

Buone vacanze

La redazione di Circe Gourmet vi augura serene vacanze.



Quali differenze tra farina comune e grani antichi?

Al giorno d'oggi siamo tutti abituati a consumare la tradizionale farina di grano tenero, con la quale si preparano pane, pasta, pizza, dolci, ecc.



Questa farina è il risultato di un grano selezionato, modificato e incrociato nel corso dei secoli per favorire la coltivazione intensiva e la produzione su larga scala, a scapito del potere nutritivo degli alimenti. Per questo oggi si stanno sempre più riscoprendo i grani antichi, soprattutto in una regione come la Sicilia. Per “grani antichi” si intendono varietà di grano rimaste genuine e autentiche come erano in origine, che non hanno subito alcuna modificazione da parte dell'uomo.

«I grani antichi – spiega **Domenico Privitera**, presidente Fic Regione Sicilia – stanno vivendo una nuova primavera, grazie alle caratteristiche e alle proprietà nutrizionali che li differenziano. Io li sto riscoprendo ultimamente, e già me ne sto innamorando. Sono stato abituato per più di 30 anni a cucinare con le farine più comuni, perché in grado di rendere le brioches leggere, e il pane soffice e alto, mentre un pane preparato con farina derivata da grano antico lievita in larghezza più che in altezza. Tuttavia, anche se diverso da come siamo abituati, un prodotto preparato con farina integrale derivata da grani antichi come i nostri, quelli siciliani, cucinato in forno a legna, non solo è più salutare, ma riprende una tradizione che è radicata nella nostra terra e nei nostri ricordi».

«È giusto e importante riscoprire i grani antichi – **sostiene Fabio Tacchella**, consigliere Fic Promotion – fanno parte della nostra tradizione, in Italia ve ne sono diverse varietà, che tuttavia in molti casi sono andate perse. Recuperarle significa conoscerle, prediligerle magari ad altri grani coltivati all'estero, dei quali molto spesso non sappiamo nulla, dai metodi di coltivazione ai controlli effettuati. Chiaramente ogni grano antico ha proprie peculiarità, proprie caratteristiche nutrizionali, che si adattano più o meno bene a seconda della preparazione che si è scelto di fare. Se ad esempio una cottura a 180°C rischia di vanificare le proprietà di un determinato grano, dovrò sostituirlo. Ecco perché è importante non solo il recupero, ma anche la conoscenza, e per conoscere è sempre necessario divulgare e promuovere una tradizione che, in questo caso, ci appartiene storicamente, e che dev'essere rivalorizzata per garantire al consumatore un prodotto migliore, tenendo sempre un occhio di riguardo alla salute».

Festa della Mietitura: Una festa per riscoprire il grano e le antiche tradizioni

Secondo anno per la Festa della Mietitura, che si terrà a Tularù – Centro di Produzione Sostenibile, a Ponzano di Cittaducale (Rieti) nei giorni 8, 9 e 10 luglio, organizzata dall'associazione Social Valley in collaborazione con Postribù Onlus e Deafal ong.



Fulcro della Festa sarà il lavoro in campo, dove apprendisti volontari e maestri mietitori saranno all'opera per riscoprire l'antica arte di mietere a mano il grano, lo stesso antico grano originario di Rieti con cui Strampelli iniziò le sue sperimentazioni, coltivato con i metodi dell'agricoltura organica, e con il quale si produrrà farina macinata a pietra e pane e pasta "di comunità a filiera corta".

La festa è solo una parte di un percorso più ampio che coinvolge agricoltori, fornai, pastifici locali e consumatori di una filiera che culminerà nella produzione di farina, pane e pasta biologici e a chilometri zero: prodotti che oltre ad essere di alta qualità sono in grado di unire un territorio, anche dal punto di vista delle relazioni sociali.

Oltre alle sessioni di lavoro mattutine della tre giorni, molti saranno i laboratori e le attività di approfondimento e

di intrattenimento per tutte le età, tra cui un ricco programma dedicato a bambini e ragazzi.

Si partirà il venerdì sera, dopo il lavoro nei campi e il pranzo contadino a base di prodotti locali, con incontri dedicati all'edilizia sostenibile: si parlerà di sistemi di riscaldamento come il termocompost, il microbiogas e la stufa pirolitica, introducendo i corsi che partiranno in autunno, per poi proiettare il documentario "Earthship: Don't flush Your Freedom" sul tema della bioedilizia, basata sulla consapevolezza che uomo e ambiente sono strettamente correlati.

Alle 23 del venerdì con gli ornitologi della Riserva dei Laghi si svolgerà una suggestiva escursione notturna sulle tracce dei rapaci, con la possibilità di incontrare altre affascinanti creature della fauna montana notturna.

La mattina di sabato 9 si propone un'escursione di trekking lungo le falesie, da Grotti al santuario della Madonna dei Balzi, con la guida escursionistica Rita Fagiani, e a seguire pranzo alla Festa della Mietitura; mentre in contemporanea, dalle 10, a Tularù si farà il pane tutti insieme con il panificatore più famoso di Rieti, Fabrizio Fiorentini: tempi lenti al ritmo della natura e della lievitazione con la pasta madre. Per bambini e ragazzi si propongono attività di movimento e avventura al Boschetto delle Querce.

Sabato pomeriggio dopo il pranzo ci sarà l'incontro "Pani e Grani: Storie di un'economia che cambia, dall'Agricoltura alle Relazioni", con gli interventi di: Rete Semi Rurali, Rural Hub, Next Rieti, Cumparete del Cilento, Deafal ONG, l'Associazione Geoponica di Verona, mentre per bambini e ragazzi si svolgeranno laboratori di cucina e manipolazione creativa con le farine.

Al tramonto i visitatori assisteranno ad un suggestivo "Secret Concert and Theatre" nel bosco, percorso-spettacolo con performance teatrali e musicali immersi nella natura, cui farà seguito la musica popolare e folkloristica dei "Burbetta band"

e una Jam Session con Andrés Acebes Tosti.

Domenica mattina sono chiamati a raccolta i mietitori per competere al Palio del Grano: una gara di velocità e abilità in cui i primi tre classificati vinceranno viaggio e pernottamento per partecipare al Palio del Grano in Cilento. In contemporanea il Palietto dei bambini: giochi popolari e gare a squadre.

Sempre domenica mattina dalle 10, il laboratorio teorico-pratico sui cibi probiotici curato da Carlo Nesler per scoprire i benefici dei cibi fermentati e le modalità per prepararli; dopodiché passeggiata con Olindo Tempesta per conoscere piante selvatiche e officinali.

Nel pomeriggio proseguiranno le attività per famiglie e bambini con il laboratorio di pittura con il corpo, il laboratorio di cesteria di Peppe Picchi e l'escursione ornitologica per grandi e piccini.

Chiuderà la festa la trebbiatura nell'aia al tramonto e l'aperitivo contadino.

Per tutta la durata dell'evento sarà aperto il "bio-bar" con bevande fredde e calde e colazioni; sarà inoltre possibile campeggiare gratuitamente previa prenotazione.

Per il programma completo si rimanda al sito www.tularu.it, per pranzi/cene e per partecipare alle attività si consiglia la prenotazione.

Ulteriori informazioni e contatti: info@tularu.it – 347.1077789 (Alessandra) – 328.6666038 (Miguel) – 388.7405614 (Valeria)

COME ARRIVARE: uscita Rieti Est, strada Salto-Cicolana SR 578, superato il paese di Casette, dopo un paio di km sulla sinistra seguire le indicazioni per "Madonna dei Balzi". Proseguire in salita per 5 km circa senza mai svoltare.
Coordinate GPS: 42°22'22.9"N 12°55'19.1"E

Maps: <https://goo.gl/maps/6w7F4jGQLB92>

ExtraLucca Summer Edition

Un intero mese dedicato all'oro verde della tavola. Sarà quanto accadrà dal 1° al 31 luglio nell'antico foro romano di Lucca, sotto il Loggiato Pretorio di Piazza San Michele. La splendida cittadina toscana ospiterà la II e rinnovata edizione di “extraLucca Summer

Edition” – ELSE –

manifestazione figlia di “extraLucca”, l'annuale forum sull'extravergine di eccellenza che vede protagoniste le migliori aziende di olio italiane, in scena, nel mese di febbraio, all'interno del Palazzo Ducale.



La città dell'olio al centro del mondo

Durante questa sessione estiva, tutti i giorni – a partire dalle ore 11.00 di mattina e fino al tramonto – **22 produttori** del Bel Paese faranno comprendere la bontà e la diversità delle varietà olivicole sparse nel nostro territorio. Dalla Casaliva del Garda al Frantoio lucchese, dalla Rotondella campana alla Gentile di Chieti, passando per la Coratina pugliese e l'Ottobratica calabrese, solo per citarne alcune. **12 esperti dell'Accademia Maestrod'olio** introdurranno il pubblico, sia neofita che esperto, in degustazioni guidate di tanti tipi di extravergine, abbinati al pane di Lucca e al pinzimonio. Un vero e proprio mini corso sulla materia, con due appuntamenti giornalieri – alle ore 12.00 e alle 17.00 –

in doppia lingua, italiano e inglese.

*“Con questa iniziativa – dichiara **Fausto Borella**, presidente dell’Accademia Maestrod’olio e ideatore dell’evento – vogliamo ancora una volta dare risalto alla bontà dell’olio vero e genuino, premiato con le Corone Maestrod’olio nella nostra guida Terred’Olio 2016, in abbinamento ad alcune eccellenze della gastronomia locale e regionale. Ancora oggi moltissimi connazionali, per non parlare dei turisti stranieri, non riescono a riconoscere la differenza tra un olio difettoso, che inevitabilmente rovina un prodotto o un piatto, e un olio profumato, amaro e piccante, benefico per la salute e sinonimo di grande qualità”.*

All’interno di questo “temporary shop” estivo, sarà inoltre possibile degustare diversi gusti di gelati all’olio, formaggi, piatti gourmet e birra artigianale. Vini e spumanti rosati provenienti dalla Lucchesia e dalla Toscana saranno i protagonisti degli aperitivi in rosa. Mentre le note di Puccini riecheggeranno nelle volte del Loggiato grazie all’Associazione “Puccini e la sua Lucca”.

Fin dal principio quest’idea vincente è stata sposata con entusiasmo dalla **Regione Toscana**, che ha subito deciso di dare il suo patrocinio. Non manca il sostegno della **Provincia e del Comune di Lucca, del Comune di Capannori, della Camera di Commercio di Lucca, della Confcommercio, delle Strade dell’olio e vino di Lucca, Montecarlo e Versilia e della Fondazione Banca del Monte di Lucca.**

La missione dell’Accademia Maestrod’olio è di riuscire a far comprendere a tutti gli appassionati lucchesi e ai turisti presenti in città, quali benefici si celano all’interno di un olio di grande qualità. Ne trarranno beneficio non solo i privati, ma anche tutti i pubblici esercizi della Lucchesia, che da ora in poi potranno presentare alla loro clientela, extravergini di altissima qualità abbinati ai piatti della cucina locale. Un motivo in più per entrare in questo nuovo

mondo.

Per informazioni e prenotazioni

Accademia Maestrod'olio

tel: +39 0583_495164

mail: eventi@maestrodolio.it

web: www.extralucca.it

[Broggi-Villeroy&Boch](#) [per](#) [Cooking For Art](#)

Dal 25 al 27 giugno **Broggi** e **Villeroy & Boch** saranno in trasferta a Roma presso il *Villaggio Birròforum* per prendere parte ad una nuova edizione di **Cooking For Art**, l'evento organizzato da *Witaly* in collaborazione con il critico enogastronomico e giornalista *Luigi Cremona*.



Broggi sarà presente in uno spazio dedicato pronta ad accogliere Chef e ristoratori ed a rispondere a tutte le loro richieste.

Inoltre, durante *Cooking For Art*, 20 giovani Chef si sfideranno per guadagnarsi il titolo di **Miglior Chef Emergente del Centro-Sud Italia**. **Broggi** e **Villeroy & Boch** saranno presenti durante le tre serate fornendo i supporti su cui le giovani promesse della cucina esibiranno le loro creazioni da sottoporre ad un'attenta giuria di esperti. Gli Chef impiatteranno le loro proposte sulle linee *Stella Hotel*, *Sedona*, *Cera* e *New Wave*, tutte firmate **Villeroy & Boch**. I due finalisti affiancheranno gli emergenti del Nord nella finale del prossimo ottobre.

Con questo evento si consolida il legame speciale tra **Broggi** ed il noto giornalista e critico enogastronomico *Luigi Cremona*.

[Lo Scalogno di Romagna: una prelibatezza tutta da gustare](#)

Lo Scalogno IGP di Romagna, che non è un aglio né una cipolla,

è un piccolo bulbo che appartiene sempre della famiglia delle Liliacee. Una prelibatezza enogastronomica tutta locale e assolutamente unica nel panorama nazionale.



A **Riolo Terme (Ra)**, cuore produttivo di questa meraviglia per il palato, **dal 21 al 24 luglio 2016** si svolgerà la **Fiera dello Scalogno IGP di Romagna**.

Nelle vie centrali del paese ci sarà la **mostra mercato dello Scalogno di Romagna** dove, per tutte e quattro le giornate, saranno presenti i produttori di questa prelibatezza. I ristoratori del paese non mancheranno di proporre **pietanze a base di Scalogno** mentre al Parco Pertini ci sarà lo stand gastronomico della Pro Loco tutto dedicato al piccolo bulbo, con **ricchi menù a tema**. Si potranno assaggiare, tra le varie pietanze: riso allo Scalogno, tagliolini allo Scalogno, frittata allo Scalogno, arrosto aromatizzato allo Scalogno. E poi tutte le sere: **musica, spettacoli e intrattenimento**.

Dal colore bianco violaceo lo **Scalogno IGP di Romagna** è avvolto da una pellicola esterna di diverso colore, dal ramato al rossastro.

Molteplici sono gli usi dello Scalogno di Romagna in cucina dove è capace di donare ai cibi un sapore che ne esalta il gusto. Le foglie, raccolte ancora verdi e tagliate finemente, sono ottime per insaporire le insalate (pomodoro, lattuga, cicoria, patate lessate, ecc...). I bulbi freschi ripuliti dalla loro pellicola esterna si tagliano a fettine per aromatizzare le pietanze, conferendo a queste un sapore leggermente piccante. Inoltre con i bulbi, sempre finemente tagliati, cubetti di prosciutto e pomodoro fresco si prepara un gustoso ragù. Lo scalogno è ottimo anche come contorno delle pietanze

nelle versioni sottolio e sottaceto.

Da sempre coltivato in Romagna, la Pro Loco di Riolo Terme nel 1992 decise di organizzare una festa ad hoc per promuovere questo prodotto tipico della tradizione locale, che nel 1997 ha anche ottenuto il riconoscimento IGP (Indicazione Geografica Protetta).

Per informazioni: tel. 0546 71044 www.terredifaenza.it