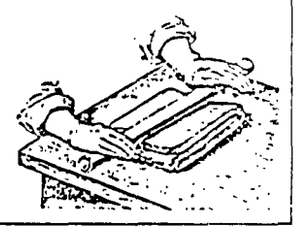
UN ASSAGGIO DI PIATTI TIPICI REGIONALI

l'arcigoloso

LA PRIMA VETRINA DELLE OSTERIE



Supplemento settimanale di informazioni per i buongustai a cura di Arcigola — Via della Mendicità Istruita, 14 - 12042 BRA (CN) - Tel. 0172/426207-421293

NOTIZIE ARCIGOLA

Langhe

Il **23 aprile** scorso il **Circolo del Croté**, costituito all'interno dell'azienda Fontanafredda di Serralunga d'Alba, ha presentato la litografia delle antiche cantine Fontanafredda, frutto di un attento lavoro di riproduzione di un disegno di inizio secolo. Il circolo continua con questa opera il suo impegno per la diffusione della conoscenza del vino e della sua storia.

Pisa

La Condotta pisana organizza per il 7 maggio alle ore 20 presso la Taverna Kostas, via del Borghetto 39, una serata dedicata ad una grande azienda piemontese, la F.lli Gancia di Canelli. Durante la serata, il dr. Ippolito Balbo, responsabile del settore vini dell'azienda presenterà il meglio della produzione della ditta canellese (si degusteranno bianchi, rosé, rossi e spumanti). Seguirà una cena dove ai cibi saranno abbinati alcuni dei prodotti di casa Gancia.

Treviglio

Lunedì **7 maggio** avrà inizio un corso di degustazione ed approccio al vino tenuto dal sommeiller Franco Fanzaga in collaborazione con il giornalista Aldo Quinzani. Le sedute si terranno all'Usteria di via dei Mille a Treviglio per cinque lunedì consecutivi e saranno dedicati ognuna ad un tipo di vino (dagli spumanti ai passiti) e ad un tema di carattere storico, teorico o gastronomico. Per l'iscrizione rivolgersi all'Usteria stessa (0363/41686) oppure al negozio Libri e Giornali Severgnini (0363/47391)

Brescia

Il centro enogastronomico Il Crivello propone una serie di interessanti iniziative. Il **9 maggio** (nella sede del centro in via Michelangelo 106, S. Polo, Brescia) prende il via un corso di cucina naturale. Il corso, articolato in cinque lezioni, avrà carattere teorico-pratico e sarà tenuto da un dietista e da un cuoco. Per informazioni, telefonare allo 030/2305362 - 2003095 - 2592247. All'enoteca di Franciacorta, presso il Sassabanek di Iseo, l'**8 maggio,** secondo incontro con Francesco Arrigoni ed alcuni produttori per parlare di olio d'oliva (informazioni allo 030/2305362 - 2592247).

Nel mese di **maggio** si terrà un corso di cucina cinese nei locali di un noto ristorante orientale di Brescia. Gli interessati possono telefonare allo 030/2305362).

Marca Trevigiana

«Non di solo pane... ma anche di bigné». Questo lo stuzzicante tema che sarà dibattuto nella Sala Conferenze della Camera di Commercio di Treviso il **9 maggio alle 17.30**. Coordinata dal giornalista Sergio Tazzer di Rai 3, la tavola rotonda toccherà temi legati alla cultura alimentare, alla produzione ed al consumo e vedrà la partecipazione di Carlo Petrini.

Groane

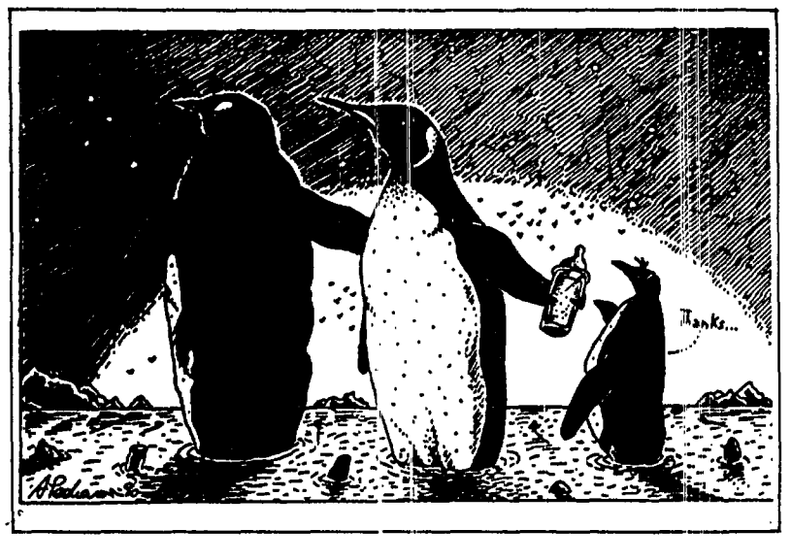
Venerdì **11 maggio** presso il ristorante Da Antonella a Lentate sul Seveso si assiterà ad una «Sfilata di antipasti». Antonella, titolare del locale nonché socia Arcigola, si esibirà in una lunga rassegna di stuzzichini, accompagnandoli con vini da lei selezionati.

Piceno

È in corso di svolgimento la seconda edizione di «Mangiar la foglia», un'iniziativa che è frutto della collaborazione di Arcigola con l'associazione ecologica Scarabeus e che prevede una serie di escursioni guidate al riconoscimento di piante selvatiche in itinerari naturalistici. Il **13 maggio,** escursione ai Monti della Laga. Al termine, pranzo alla Trattoria Zilli. Prenotazioni: per Roseto, 085/8942825; per Giulianova, 085/8003194; per Ascoli e S. Benedetto, 0736/43924 - 48184; per Teramo, presso Erboristeria Rivivere.

A colazione digiuno poi pizzetta

GIANVINCENZO D'ANDREA



Obesità, infarto miocardico, ipertensione: sono tutte malattie strettamente legate ad un'alimentazione eccessiva rispetto ai bisogni individuali. La loro diffusione è andata progressivamente aumentando nella popolazione italiana tanto da costringere, sia pure tardivamente, il ministero della Sanità ad intraprendere una campagna di informazione e di prevenzione.

Si è compreso dunque che solo con intervento di educazione alimentare massiccio e diffuso è possibile realizzare un cambiamento delle abitudini alimentari italiane dalle quali derivano tanti problemi di malattia.

È necessario, pertanto, fare dell'educazione alimentare un momento di prevenzione reale ed efficace e poiché la medicina preventiva è tanto più valida quanto più precocemente attuata, ne deriva che i vantaggi maggiori si avranno se essa viene attuata sin dall'infanzia, anch'essa interessata da problemi di malnutrizione.

Oggi una concreta possibilità di educazione alimentare è data dalla presenza delle mense scolastiche, dove gran parte della popolazione infantile consuma almeno un pasto al giorno; ma è facilmente comprensibile che tale campo di intervento se non affronta anche problemi alimentari presenti all'interno delle famiglie, risulta essere del tutto ininfluente.

Conoscere la realtà alimentare del bambino in modo preciso non è cosa agevole, anche se è possibile ipotizzare un comportamento alimentare spesso non corretto, se si considera l'elevato consumo infantile di prodotti dolciari e di prodotti fritti oggi ampiamente disponibili in una vasta gamma di preparazioni gastronomiche.

Difficile dunque studiare il comportamento alimentare del bambino in età scolare, vuoi per le caratteristiche specifiche del campione, che non accetta inchieste alimentari complesse, vuoi per l'inevitabile interferenza dei genitori sulle indagini stesse, che finisce per falsare in modo evidente i risultati. Non è difficile comprendere che i genitori vogliano dimostrare una possibilità di scelte alimentari secondo uno standard attribuito ad una fascia di reddito medio-alto e per questo è frequente il rilievo di consumo alimentare (ex carni bovine) assolutamente sproporzionato per un bambino. Nella nostra attività abbiamo quindi sempre preferito le indagini alimentari all'interno dell'orario scolastico presentandole ai bambini in forma di gioco, in modo da avere da essi la massima collaborazione ma soprattutto una maggiore veridicità delle risposte.

Si è potuto scoprire così una realtà alimentare francamente inaspettata e meritevole di un'attenta considerazione.

Infatti qualche tempo fa ad un campione di circa tremila bambini delle scuole elementari della Usl di Sulmona (Abruzzo) è stato distribuito un questionario, redatto in forma assai semplice e di agevole comprensione, finalizzato alla valutazione, ma anche all'autovalutazione da parte dei bambini stessi, della qualità nutrizionale della prima colazione. Il questionario, che abbiamo voluto chiamare «Giocolazione», veniva utilizzato giorno per giorno in classe dagli scolari, i quali, a seconda della colazione consumata a casa e soprattutto dal tipo e dalla quantità di alimenti che ne facevano parte, erano in grado di verificare se la loro colazione era «scarsa», «troppo scarsa», «discreta», «buona» e «ottima». Inoltre essi potevano rendersi conto che quando il numero di caselle riempite giorno per giorno, a seconda degli alimenti consumati non raggiungeva un determinato livello (per altro corrispondente al valore della quantità di calorie alimentari raccomandato dall'Istituto nazionale della nutrizione), essi si trovavano in una zona definita «a rischio».

Ebbene, dalla valutazione dei questionari è emerso un dato preoccupante: oltre la metà dei bambini esaminati nel periodo settimanale considerato, aveva consumato una colazione scarsa o insufficiente. In pratica si desumeva che più della metà della popolazione infantile della Usl di Sulmona si recava a scuola a digiuno, o quasi.

Quali possano essere le conseguenze di tale abitudine, non soltanto sul piano nutrizionale ma anche sul piano del rendimento intellettivo, è facilmente intuibile.

Il nostro cervello funziona bene se ha energia a disposizione ed è ovvio che durante il digiuno l'energia disponibile diminuisce con il risultato che tutte le attività cerebrali tendono a ridursi e di conseguenza la capacità di apprendimento si abbassa in modo significativo.

Poiché il campione della nostra indagine si presentava assai ampio e dal momento che l'area geografica interessata (l'intero territorio di una Usl) appariva, secondo i dati Istat, sostanzialmente omogenea con la realtà meridionale, c'era da pensare che la scarsa consistenza nutrizionale della prima colazione nei bambini non dipendesse da una ridotta disponibilità economica delle famiglie.

Ciò fa ritenere, quindi, che il problema da noi rilevato sia diffuso ampiamente sul territorio nazionale e che, ove confermato da analoghe indagini alimentari, imponga un immediato intervento operativo da parte delle autorità interessate ed in particolare dei ministeri della Sanità e della Pubblica Istruzione, ma richieda soprattutto un'adeguata presa di coscienza da parte dei genitori.

Infatti la scarsa disponibilità di tempo che i bambini hanno per consumare tranquillamente la loro colazione quando vengono abituati ad alzarsi dal letto all'ultimo momento per essere accompagnati in tutta fretta a scuola, o la convinzione dei genitori che una tazza di tè con un po' di zucchero sia sufficiente per iniziare senza problemi il lavoro scolastico, sono situazioni frequentemente riscontrate nella nostra indagine.

Ed inoltre la gran quantità di merendine e buste varie di alimenti fritti (che i genitori dispensano, forse come alibi per il loro disinteresse alla prima colazione dei figli), tirate fuori dalle cartelle al momento dell'intervallo delle lezioni, finisce con interferire in modo negativo con la composizione e la qualità del pranzo, favorendo l'abitudine ad un'alimentazione ipercalorica e ricca di grassi e zuccheri semplici.

Si crea così una pericolosa spirale che produce abitudini alimentari scorrette, le cui conseguenze ricadono solamente sui bambini. I genitori farebbero bene a pensarci.

USI E CONSUMI

Guidiamo il bimbo verso cibi sani

PAOLA GHO

Doktor Freud, di fronte al consumo sconsiderato di merendine che fuoriescono da involucri cellofanati, di barrette variamente ripiene sgranocchiate o succhiate in ogni momento della giornata, o ancora di patatine e consimili di cui i nostri figli si riempiono la bocca, forse tirerebbe in ballo meccanismi di regressione alla fase orale, se non, addirittura di cuasi nevrotiche «coazioni a ripetere», vanno a scaricare insoddisfazioni affettive, aggressività latenti, frustrazioni. Senza voler essere troppo catastrofici e senza scomodare la psicoanalisi, par di potere rilevare che il rapporto del «bambino tecnologico» con il cibo non sia tra i più equilibrati. Forse la nostra psicologia è spicciola e adultista: tipica in particolare di quegli adulti che, come noi, hanno maturato la convinzione che il cibo sia un piacere, un insieme di percezioni sensoriali composite, e il suo consumo un momento di cultura. Se cultura è, è ovvio che si tratta di un fatto di educazione e come tale, oggetto di apprendimenti all'interno del gruppo sociale cui si appartiene. Va da sé allora che per i bambini il corretto rapporto con il cibo è una conquista da raggiungere, una meta educazionale. Ma accanto alla «cultura», come insegnano la psicologia e l'antropologia (quelle serie, non da salotto), c'è la «natura»: accanto ai fattori acquisiti (dall'ambiente esterno, dai modelli societari, dai condizionamenti esterni), si sono quelli innati, quelli suggeriti dalla specie e dalla sua storia evolutiva.

E la storia del bambino, di tutti i bambini, ci mostra che al crigine il rapporto del neonato con il cibo è be lo, è denso di piaceri sensoriali e comunicativi: il bambino che poppa latte al seno materno intreccia una comunicazione intensa con la madre, fatta di sguardi, di intese, di sensazioni non solo di sazietà, ma di appagamento tattile. La conquista dell'autonomia e dell'autosufficienza alimentare allontanano il bambino dal rapporto privilegiato e quasi esclusivo con la madre, mediatrice di cibo, di amore e tramite con il mondo esterno, mentre, in modo sempre più massiccio, si verifica l'interiorizzazione di modelli di comportamento: del nucleo familiare, dei coetanei e, in generale, del gruppo sociale, di cui, progressivamente, si introiettano costumi e valori. E qui, su gioca il fattore educazionale. Che è poi, a mio parere, prima di tutto il difendere il bambino dall'invadenza delle suggestioni pubblicitarie che impongono certi consumi alimentari. In secondo luogo l'offrirgli, con modelli adeguati, la percezione che il cibo è momento di convivialità e non consumo affrettato e «qualsiasi» di materie commestibili. In terzo luogo l'impostare, in collaborazione con la scuola (dalla materna alla superiore), un corretto stile alimentare. Scoprire con i bambini meno consueti per integrare o sostituire la classica dieta a base di fettina, milanese, patatine, pastasciutta. Guidarli a gustare preparazioni che senz'altro non stanno negli spot televisivi, ma che rappresentano pezzi di cultura materiale del proprio territorio, soprattutto se costituiti da materie prime di stagione e di corretto valore nutritivo: l'olio crudo, le verdure, i legumi, come i fagioli, i ceci, le fave; il riso, il pesce (che non si esaurisce nelle crocchette di merluzzo surgelato). Analizzare le sensazioni olfattive e gustative, saper discriminare i sapori e riconoscere ingredienti. Tutto ciò può essere una difesa dall'omologazione del precotto e del pre-masticato. E non solo nel campo del cibo.

IN VIAGGIO

Bracieri di pesce e mare di Pesaro

GABRIELE GHIANDONI

La strada panoramica del monte S. Bartolo, da Pesaro al porticciolo di Vallugola, è una delle più belle della provincia. La strada s'inerpica dal mare sulla collina, a strapiombo, sino al Faro, la lanterna bianca alta nella boscaglia lungo la «Strada dei cipressi». La «gita al faro» va preceduta dalla visita alla Villa Imperiale, esempio di raffinata architettura rinascimentale. Continuando a salire si raggiunge Castel di Mezzo con il ristorante «La taverna del pescatore», luogo deputato per mangiare ogni tipo di pesce cotto alla moda dei marinai; un gruppo di case arroccate attorno alla chiesetta dei Ss. Apollinare e Cristoforo, che contiene nel suo interno un Crocefisso ligneo del 400 e una pala d'altare di scuola veneta: Madonna con bambini, santi e angelo musicante.

Prima di Castel di Mezzo è Fiorenzuola di Focara, un affascinante borgo medievale con le mura castellane del secolo XIII. Vi si accede attraverso la porta che affaccia sulla piazza Dante Alighieri; a metà salita è la piazzetta Paoli e da lì una stradina porta a una torre campanaria. È il posto più bello del promontorio di Focara, da cui è possibile traguardare lontano l'orrido sul mare.

Pochi chilometri dopo Castel di Mezzo una strada scoscesa porta allo stupendo porto-spiaggia di Vallugola, con, purtroppo, la presenza di un'abominevole costruzione-mostro sul mare, un albergo per il turismo d'élite che riesce, da solo, gigantesco, a deturpare il paesaggio meraviglioso.

L'antico scalo di Vallugola, un tempo porto ducale, oggi porticciolo turistico, è uno dei luoghi più affascinanti del promontorio del S. Bartolo. L'acqua verde, trasparente – prima del flagello naturale/artificiale delle alghe – suggerisce all'attento viaggiatore di passare qui un'intera giornata d'inizio d'estate, prima del periodo della folla festaiola: prendere il sole, fare il bagno, nuotare e remare col «moscone/pattino». E gustare l'ottimo cibo dei ristoranti «Pia» o «Il Falco». In particolare il pesce alla griglia/la «rustita» dei pescatori di Gabicce Monte, il paese dei pescatori senza porto. Il pesce adatto (sogliole, triglie, seppie, pannocchie, code di rospo, gattucce, sardelle e sardoncini...) va cotto su dei bracieri a fuoco lento di carbone di legna e mangiato caldissimo «a scota det»/a scottarsi le dita; con vino bianco del luogo molto fresco.

VETRINA DELLE OSTERIE D'ITALIA

Un assaggio della prossima strenna

Come annunciato la settimana scorsa, inizia da questo numero la vetrina di «Osterie d'Italia»: un'anteprima della guida che Arcigola pubblicherà come strenna di fine anno

Il piatto

Piatto-simbolo di «piemontesità», la bagna caöda (letteralmente «salsa, intingolo caldo») è cibo di sicura origine contadina. Affonda le sue radici forse nel tardo Medioevo e nasce come piatto rituale dei vignaioli che celebrano la svinatura: ora che il vino, il prodotto più prezioso e più risicato di un anno di fatiche, è fatto, è salvo, si festeggia con un cibo che invita alle bevute (e ben si adatta il vino nuovo, fresco e ancora aspretto, che pulisce la bocca), alla cordialità, alla socialità. La bagna era tradizionalmente consumata in piedi, intingendo tutti, da un unico recipiente di terracotta in mezzo al tavolo, le verdure invernali dell'orto: cardi, peperoni sotto raspa, cavoli, rape, barbabietole, topinambour. Gli ingredienti, semplici e accessibili a quella economia povera, erano, e sono: l'aglio, poco burro, l'olio (quello di noci e nocciole, ma presumibilmente anche quello di oliva, che i mercanti portavano dalla riviera scambiandolo con frumento e vino), le acciughe sotto sale, portate dalla Spagna dagli «anciué», quei commercianti occitani delle valli cuneesi che perpetuarono nei secoli, fino ad oggi, la loro curiosa professione.

Oggi la gamma delle verdure si è ampliata con i sedani, i finocchi, le verdure lesse, i peperoni arrostiti al forno e, qua e là, la «bagna» ha subito qualche imbarbarimento (bollitura dell'aglio nel latte, aggiunta di panna), mirato a mitigare l'afrore dell'aglio. Un modo sensato di farla, rendendola più leggera senza svilirla, consiste nel ridurre la dose dell'aglio (eccessiva è la canonica testa a persona), nel lasciarlo a spurgare in acqua corrente e poi, tagliato a fettine sottili, nel fonderlo a fuoco bassissimo in burro: si formerà una crema, cui si aggiungeranno le acciughe dissalate e, a poco a poco l'olio, che non deve soffriggere ma solo ben riscaldarsi.

Nelle case e nei ristoranti spesso la si serve in recipienti individuali, ciascuno dotato di fornellino autonomo, mentre si è diffusa la preparazioine di antipasti che la vedono protagonista (peperoni in bagna caöda, terrine di cardi o topinambour, sformati di verdure in salsa di bagna caöda).

Il posto

La piazza è quella dove ancor oggi si pratica il pallone elastico; l'osteria prospiciente la piazza, è antica quasi quanto il gioco. Sono cent'anni infatti che la stessa famiglia, i Massolino, gestisce, di generazione in generazione, questa trattoria dalla discreta, ma solidissima fama. Ed il giovane Gianfranco, gettato alle spalle il diploma di perito chimico, ben fatto!, è ormai entrato nel vivo della conduzione del locale e garantisce la continuità di questa bella tradizione. Aiuta in cucina la mamma Elvira e soprattutto gestisce con grande intelligenza una carta dei vini che è degna di locali di ben altra caratura e prezzi. Imperniata sui grandi crus Monfortini, si apre anche a Baroli e Barbareschi di altre zone vocate (sono compressivamente più di venti i Baroli stabilmente in assortimento), e non disdegna qualche bel nome d'oltralpe. E queste delizie hanno prezzi che denotano un ricarico onesto, meditato. Potrete dunque sbizzarrirvi a gustare qualche perla lagarola senza svenarvi, accompagnando un pasto che fila austeramente sui binari della più rigida tradizione locale. Mangerete in apertura qualche fetta di buon salame casereccio, una carne cruda soavissima, una discreta insalata capricciosa e peperoni alla bagna cauda (quella non addomesticata: corposa e «tosta» come vuole la storia dei luoghi); poi tajarin trionfali ed un muscolo al Barolo che vi sbalordirà. Il tutto vi costerà non più di 35.000. E perdonerete volentieri la presenza un po' ridondante del tartufo (nero o bianco secondo stagione) anche su piatti che non lo vorrebbero, l'accesso invernale alle due salette che obbliga a passare per la cucina, d'altronde linda e scintillante come quelle di casa, le rustiche toelettes: ma al di là dell'indiscutibile bontà di cibi e vini, tovaglie candide, bei bicchieri, caraffe per i vini nobili ed un servizio puntuale e cortese vi convinceranno di essere in presenza di un piccolo miracolo di equilibrio, competenza ed onestà.

Trattoria della Posta, piazza XX Settembre, 6 - Monforte d'Alba (Cn) - Tel. 0173/78120. *Chiusura:* giovedì; *Prenotazione:* necessaria; *Prezzi:* 35.000 vini compresi.

LEGGENDO E MANGIANDO

M le merendine W la fett'unta

GABRIELE GHIANDONI

Per un anno gli alunni delle scuole elementari e medie di Borgo Sansepolcro (Arezzo) hanno spulciato vecchi libri di cucina e quaderni di ricette delle mamme, hanno intervistato nonne e bisnonne per partecipare ad un concorso bandito dal a Pro Loco una ricerca sulle tradizioni gastronomiche del territorio. Tanto e così interessante è stato il raccolto, che ne è venuto fuori un libricino, «Le ricette de la nonna». E ne contiene 150 fra antipasti, minestre, pastasciutte e zuppe, polente, carni e cacciagione, contorni e merende, pani, torte, farinate. Sono tutte scritte a mano e illustrate dai bambini, con piacevole freschezza e genuinità, quasi come in un libro di fiabe, dove le nonne raccontano del pranzo di Pasqua, dell'antica arte di fare il formaggio, di marmellate e conserve deliziose, di frittelle e pappa al pomodoro.

Il singolare ricettario, inframmezzato da filastrocche tradizionali, proverbi e antichi modi di dire, restituisce i tratti di un'economia contadina, dove si intercalavano piatti poveri e piatti della festa, materie prime dell'orto e del pollaio e condimenti semplici ed economici, erbe spontanee e avanzi di cucina. E dove c'era l'usanza di confezionare in casa liquori ed elisir, utilizzando il vino e le proprietà curative delle erbe. Chissà se i bambini del Sansepolcro, incuriositi dalle gustose merende di un tempo, chiedono alle mamme, anziché i saccottini dei mulini bianchi, la fett'unta o la bruschetta?

Le ricette della nonna. Ricerca degli alunni delle scuole elementari del I e II Circolo e delle medie «Pacioli» e «Buonarroti». Edita dalla Pro Loco «Vivere a Borgo Sansepolcro». Acquistabile c/o la Pro Loco Sansepolcro-Arezzo