalla famiglia Pomilio nella fabbrica del liquore abruzzese più famoso: l'Aurum, distillato con una gradazione di 40° a base di brandy ed infuso di arance, il cui nome fu creato proprio del vate Gabriele D'Annunzio, per il suo ennesimo neologismo, e deriva dal gioco delle parole latine aurum, che significa oro, ed aurantium, l'arancio. La storica distilleria, nel 2007, dopo un restauro durato tre anni, ha riaperto i battenti diventanto il noto museo Aurum – La fabbrica delle idee, per ospitare mostre d'arte, spettacoli, incontri culturali e concerti.

Tecnicamente i distillati fanno parte delle cosiddette bevande spiritose e per definizione hanno caratteristiche organolettiche particolari e un titolo alcolometrico minimo di 15% vol. Esistono due metodi: la distillazione dscontinua ad alambicco e quella continua a colonna. Queste operazioni consentono contemporaneamente la separazione e la concentrazione dell'alcol contenuto in quantità ridotte nei fennentati, sfruttando proprietà fisiche delle miscele di sostanze aventi temperatura di ebollizione diversa. Per capire questa tecnica è sufficiente un semplice esempio. In una miscela acqua-alcol sottoposta a riscaldamento, il vapore che si sviluppa è molto più ricco di alcol che non la miscela di partenza; questo vapore condensato e raccolto in un altro recipiente dà il distillato.

Benchè da sempre la distillazione casalinga sia assai diffusa, bisogna ricordare come essa rappresenti un reato per due motivi, uno fiscale, l'evasione delle imposte sul prodotto alcolico e uno che riguarda la salute, come la possibile presenza di vari tipi di impurità e tossine oppure di odori anomali derivanti da processi produttivi inadeguati ma anche da cessioni di sostanze odorose da parte dei contenitori utilizzati per lo stoccaggio. Attenzione dunque a immaginarsi come sapienti alchimisti medievali, il pericolo è dietro l'angolo e forse in questo caso è dentro la bottiglia.

ALTINO

Molto usato nella regione

Il peperone dolce

Produce la famosissima polvere rossa

Il peperone dolce di Altino Oasi di Serranella è un ortaggio inserito nell'atlante dei prodotti tipici della regione Abruzzo. Di colore rosso intenso quando giunge a maturazione ha la caratteristica di avere i frutti rivolti verso l'alto, da qui il nome dialettale *a cocce capammonte*.

Con la sua caratteristica forma a cornetto, molto polposo, è stato sempre coltivato ad Altino e nei paesi limitrofi per produrre la caratteristica polvere rossa. I frutti, dopo esser stati raccolti, vengono infilati a mano a uno spago per il peduncolo mediante un grosso ago, al fine di ottenere le caratteristiche "certe" o collane, appese a seccare in luoghi molto arieggiati. Una volta essiccato, il peperone può essere utilizzato intero secco oppure macinato per ottenerne la caratteristica polvere dolce. Esso trova largo consumo nella cucina popolare abruzzese, quale condimento di molti piatti, nonché nella preparazione degli insaccati tipici della zona, quali ad esempio la ventricina del vastese. Un'ipotesi molto suggestiva ritiene che a diffondere ad Altino e nel territorio circostante l'uso di coltivare il peperone dolce per ottenerne la caratteristica spezia, siano state delle popolazioni serbo-croate che tra il XVI e XVII secolo emigrarono in Abruzzo e Molise per sfuggire alla dominazione turca nei Balcani. Il seme del peperone dolce di Altino oasi di Serranella, proviene da piante madri sane. *(r.c.)*

www.sailpost.it/pescara1
sailpost
La Nuova Posta Italiana
AGENZIA PESCARA1 Tel. 085/692485
Via Arnaldo da Brescia, 11/13 - Pescara
agenziapescara1@sailpost.it

ECCELLENZE/1 — Un vino doc abruzzese da non confondere con quello toscano

Montepulciano, il rosso protagonista

La disputa sulla paternità del nome prosegue da oltre due secoli

Quando si parla di enogastronomia, non ci si può esimere dall'abbinare la buona tavola ad un prelibato e gustoso quanto genuino vino. Meglio ancora se si tratta di un vino rosso che, oltre ad avere proprietà terapeutiche ormai note, vanta anche il primato tra le bevande afrodisiache per eccellenza. Ma andiamo a conoscere più in profondità le origini di questo indiscusso protagonista della tavola. Il Montepulciano d'Abruzzo rosso è un vino doc la cui produzione è consentita nelle province di Chieti, L'Aquila, Pescara e Teramo e proviene dal vitigno dal nome Mon-tepulciano. Non è da confondere con il vino nobile di Montepulciano prodotto in Toscana e proveniente da un altro vitigno autoctono. Nel 2007 il Montepulciano d'Abruzzo è risultato essere il primo vino italiano (della categoria doc) per produzione. L'uva Montepulciano è presente in Abruzzo da tempo immemore, ma solamente dal XVII secolo si inizia a chiamare quest'uva con il nome attuale. L'origine dell'uva sembra essere comune alle altre tipologie a bacca nera del meridione, tutte chiaramente derivanti dalla Grecia. Nei secoli rimarrà l'apprezzamento che ne ebbe il condottiero cartaginese Annibale, che tenne sotto scacco Roma per molti anni, rinvigorendo uomini e cavalli con il vino prodotto nel territorio degli Aprutzi. Da più di due secoli va avanti la disputa sulla paternità del nome "montepulciano", conteso tra gli abruzzesi e i viticoltori di Montepulciano del sienese. La confusione fu dovuta alla si-militudine di alcune caratteristiche ampelografiche ed alla capacità di produrre vini simili, anche se il montepulciano primutico (primaticcio o anche precoce) risultò essere il prugnolo gentile, clone del sangiovese grosso, mentre invece l'uva degli Abruzzi era tardiva rispetto a quella toscana e dava vini decisamente più strutturati, longevi e carichi di profumi e colore. La confusione venne a crearsi nella Baronia di Carapelle, tenuta de' Medici in Abruzzo, areale nel quale vennero importate le prime tecniche viticole ed enologiche evolute dalla Toscana in Abruzzo. Il punto di partenza del Montepulciano attualmente coltivato in Abruzzo, dopo l'avvento della fillossera (Daktulosphaira vitifoliae), fu la zona di Torre de' Passeri, nell'apertura della Valle Peligna verso l'Adriatico. Si ha notizia di produzione e commercializzazione di "vino Montepulciano" fin dal 1821 nella vallata del Pescara (presumibilmente nella zona di Tocco da Casauria - Bolognano, dove risiedeva la famiglia Guelfi). Tale affermazione è documentata da un raro manoscritto di proprietà dell'ar-chitetto Tommaso Camplone di Pescara. Da diversi archivi risulta anche che alcuni cloni, scampati alla devastazione della fine dell'Ottocento, vennero reperiti nella Marsica, su suoli nei quali la fillossera non riesce a diffondersi, situati con probabilità a Gioia dei Marsi, Aielli o San Pelino-Paterno.

ECCELLENZE/2 — Trebbiano d'Abruzzo

Il bianco da galà

Il sapore della genuinità che si combina con l'eleganza di un vino dalla personalità definita, è ben rappresentato dal Trebbiano d'Abruzzo. Un vino Doc la cui produzione è consentita nelle province di Chieti, L'Aquila, Pescara e Teramo. Per quanto concerne le proprietà organolettiche, notiamo un colore giallo paglierino intenso; un odore caratteristico con profumo intenso e delicato e un sapore asciutto, vellutato, armonico, con un retrogusto gradevolmente mandorlato. Sul fronte degli accostamenti enogastronomici, il Trebbiano d'Abruzzo si sposa bene con il pesce, i maccheroni alla chitarra in bianco, pasta in bianco, risotti in bianco, tacchino e carni bianche in genere.

Da solo, il Trebbiano forma 7 diverse Doc (Trebbiano d'Abruzzo, Trebbiano di Romagna, Trebbiano di Aprilia, Trebbianino Val Trebbia dei Colli Piacentini, Trebbiano di Arborea, Trebbiano di Capriano del Colle, e l'ultima in ordine cronologico, il Trebbiano Spoletino). La sua vasta diffusione è dovuta alla capacità di adattarsi alle più diverse tipologie di terreno e condizioni climatiche. Il Trebbiano abruzzese regala vini leggeri e non molto strutturati, ma esprime altre qualità se viene coltivato con basse rese e vinificato con cautela. Insomma, un vino dalla grande personalità.

www.sailpost.it/pescara1
sailpost
La Nuova Posta Italiana
AGENZIA PESCARA1 Tel. 085/692485
Via Arnaldo da Brescia, 11/13 - Pescara
agenziapescara1@sailpost.it

L'Aurum di Pescara

A TAVOLA CON...

La storica struttura oggi è "La fabbrica delle idee"

Aurum, un brindisi con il liquore d'Abruzzo

Un incontro fortunato tra Pomilio e d'Annunzio che fanno del distillato una tipicità regionale

DI ANDREA LA ROVERE

Aurum, una parola molto familiare a tutti i pescaresi e che ormai è accostata soprattutto alla cultura da quando, ormai una decina d'anni fa, la struttura storica posta nella riserva dannunziana è stata riconvertita nella "Fabbrica delle idee" e divenuta teatro di mostre e iniziative dedicate all'arte.

Eppure l'Aurum rimane ancora oggi un liquore di culto, per il suo gusto particolare, certo, ma anche e forse più per la storia quasi leggendaria che si porta dietro, e che vi andiamo a raccontare.

L'Aurum è un liquore ottenuto da una base di brandy mescolata con l'infuso di arance; la gradazione è di 40° e, oltre a essere molto apprezzato come bevanda, è impiegato nella preparazione di dolci e per affogare vari tipi di gelato. Si accompagna inoltre perfettamente con gli stessi dolci, in particolare col Parrozzo, che costituisce una sorta di pendant di prodotti tipici locali.

L'Aurum e il Vate

Il suo è un gusto pieno, forte, persistente, di grande eleganza. Può essere gustato semplicemente on the rocks o nella preparazione di gustosi cocktail. Un esempio? Unito allo champagne con zucchero e lime schiacciato, frutta e ghiaccio.

La produzione di questo storico liquore fu avviata nel 1925 dall'illuminato imprenditore Amedeo Pomilio, mentre la fabbrica fu costruita negli anni 30. Il nome Aurum nasce dal fortunato incontro tra l'imprenditore e il poeta e letterato Gabriele d'Annunzio che, bevuto il brandy, lo definì levis *ponderis aurum*, ovvero "oro di lieve peso" e, proprio unendo il concetto di aurum (oro) e la parola aurantium (arancio), suggerì il nome latino della bevanda. Ma le radici latine dell'Aurum non si fermano qui, anzi affondano in piena epoca romana; la leggenda racconta della storia d'amore tra Ovidio e Giulia, figlia dell'imperatore Augusto. Il grande poeta abruzzese per conquistare la Prima donna di Roma le dona un prezioso nettare agrumato, il *Mulsum Citreum*, racchiuso in un vaso pompeiano dalle linee eleganti. Con esso una dedica: "Accetta, o bellissima, una bevanda degna solo degli Dei... e di te". Giulia accetta il dono e contraccambia l'amore, ma il padre Augusto rompe l'incantesimo: imprigiona lei che non accetta di lasciare Ovidio ed esilia il poeta sul Mar Nero. Da questo amore leggendario nasce il liquore "Aurum" e la sua caratteristica bottiglia ispirata ad alcuni vasi ritrovati proprio a Pompei.

Gabrilele d'Annunzio

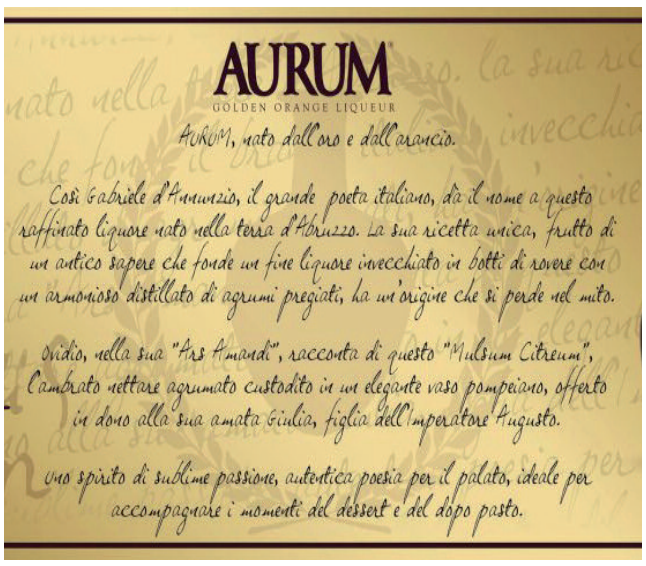
La sua lavorazione nella moderna distilleria mette a frutto l'incontro tra il brandy e l'infuso di arance e quindi nella sua definizione e creazione tecnica negli alambicchi arriviamo alla produzione di un liquore di armoniosi sentori, il cui affinamento si avrà poi nelle Botti di Rovere, prima del trasferimento che negli anni 80 vedrà spostare la produzione nello stabilimento di Città Sant'Angelo e poi, da qualche anno, il passaggio alla Saronno.

L'Aurum rimane tuttavia uno dei prodotti simbolo di Pescara e una delle tante invenzioni del Vate d'Annunzio, personaggio discusso e discutibile ma che ebbe anche la grande lungimiranza di essere uno dei primi artisti a impiegare il suo talento nel marketing e nella pubblicità, cimentandosi nella creazione di marchi e slogan pubblicitari, oltre che patriottici e militareschi. Alcuni di questi saranno poi resi tristemente celebri dallo scellerato uso che ne farà il fascismo. E va detto che, come pubblicitario, il Vate fu in illustre compagnia, se è vero che Dalì creò, seduto al tavolino di un bar, il logo dei Chupa Chups, e che Pessoa scrisse uno slogan per la Coca Cola. A d'Annunzio sono invece ascrivibili altri celebri marchi, uno su tutti quello de "La Rinascente". Fondata dai fratelli Bocconi, questo fu il primo negozio italiano dove si vendevano abiti preconfezionati; quando un incendio, nel 1917, lo distrusse, d'Annunzio, rifacendosi al mito dell'Araba fenice che rinasce dalle proprie ceneri, ebbe la fortunata idea.

Ma anche la Saiwa, il Parrozzo, il liquore Sangue Morlacco e alcune campagne per l'Amaro Montenegro e l'Amaretto di Saronno devono la propria fortuna alle trovate del vulcanico autore pescarese.

Lasciando l'ambito commerciale, ricordiamo anche alcuni neologismi coniati dal Vate che ancora oggi usiamo giornalmente: fusoliera, tramezzino, velivolo, l'accezione femminile di automobile e la definizione di Vigili del fuoco per i pompieri.

Per tutti questi motivi si può dire che, con un bicchiere di Aurum, si assapora non solo un ottimo liquore dal sapore pieno e deciso e dalle note fragranze agrumate, ma un vero e proprio sorso di storia della nostra bella Pescara.


AURUM
GOLDEN ORANGE LIQUEUR

AURUM, nato dall'oro e dall'arancio.

Così Gabriele d'Annunzio, il grande poeta italiano, dà il nome a questo raffinato liquore nato nella terra d'Abruzzo. La sua ricetta unica, frutto di un antico sapere che fonde un fine liquore invecchiato in botti di rovere con un armonioso distillato di agrumi pregiati, ha un'origine che si perde nel mito.

Ovidio, nella sua "Ars Amandi", racconta di questo "Mulsum Citreum", l'ambrato nettare agrumato custodito in un elegante vaso pompeiano, offerto in dono alla sua amata Giulia, figlia dell'Imperatore Augusto.

Uno spirito di sublime passione, autentica poesia per il palato, ideale per accompagnare i momenti del dessert e del dopo pasto.

La definizione di d'Annunzio sull'Aurum

www.sailpost.it/pescara1
sailpost
La Nuova Posta Italiana
AGENZIA PESCARA1 Tel. 085/692485
Via Arnaldo da Brescia, 11/13 - Pescara
agenziapescara1@sailpost.it

PASTICCERIA | I cantucci abruzzesi sono biscotti alle mandorle cugini di quelli toscani

Ucci ucci sento odor di... cantucci

La prima ricetta documentata è un manoscritto custodito a Prato

Tra le coppie più "affiatate" nel campo enogastronomico, spiccano per armonia di sapori i cantucci e il vin santo. I cantuccini sono uno dei maggiori vanti dolciari della Toscana. Sono biscotti secchi alle mandorle, ottenuti tagliando a fette il filoncino di impasto ancora caldo. Fanno parte dei più tipici dessert della tradizione culinaria toscana. I cantucci della versione abruzzese sono dei biscotti alle mandorle, cugini dei cantucci di Prato. Biscotti friabili e gustosi cotti al forno e dalla forma allungata, realizzati utilizzando dei semplici ingredienti. I cantuccini sono chiamati nel Lazio e in Umbria col nome di "tozzetti" e possono essere preparati con nocciole o altra frutta secca al posto delle mandorle. Con questo nome sono noti anche nella provincia di Siena e in altre parti d'Italia in cui se ne è diffusa la preparazione. Sono di forma tradizionale allungata, ottenuta dal taglio in diagonale del filone di impasto dopo la cottura. Il cantuccino ha una superficie dorata con struttura interna caratterizzata da una presenza elevata di mandorle intere sgusciate (ma non pelate). La lunghezza può variare ma è normalmente contenuta entro i 10 centimetri. Il nome deriva da "canto", cioè angolo, o da "cantellus", in latino pezzo o fetta di pane. L'impasto è composto di farina, zucchero, uova, mandorle, burro: si può sostituire lo zucchero con il miele e il burro con l'olio d'oliva. Una consacrazione ufficiale dei cantuccini si trova nel dizionario dell'Accademia della Crusca che dal 1691 riporta la seguente definizione: "biscotto a fette, di fior di farina, con zucchero e chiara d'uovo". Ripercorrendo i cenni storici, i cantucci più famosi del tempo erano prodotti a Pisa, mentre le mandorle entrarono a far parte degli ingredienti soltanto in alcune varianti, quali i "biscottelli" dell'epoca di Caterina de' Medici, per assurgere a elemento caratterizzante dalla seconda metà dell'Ottocento. La prima ricetta documentata di questo dolce è un manoscritto, conservato nell'archivio di Stato di Prato, di Amadio Baldanzi, un erudito pratese del XVIII secolo. In questo documento i biscotti vengono detti alla genovese. Nel XIX secolo Antonio Mattei, pasticciere di Prato, ne mise a punto una ricetta divenuta classica, con la quale ricevette vari premi a fiere campionarie in Italia e all'estero, tra cui una menzione speciale all'esposizione universale di Parigi del 1867.

ENOLOGIA | Il vino dolce da dessert

Il vin santo

Con uva di tipo Trebbiano e Malvasia

Parli dei cantucci e spunta il vin santo. In primis, ricordiamo che si tratta di un vino da dessert. Questo vino tradizionale toscano e umbro è fatto con uva di tipo Trebbiano e Malvasia. Spesso si tratta di un vino dolce. Può essere anche prodotto con uve Sangiovese e in questo caso si parla di vinsanto occhio di pernice. Molto spesso viene servito coi cantucci. Tradizionalmente il vinsanto veniva prodotto raccogliendo i migliori grappoli e quindi appassendoli in modo deciso coricandoli su stuoie o appendendoli a ganci (tradizionalmente le uve venivano stuoiate o appese in periodi di luna calante, o dura, con la convinzione di evitare così che marcissero). Ad appassimento avvenuto le uve venivano pigiate e il mosto (con o senza vinacce dipendendo dalla tradizione seguita) veniva trasferito in caratelli di legni vari e di dimensione variabile (in genere tra 15 e 50 litri) da cui era stato appena tolto il vinsanto delle produzione precedente. Durante questa operazione si prendeva cura che la feccia della passata produzione non uscisse dal caratello, poiché la si credeva responsabile della buona riuscita del vinsanto stesso, tanto da chiamarla madre del vinsanto. Moltissimi produttori, attualmente, aggiungono una minima quantità di madre proprio per riprodurre il sentore tradizionale.

RICETTE TRADIZIONALI | Pasta frolla con farcitura di cioccolato, cannella e mandorle tostate

Il bocconotto, tradizione popolare dal 1800

La ricetta originale di Castel Frentano è molto apprezzata ovunque

Il bocconotto, ci riconduce direttamente alla sua zona di produzione tipica, ossia Castel Frentano, anche se la sua preparazione è molto diffusa anche nei comuni limitrofi di Casoli, Lanciano, Sant'Eusanio del Sangro e così via, dove la ricetta presenta delle varianti rispetto agli ingredienti utilizzati, alla procedura di realizzazione ed alla forma stessa del dolce. La prima menzione ufficiale del bocconotto si trova nel vocabolario abruzzese di Domenico Bielli: buccunotte: pasticcino di forma rotonda con ripieno di miele, crema, cioccolata, panna montata o altro. L'origine di questo dolce è da collocarsi intorno ai primi anni del novecento, anche la ricetta indicata dal Bielli è stata profondamente modificata negli ingredienti.

La tradizione popolare vuole l'origine di questo dolce tra la fine del 1700 e l'inizio del 1800 quando in Europa si ebbe la diffusione del cacao, all'inizio questo dolce allietava la tavola delle famiglie nobili e solo successivamente (inizio 1900) si diffuse tra la gente comune.

Il bocconotto è interamente avvolto da pasta frolla, che inseguito alla cottura assume un bel colore dorato, ed è ricoperto, nella parte superiore, da un abbondante strato di zucchero a velo, al taglio, si evidenzia la farcitura interna di colore scuro, di consistenza compatta e dal profumo fragrante di cioccolato, cannella e mandorle tostate. Il connubio tra la delicatezza della pasta frolla, che costituisce l'involucro esterno del dolce, ed il sapore più deciso della farcitura interna, conferiscono al Bocconotto di Castelfrentano caratteristiche uniche che fanno di questo dolce abruzzese una specialità molto apprezzata e negli ultimi anni vanta validi estimatori anche fuori regione. Dal sito del Comune di Castel Frentano, ecco la ricetta tipica del bocconotto: Si fanno bollire i tre litri di acqua, col chilo di zucchero e si fa sciroppare il tutto; a questo punto si aggiungono il chilo di cioccolato, il chilo di mandorle tostate e la cannella. Quando si raffredda il tutto, si aggiungono i 20 rossi d'uovo e si sbollenta; quindi si aggiungerà la cannella macinata. Per la pasta frolla si aggiungeranno i rossi d'uovo montati con lo zucchero; in precedenza si saranno montati un paio di bianchi d'uovo a neve: inoltre si saranno mischiati, con mezzo litro d'olio, le bucce dei limoni grattugiate e la farina necessaria; quindi bisogna ungere con l'olio o con burro le pareti interne delle formette, entro le quali si metterà della pasta frolla, che deve aderire, in uno strato sottile, alle pareti delle formette; in questa sottile camicia di pasta frolla, di ogni formetta, bisogna versare il ripieno di cioccolato e mandorle tritate; compiuta questa operazione, bisogna coprire ogni formetta con un dischetto di pasta frolla, che faccia da coperchio del bocconotto; ora resta solo da infornare le formette ripiene nel forno a 180 gradi.

SFIZIOSITÀ | Bevanda a base di vino rosso

Il Fragolino

Dalla vinificazione di uva fragola

Sfiziando e sorseggiando, una tra le bevande che solleticano maggiormente il palato è il Fragolino. Si tratta nello specifico di una bevanda a base di vino rosso, fermo o frizzante, tipico del Nord Italia, ottenuto dalla vinificazione di uva della specie Vitis labrusca (o dei suoi ibridi con la europea), conosciuta come uva fragola, detta anche uva americana, Isabella, Raisin de Cassis (uve non europee). Può accadere che quello che si trova in commercio in Ue, non sia fragolino prodotto da uva fragola, bensì "fermentato alcolico" di frutta, addizionato di aromi naturali o artificiali al gusto di fragola, con sciroppi e melasse. In accordo con le normative, tali fermentati se commercializzati, sia per l'origine, che per le varie additivazioni, non possono essere definiti commercialmente "vino". Vero fragolino si può acquistare fuori dall'Ue (in particolare in Svizzera, Usa, Australia, dove l'uva fragola è nota anche con i sinonimi di Seksarda o Pierce. Comunque, la produzione di "vino" da tale tipo di uve è problematico, sia per le pratiche che sono necessarie per ridurre i sapori acri, che per aumentare le caratteristiche del vino. Fragolino, già solo il nome della bevanda, la rende una delizia da gustare in compagnia.

www.sailpost.it/pescara1
sailpost
La Nuova Posta Italiana
AGENZIA PESCARA1 Tel. 085/692485
Via Arnaldo da Brescia, 11/13 - Pescara
agenziapescara1@sailpost.it

LO STUDIO

Sono 6 milioni i consumatori ingiustificati di alimenti gluten-free

Celiachia, moda o patologia?

Marco Silano, coordinatore Board scientifico Aic: "L'esclusione del glutine nei non celiaci non riduce il rischio cardiovascolare"

Il glutine è un problema che interessa circa 600mila soggetti in Italia, di cui solo 190mila diagnosticati

La celiachia, un ostacolo nell'alimentazione che oggigiorno si riesce agevolmente a oltrepassare. La "Settimana Nazionale della Celiachia" torna puntualmente ogni anno proprio al fine di informare e sensibilizzare su una patologia che in Italia interessa circa 600.000 persone di cui appena 190mila diagnosticate. Promossa dall'associazione Italiana Celiachia (Aic), con il patrocinio dell'Associazione nazionale dietisti (Andid), la terza edizione, svoltasi a maggio, è stata dedicata alla nutrizione e all'educazione alimentare per vivere al meglio una dieta che per i celiaci non è una scelta alimentare, ma l'unica terapia possibile, a fronte di circa 6 milioni di consumatori che seguono in modo ingiustificato la dieta senza glutine spendendo oltre 100 milioni di euro per prodotti di cui non avrebbero bisogno. 6 milioni di italiani celiaci 'per moda', sprecano ogni anno ben 105 milioni di euro.

Pane senza glutine

Dilaga la moda dei cibi gluten-free, un mercato in continua crescita al ritmo del 27% l'anno, che in Italia vale 320 milioni di euro ma solo 215 vengono spesi dai pazienti con diagnosi. Un prodotto su tre viene infatti acquistato da chi non è celiaco e pensa così di dimagrire o guadagnare benessere, ma è un falso mito: nessuna ricerca scientifica dimostra i vantaggi per la salute erroneamente attribuiti alla dieta senza glutine per chi non è celiaco. Lo conferma anche uno studio pubblicato sul British Medical Journal secondo cui la dieta di esclusione in chi non è celiaco non riduce il rischio cardiovascolare. Eppure, per un italiano su dieci, la dieta gluten-free è più salutare, per tre su dieci fa dimagrire: un equivoco pericoloso, che banalizza la malattia celiaca, che riguarda l'1% della popolazione, per la quale l'esclusione del glutine non è una scelta, ma un vero e proprio 'salvavita'. Per sensibilizzare i giovani nei confronti della celiachia, in 700 scuole di tutta Italia, durante la settimana della celiachia, sono stati distribuiti menù gluten-free. Per quanto concerne la "moda gluten-free" nel nostro Paese, abbiamo assistito prima al 'biologico', poi al 'naturale, quindi al 'vegano' e ora al 'no-glutine', un mercato in ascesa negli ultimi anni, con crescita di fatturato e proseliti spinti dalle celebrities. Gwyneth Paltrow,Victoria Beckham, Kim Kardashian, Lady Gaga con milioni di follower sui social, diversissime fra loro ma accomunate dal pallino del gluten-free. Non sono celiache ma non portano in tavola nulla che contenga glutine, convinte di guadagnare così in salute e restare in forma più facilmente. Un equivoco, come dimostrano i dati scientifici più recenti, che l'appeal delle celebrità contribuisce non poco ad alimentare. In Italia, ogni anno si spendono 320 milioni di euro per prodotti senza glutine, ma di questi solo 215 derivano dagli alimenti erogati per la terapia dei pazienti celiaci. Il 10% dei cittadini europei segue una dieta totalmente, parzialmente o occasionalmente gluten-free senza averne bisogno e, ribadendo quanto sopra, sono circa 6 milioni gli italiani celiaci 'per moda' che sprecano ogni anno oltre 100 milioni di euro, stando ai dati Nielsen diffusi dall'Associazione italiana celiachia (Aic). Giuseppe Di Fabio, presidente Aic: "Oggi milioni di persone scelgono di eliminare il glutine dalla propria dieta per seguire la moda del momento, un'idea rafforzata dai sempre più numerosi personaggi noti, non celiaci, che seguono la dieta gluten-free e lo dichiarano pubblicamente nell'erronea convinzione che garantisca un maggior benessere o che faccia dimagrire – spiega Di Fabio– Nessuna ricerca ha finora dimostrato qualsivoglia effetto benefico per i non celiaci nell'alimentarsi senza glutine, anzi. Gli studi scientifici stanno ampiamente dimostrando che in chi non è celiaco l'esclusione del glutine è inutile". "Come evidenziano dati appena pubblicati dal British Medical Journal – aggiunge Marco Silano, Coordinatore del Board Scientifico di Aic nonché direttore del Dipartimento Nutrizione dell'Istituto superiore di sanità - Uno studio che ha seguito oltre 110.000 uomini e donne per 26 anni ha evidenziato che nei non celiaci l'esclusione del glutine non riduce il rischio cardiovascolare, come alcuni sostenevano ritenendo che incrementasse il livello generale di infiammazione anche in chi non è intollerante: gli autori hanno anzi scoperto che l'alimentazione gluten-free nei non celiaci si associa a una riduzione del consumo di cereali integrali, con possibili effetti negativi proprio sul rischio cardiovascolare".

Dunque, stop alle mode.

Ricette dolci prive di glutine

Reparti gluten-free all'interno dei supermercati

DI CICCO

dal 1966

PASSIONE PER LA BONTÀ

Lasciatevi conquistare dalla loro genuina qualità e assoluta originalità

L'amaro forte dalle virtù salutari, dal bouquet morbido e delicato. È ottenuto seguendo un'antica e segreta ricetta, differisce dagli altri amari per la composizione, ai classici estratti di radici e di erbe aggiungiamo infatti infusi di agrumi freschi. Dopo i pasti coadiuva la digestione, ottimo corretto nel caffè, disseta d'estate con ghiaccio e una fetta di arancio, liscio è preferibile servirlo freddo.

AMARO

GENZIANA

Il gusto inimitabile della terra d'Abruzzo. La Genziana è una pianta spontanea, cresce nei nostri prati e pascoli montani fin oltre i 2500 metri, le sue radici da sempre sono utilizzate in medicina e nell'attività liquoristica. Goccia di Genziana è ricca di sostanze amare che favoriscono la digestione, consigliamo di gustarla liscia, meglio fredda per apprezzare a fondo il suo sapore amaro.

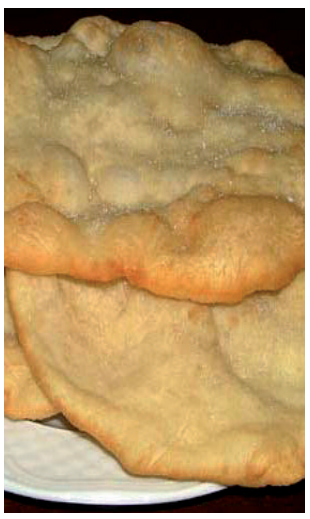
Villa Santa Maria (Ch) Tel. 0872.944328 - Fax 0872.944626
www.dicicco-liquori.it • info@dicicco-liquori.it

www.sailpost.it/pescara1
sailpost
La Nuova Posta Italiana
AGENZIA PESCARA1 Tel. 085/692485
Via Arnaldo da Brescia, 11/13 - Pescara
agenziapescara1@sailpost.it

DOLCE E SALATO | Anticamente preparata dalle massaie cospargendole di sale o zucchero

La pizz'onta regina d'Abruzzo

I segreti per realizzare questo tipico antipasto nelle sue varianti



DI DORIANA ROIO

Street food tipico della gastronomia abruzzese e regina indiscussa delle sagre che animano i mesi estivi è la pizz'onta, caratterizzata dalla semplicità dei suoi ingredienti. Si tratta di un cibo "povero" preparato con l'impasto per pane o pizza che viene fritto – "onta" nel dialetto abruzzese significa appunto "unta" – e anticamente preparato dalle massaie che lo cospargevano con un pò di sale o lo spolveravano con lo zucchero, se preferito nella versione dolce. Al giorno d'oggi la pizz'onta viene servita solitamente come antipasto accompagnata da pecorino e da insaccati come la ventricina o la mortadella. Binomio indissolubile è rappresentato da pizz'onta e arrosticini, soprattutto nelle province pescarese, chietina e teramana. Ma come viene realizzata questa prelibatezza, simbolo d'Abruzzo? Vediamo quali sono le dosi per cuocere cinque pizz'onte: 375 gr di farina 00, 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaio di latte, pizzico di sale, pizzico di zucchero, 1/4 panetto di lievito di birra, 150 gr d'acqua, olio di semi per friggere, zucchero o sale per la superficie. Per iniziare è necessario sistemare la farina a fontana su una spianatoia con il sale e lo zucchero. Mettere al centro il latte, l'olio e il lievito sciolto gradualmente con acqua. Lavorare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un panetto morbido ed elastico. Lasciar lievitare l'impasto per un paio d'ore coprendolo con uno strofinaccio da cucina. Sarà pronto quando avrà raddoppiato il suo volume. Trascorso il tempo necessario, riprendere il panetto dividendolo in tante parti di circa otto grammi e dal diametro di circa 6/7 centimetri. Far riposare per altri 10 minuti. Stenderle con il mattarello sulla spianatoia infarinata formando delle pizzette con uno spessore di circa ½ cm e punzecchiarle con la forchetta per evitare che si gonfino troppo durante la cottura. A questo punto non rimane altro che procedere con la frittura in abbondante olio di semi. Accertarsi della giusta temperatura dell'olio immergendo uno stecchino: si creeranno tante piccole bollicine intorno. A questo punto adagiare le pizzette e friggerle da ambo le parti. Farle infine sgocciolare su carta assorbente e servirle calde in versione dolce o salata. Una variante è rappresentata dall'aggiungere nell'impasto anche patate lessate oppure un pò di latte per renderle ancora più morbide e soffici. Nota anche con il nome di pizzonda, pizzondella o semplicemente pizza fritta, troviamo la pizz'onda tra la prime posizioni della classifica dei cinquanta alimenti da mangiare in Abruzzo almeno una volta nella vita. Da non confondersi con la pizz'onta abruzzese, la "pinza onta" di origine veneta, conosciuta anche come "pinza onta polesana", dal nome della zona da cui proviene - il Polesine - che si trova in provincia di Rovigo, e caratterizzata da ingredienti quali i"ciccioli" di maiale tritati e la farina Manitoba.

CONDIMENTI | Tipicità di Sulmona

L'aglio rosso

Lo "scaccia vampiri cangiante"

Nei dintorni di Sulmona in provincia de L'Aquila, viene coltivato l'aglio rosso, detto anche lo "scaccia vampiri cangiante" per via del colore intenso della tunica protettiva. Considerati dei "parassiti" secondo il folclore europeo, i vampiri venivano tenuti lontani grazie alle straordinarie proprietà antibatteriche dell'aglio. Fin dai tempi antichi, l'aglio rosso viene piantato tra la fine di novembre e il mese di dicembre dagli agricoltori della Valle Peligna. La raccolta, invece, inizia verso la fine di giugno in concomitanza dell'appassimento ed essiccamento delle foglie. E' stato una delle essenze più usate nella medicina popolare. Gli sono attribuite grandi proprietà terapeutiche confermate dalle recenti ricerche farmacologiche tra cui un'azione ipotensiva cardiovascolare come regolatore della pressione arteriosa. Espettorante e balsamico, antisettico nelle infezioni acute e croniche dell'apparato gastro-enterico, è anche un potente antibiotico contro i batteri patogeni. Anche se non manca chi lo detesta reputandolo foriero di meri olezzi pestilenziali, resta un prodotto di grande qualità, unico in Italia, orgoglio della terra d'Abruzzo. L'aglio rosso di Sulmona, ha ottenuto il riconoscimento del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali ed è inserito nell'elenco nazionale dei Prodotti agroalimentari tradizionali.

La patata del Fucino, eccellenza abruzzese

A TAVOLA CON...

Attualmente sono 1.600 le varietà conosciute

Patata, dal Sud America all'Abruzzo

La storia del tubero risale all'epoca Azteca e Incas

Oggi quelle del Fucino sono le migliori in commercio

DI RITA CONSORTE

Circa quarant'anni dopo la scoperta dell'America, gli europei conobbero la patata, che rappresenta uno dei doni più preziosi che il Nuovo Mondo abbia offerto all'Europa. La patata ha la sua origine in Perù, Bolivia, e Messico dove veniva coltivata già della civiltà Azteca e Incas. Colombo durante i suoi viaggi non incontrò personalmente la patata. Venne invece scoperta dallo spagnolo Pizarro, sulla Cordigliera delle Ande, solo a metà del Cinquecento.

I primi europei che la assaggiarono, ne paragonarono il gusto a quello della castagna. All'inizio il suo nome era "papa", ma in Europa venne chiamata "patata" perché confusa con la patata dolce delle area tropicali americane.

Nella seconda metà del XVI sec. la patata fu portata in Italia dai padri Carmelitani scalzi, i quali la inviarono in omaggio al Papa. Insegnarono al popolo come doveva essere coltivata, raccolta e cucinata. Molti mangiavano non i tuberi ma le foglie e i frutti velenosi (contengono solanina), con conseguenti intossicazioni.

La patata viola del Fucino

Le patate conquistarono così una fama negativa, malgrado gli sforzi dei botanici di tutta Europa. A causa di una terribile carestia del 1663, in Irlanda si cominciò a consumare patate per l'alimentazione umana. Molti decenni dopo, durante la guerra dei Settanni (1756-1763), il farmacista ed agronomo francese Parmentier Antoine-Augustin, durante la prigionia in Germania sconfisse la fame grazie alla patata. Ne apprezzò il sapore, constatando la sua facilità di crescita in terreni relativamente poveri. Tornato in patria, qualche anno dopo Parmentier propose la "pomme de terre" (patata) ad un premio per nuovi cibi contro la carestia.

Gli gnocchi di patate, primo piatto tipicamente italiano

L'alimento suscitò grande interesse e, dopo la spaventosa carestia del 1785, Luigi XVI ordinò la coltivazione della patata. I risultati non furono quelli sperati.

Il re fece coltivare delle patate al Campo di Marte, in un terreno guardato a vista dai soldati reali, per poi spargere la voce che lì si produceva una preziosità riservata al re. La cupidigia fece il suo corso, in molti si trasformarono in ladruncoli pur d'impossessarsi dei frutti proibiti, e durante la rivoluzione del 1789 la patata era già un cibo popolare. All'inizio dell'ottocento la "plebea" patata trovò la sua consacrazione anche nella Haute Cuisine con le crocchette ideate da Antoin Caréme.

In Italia, nonostante gli sforzi degli studiosi, tra i quali sembra ci fu anche Alessandro Volta, ancora a metà '800 la patata trovava una forte resistenza come testimonierebbe la sua marginale presenza nei ricettari dell'epoca.

Oggi la patata è un cibo che non manca nelle cucine di tutto il mondo. La patata, il cui nome scientifico è Solanum tuberosum ed appartiene alla stessa famiglia dei pomodori. È una pianta erbacea a fusto eretto, alto da 4 a 6 dm. Di colore verde o rosso-violaceo, robusto, angoloso e ramoso. Dalla porzione sotterranea del fusto si diramano le radici ed all'estremità il tubero. Le foglie sono verdi, i fiori variano dal bianco al violaceo. Tutta la pianta contiene la solanina, un alcaloide tossico, presente anche nel tubero. Con la maturazione e la cottura, la solanina viene annullata totalmente. Attualmente si conoscono circa 1.600 varietà di patate. Il tubero può essere giallo, rosato, rossiccio, violetto, con polpa sempre farinosa, bianca, gialla o bruna. Da essa si ricava anche la fecola e per fermentazione l'alcool. La coltivazione della patata interessa in tutto il mondo, circa 20 milioni di ettari.

È' presente persino in Groenlandia; sulle Alpi è coltivabile fino a 1800 metri. La minaccia maggiore per la pianta della patata è la peronospora, una malattia che colpisce le foglie. Nel Fucino si coltiva una delle migliori patate in commercio, famose ovunque. Le varietà prevalentemente coltivate sono Agata, Agria, Labella, Laura, Majestic, Sirco, Tonda di Berlino e Universa, in prevalenza è utilizzata l'Agria dato che si è dimostrata particolarmente adatta alle caratteristiche del terreno della zona, assicurando elevate produzioni.

La patata del Fucino, è una varietà tipica della piana del Fucino, in Abruzzo, e facente parte dei prodotti agroalimentari tradizionali con il nome di Patata degli Altipiani d'Abruzzo (PAT)

Le patate possono avere caratteristiche diverse: forma = rotondeggiante - ovale, regolare; buccia = colore chiaro o rosso chiaro; polpa = colore gialla o giallo-chiaro (a seconda della varietà: a pasta farinosa o soda e compatta).

Si possono utilizzare in vari modi: bollite, pelate e schiacciate per gnocchi, purea, sugo ecc. Cottura in forno o fritte.

BRIOPACK
PACKAGING

PACKAGING IN CARTONE ONDULATO E CARTOTECNICA - ACCESSORI VINO
MATERIALI PROTETTIVI PER IMBALLAGGIO - SHOPPER IN CARTA E PLASTICA

INKA Rivenditore esclusivo

Sede Legale e Stabilimento: C.da Sodera, 38 Zona Ind.le 66030 Poggiofiorito (Ch)
Tel/fax +39 0871-869378 (2 linee) - info@briopack.com - www.briopack.com