

Palinsesto



SCU UNPLI MARCHE



Circolare di collegamento



*Alla scoperta del
territorio marchigiano:
Itinerario culturale
nel gusto della
tradizione*

6/2022

Indice

- 1** Benvenuti in Pro Loco
- 2** Non Smettiamo mai di credere nei sogni
- 3** Inizia una nuova avventura...
e il naufragar m'è dolce in questo mare
- 4** Volat irreparabile tempus
- 6** Palinsesto: una traccia nella storia
- 7** La dieta mediterranea declinata alla cultura marchigiana
- 9** Un aiuto per approfondire:
"Dieta mediterranea. il tempio della Sibilla"
Piante spontanee del territorio maceratese e dintorni
- 10** Il sapore di casa
- 11** Ancona: San Ciriaco e le crocette
- 13** Le crocette in porchetta
- 14** Ancona: storia di un crocevia di culture
- 17** Un aiuto per approfondire:
Ancona, la porpora, l'acqua.
- 18** Brodetto di pesce: tante varianti un gusto unico
- 24** Leopardi e i sapori della Marca
- 31** Salame di fichi
- 33** Laurus - Loreto: L'alloro e la felix civitas
- 37** Come usare l'alloro in cucina
- 38** Pluralis marchestatis, l'unicità di una regione al plurale

Palinsesto

SGU UNPLI MARCHE
Circolare di collegamento



6/2022

BENVENUTI IN PRO LOCO!

Cari volontari, lo scorso 20 luglio le Pro Loco vi hanno accolto nel loro mondo per iniziare un viaggio di un anno chiamato Servizio Civile. UNPLI Marche APS è orgogliosa di ospitare ragazzi che hanno voglia di investire su sé stessi. Una grande opportunità che vi vedrà impegnati in un progetto che suggella un lavoro di squadra e, allo stesso tempo, assegna il giusto valore al lavoro delle Pro Loco.

“Alla scoperta del territorio marchigiano: itinerario culturale nel gusto della tradizione”, il progetto sul quale lavoreremo insieme, si pone come obiettivo la salvaguardia, la tutela e la promozione del patrimonio marchigiano. Le sedi coinvolte saranno impegnate nella produzione di materiale informativo cartaceo e digitale, nella creazione di una raccolta di ricette tradizionali marchigiane, nella realizzazione di itinerari enogastronomici e nell’organizzazione di incontri con scuole di I e II grado e produttori locali. Lo scopo di queste attività è rendere noto come tale patrimonio sia una risorsa fondamentale che andrebbe riscoperta e conservata.

Sarà un anno che rappresenterà un’occasione di crescita personale, con la possibilità di acquisire conoscenze e competenze pratiche da spendere in ambito lavorativo. Nello specifico, il progetto vi permetterà di essere promotori dei territori in cui vivete, con attività mirate alla tutela e alla valorizzazione del patrimonio storico, turistico e culturale.

In bocca al lupo e buon lavoro.

Marco Silla

Presidente UNPLI Marche APS



NON SMETTIAMO MAI DI CREDERE NEI SOGNI

Il venti luglio scorso hanno preso servizio presso alcune Pro loco marchigiane ventisette ragazzi che opereranno sul progetto “Alla scoperta del territorio marchigiano: itinerario culturale nel gusto della tradizione”. Saranno impegnati nel salvaguardare, tutelare e promuovere il patrimonio enogastronomico marchigiano nell’ambito del più ampio programma: “Le Pro Loco per la rinascita delle comunità. Il patrimonio culturale e ambientale per la ripartenza dell’Italia.”

L’obiettivo è quello di rendere noto come tale patrimonio sia una risorsa fondamentale ed un importante elemento dell’identità culturale del territorio. Le attività che dovranno svolgere gli Operatori Volontari del Servizio Civile, mirano alla riscoperta e alla conservazione del patrimonio enogastronomico marchigiano. Il progetto, inserito nel programma di intervento “Valorizzazione Storie e Culture locali”, verrà ulteriormente supportato dall’apporto degli “enti rete” con cui l’ente UNPLI ha stipulato specifici accordi.

Lo scopo principale è quello di formare gli Operatori Volontari coinvolti a ricercare sul campo quei beni (materiali e/o immateriali) che sono ancora nascosti, raccogliarli, portarli alla luce, farli conoscere all’esterno, partendo dal territorio e dai residenti.

Le quindici sedi coinvolte (Arcevia, Castelfidardo, Fano, Fermignano, Loreto, Mombaroccio, Mondavio, Monte Rinaldo, Matelica, Morrovalle, Ostra, Santa Maria dell’Arzilla, Santa Maria Nuova, Treia, Comitato UNPLI Marche) si impegneranno tramite i rispettivi OLP (operatori locali di progetto) ad accompagnare i ragazzi nello svolgimento delle varie fasi progettuali, prestando particolare attenzione anche alla loro crescita personale ed al percorso formativo specifico con l’obiettivo generale di avere delle risorse in più non solo per l’oggi, per il nostro Ente o per i nostri progetti, ma anche e soprattutto per cercare di migliorare la nostra società.

Il programma è sicuramente ambizioso ma:

“I sogni non sempre si realizzano, ma non perché siano troppo grandi o impossibili. Perché noi smettiamo di crederci”
(Martin Luther King)

Loredana Caverni Responsabile S.C.U. UNPLI MARCHE APS



INIZIA UNA NUOVA AVVENTURA ... E IL NAUFRAGAR M'È DOLCE IN QUESTO MARE

A cura di Maurizio Pangrazi, Olp Pro Loco Felix Civitas Lauretana APS

Il 20 luglio ha avuto inizio un nuovo capitolo di un'avventura che per me dura da circa 9 anni.

La mattina, presso l'ufficio Pro Loco di Loreto, si sono presentati quattro nuovi ragazzi, che con altri colleghi delle sedi delle Pro Loco disseminate sul territorio marchigiano, si cimenteranno con il progetto "Alla scoperta del territorio marchigiano: itinerario culturale nel gusto della tradizione". Ancora devo metabolizzare il termine dello scorso progetto dove altri quattro splendidi ragazzi hanno realizzato un lavoro riguardante l'enogastronomia della nostra terra, percorrendo un vero e proprio itinerario nella tradizione.

Una girandola di emozioni che devo dire non mi ha lasciato indifferente. Sarà l'età che avanza o la qualità dei selezionati al servizio civile che risulta essere sempre all'altezza delle situazioni, ma di fatto quello che vivo emotivamente risulta quasi un trauma che si assorbe sempre più lentamente.

A sostegno di quanto detto ho avuto la necessità nei giorni e nelle settimane successive di richiamare i ragazzi del vecchio corso per rivederli ... li ho adescati con del cibo! I giorni passano e per me l'impegno più grande, emotivamente parlando, è quello di non pensare ai ragazzi del vecchio corso, che non hanno abbandonato la Pro Loco di Loreto, sono diventati quattro soci.

Intanto io prendo le misure ai quattro nuovi arrivati e cerco di riordinare le emozioni.

Con cinque giorni di pausa non è semplice e ancora li confondo... chi sei?

I ragazzi stanno cercando di emulare i vecchi colleghi e devo dire che visto il lavoro che si svolge presso la Pro loco di Loreto (gestione di un punto informativo al turista e decine di servizi alla cittadinanza) non è il momento più semplice per iniziare il lavoro e la formazione ma i "fantastici quattro" stanno adoperando i loro super poteri per riuscire nell'impresa.

Quello che so con certezza e che la nuova avventura, per quanto breve, sarà intensa di emozioni e carica d'impegno e alla fine.... Il distacco sarà la vera impresa.



UNIONE NAZIONALE
PRO LOCO
D'ITALIA

VOLAT IRREPARABILE TEMPUS.

A cura di Greta Cingolani, Volontaria Pro Loco Felix Civitas Lauretana APS



Ogni anno la Proloco Felix Civitas Lauretana accoglie i ragazzi del Servizio Civile e li introduce nel proprio ambiente lavorativo, composto da molteplici attività: ecosportello, vendita di biglietti per eventi e spettacoli, accoglienza dei turisti e della cittadinanza. Sicuramente il clima amichevole e cordiale che si instaura in ufficio è la caratteristica che risalta maggiormente, non a caso tutti coloro che hanno vissuto questa esperienza ricordano con affetto i momenti condivisi con i colleghi.

Facendo parte dell'associazione da ormai molto tempo, ogni anno sono stata tentata dal desiderio di aderire a questo progetto ma, puntualmente, non facevo altro che rimandare e mettere da parte il pensiero a causa di mille dubbi che mi passavano per la mente. "Se non dovessi essere

all'altezza?" "Se commettessi errori mentre svolgo delle mansioni?" "Se non dovessi andare d'accordo con gli altri ragazzi?"

Insomma, un anno è un lasso di tempo lunghissimo –mi dicevo- a volte può sembrare che duri anche un'eternità. Per fortuna ho imparato a oltrepassare il velo di insicurezza e di timidezza che spesso mi frena, rischiando altrimenti di perdere molte occasioni, così nel 2021 mi sono convinta e ho inviato la domanda per svolgere il Servizio Civile in Proloco. Dopo l'entusiasmo iniziale di essere stata scelta, non vedevo l'ora di conoscere i miei colleghi e di prendere parte ad ogni attività dell'ufficio. Fin da subito il nostro Olp ci ha fatto sentire come se fossimo a casa nostra, ci ha rassicurato e ci ha offerto il suo aiuto costantemente. Senza nessun indugio ha creduto in noi dall'inizio alla fine, mostrandoci sempre gratitudine ed entusiasmo in ogni piccolo gesto che facevamo.

Durante i turni in ufficio, tra un compito da svolgere e l'altro, ho avuto modo di entrare in contatto con i miei tre compagni di viaggio e sembrava come se già ci conoscessimo, non c'è mai stato un momento di imbarazzo a frenare le nostre conversazioni. I mesi passavano e la complicità aumentava, dietro ogni attività svolta c'era la mano di ciascuno di noi, in quanto sin da subito abbiamo lavorato come una squadra coesa. Così, giorno dopo giorno, ho vissuto questo percorso con l'animo leggero e il cuore pieno, cercando di non lasciare nulla per strada e di portar via tutto con me. Sicuramente i ricordi più belli sono quelli in cui capitava che fossimo tutti insieme in sede, ci stringevamo per ritagliarci un posto e poi cominciavamo a lavorare. Il tutto ovviamente condito da continue risate e scherzi! Questa esperienza mi ha fatto capire che tutte le volte in cui non sono stata soddisfatta di un compito svolto è perché non ho sorriso abbastanza mentre lo eseguivo.

Oltre alle attività di ufficio, chi fa il Servizio Civile deve anche realizzare un progetto che valorizzi la propria regione, fatto di ricerche e studi svolti durante l'anno. Nel 2021 il tema da sviluppare era quello dell'enogastronomia marchigiana: la scoperta quindi dei cibi e dei vini locali, tenendo conto anche della loro storia ed evoluzione nel corso del tempo.

È stato molto interessante impegnarmi in questa attività, mi ha permesso di scoprire prodotti della mia terra che non contemplavo e di approfondire la conoscenza su altri. Così io e miei colleghi abbiamo visto nascere, evolvere e poi concludere il nostro progetto, frutto di un grande impegno e di un profondo amore per tutti gli argomenti trattati. C'è da dire poi, che dalla teoria siamo anche passati alla pratica: il nostro Olp ci ha spesso viziati con la preparazione di alcuni piatti, come dimenticare i dolci di carnevale fritti o gli *sciughetti* che hanno arricchito le nostre merende! È stato quindi un lavoro che ci ha coinvolti a 360 gradi in cui non ci siamo mai risparmiati. Abbiamo avuto anche modo di esporre il nostro progetto infatti, in una calda mattinata di luglio, siamo andati a Treia e abbiamo conosciuto tutti gli altri ragazzi che come noi prestavano servizio nella Proloco della loro città. Una giornata arricchita da piccoli imprevisti, tanto divertimento e interesse per ciò che stavamo facendo.

Essendo ormai giunta al termine del mio percorso, mi sono resa conto che mi sbagliavo profondamente: ebbene sì, non è vero che un anno dura un'eternità, perché quando si è con le persone giuste il tempo sembra volare e appena te ne rendi conto sei già arrivato alla fine. Mi sbagliavo anche quando pensavo che avrei trovato soltanto dei colleghi di lavoro, perché tutti coloro che hanno condiviso con me questa fase di vita sono e saranno dei grandi amici. Con un po' di malinconia e un bagaglio pieno di emozioni ho concluso questa esperienza, con la consapevolezza che una parte di me è ancora lì, mentre con i miei compagni stringiamo per ritagliarci un posto e cominciare a lavorare, tra risate e scherzi.

PALINSESTO: UNA TRACCIA NELLA STORIA

A cura di Maurizio Pangrazi, Olp Pro Loco Felix Civitas Lauretana APS

Il termine “palinsesto” oggi ci fa sovvenire un’idea legata alla programmazione degli spettacoli offerti dalla televisione o dalla radio. Una serie dei programmi da offrire allo spettatore; ma non è questo l’originario significato del termine che proviene dal greco *palimpsestos* da *‘palin psaoimai’* che vuol dire "raschiato di nuovo".

Per capire il significato bisogna tornare indietro nel tempo quando la carta ancora non era stata introdotta nella nostra cultura. I libri, o meglio i codici, erano trascritti sulla pergamena che è una pelle di animale debitamente conciata. Si può capire immediatamente che il materiale sul quale si scriveva non era alla portata di tutti e che si trattava di un bene molto prezioso.

Un codice completo significava l’estinzione di un gregge!

Quindi non era pensabile cestinare una pagina mal riuscita o un tomo obsoleto. La pergamena veniva raschiata ed era pronta per essere scritta di nuovo: un “palinsesto”.

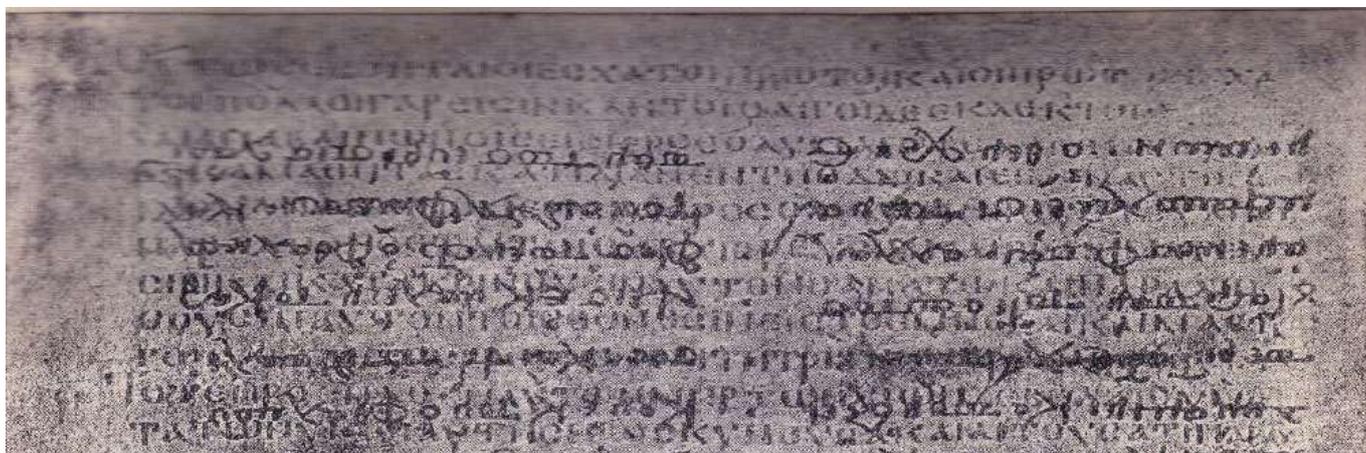
Il titolo che abbiamo voluto dare alla nostra circolare rimanda a questo concetto.

Ogni anno i nostri progetti ci richiedono di ripensare le nostre realtà sotto un punto di vista differente.

La ricchezza del nostro patrimonio culturale richiede un’attenta lettura sotto molteplici aspetti e le sfumature che escono dai nostri lavori pian piano danno vita ad un quadro di straordinaria bellezza.

In questo contesto siamo racchiusi anche noi con il nostro modo di parlare, i nostri piatti tradizionali, i nostri monumenti, la nostra storia.

Nella pergamena raschiata riaffiorano i segni grafici originali che, nel caso dei codici, ci hanno permesso di conoscere il nostro passato. La mia speranza è che questo lavoro possa lasciare una traccia della nostra piccola realtà a chi avrà la pazienza di sfogliare queste pagine e di appropriarsi di una parte mancante delle sue conoscenze.



LA DIETA MEDITERRANEA DECLINATA ALLA CULTURA MARCHIGIANA

A cura di Giulia Pulvirenti, Volontaria Pro Loco Felix Civitas Lauretana APS

Il 16 novembre 2010 il Comitato Intergovernativo della Convenzione Unesco sul Patrimonio Culturale Immateriale approva l'iscrizione della Dieta Mediterranea nella lista del Patrimonio Culturale Immateriale.

La Dieta Mediterranea è molto più di un semplice elenco di alimenti o una tabella nutrizionale: è uno stile di vita, purtroppo oggi poco praticato a causa del grosso consumo di cibi grassi, fritti e dolci, che valorizza l'alimentazione in modo costante attraverso l'uso di cereali, verdura, frutta e olio d'oliva integrandoli intelligentemente con pesce carne e latticini, oltre al vino.

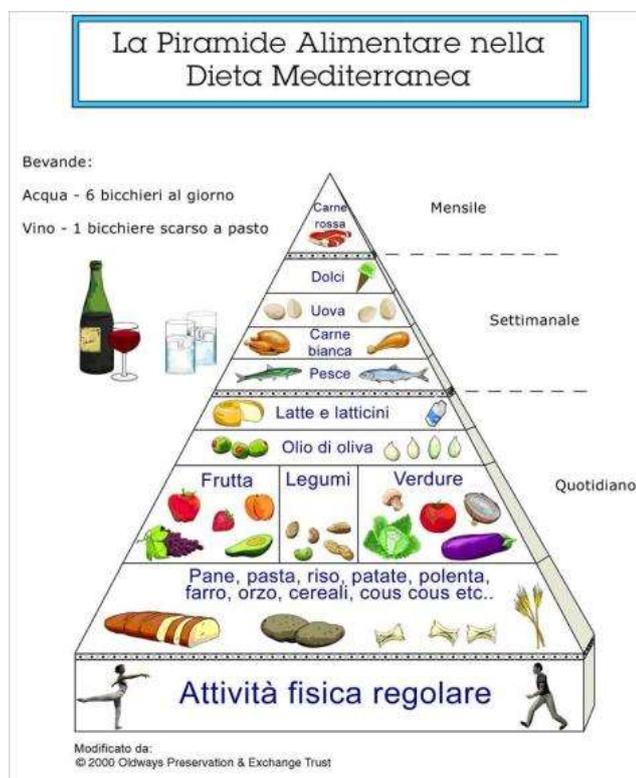
La denominazione "Dieta Mediterranea" è una etichetta nuova per una tradizione

antica. È stata conosciuta a metà degli anni Settanta dagli scienziati americani Ancel e Margaret Keys per identificare uno stile di vita tradizionale che avevano scoperto e studiato nel Mediterraneo fin dagli anni Cinquanta. Ci si rese presto conto che praticata correttamente aiuterebbe a ridurre il rischio di diabete, obesità e malattie cardiovascolari, tanto che oggi è sinonimo di buona salute e creatività gastronomica.

Molto importante è la tripartizione dell'energia che questo tipo di dieta prevede: 55% di carboidrati, 30% di grassi e 15% di proteine, così da garantire un buon quadro metabolico.

L'ingrediente che si fa protagonista della Dieta Mediterranea è senza dubbio l'olio d'oliva, alimento che presenta al suo interno antiossidanti e grassi monoinsaturi che contribuiscono a diminuire i livelli di colesterolo cattivo innalzando quello buono. Allo stesso tempo un costante e regolare consumo di frutta e verdura ci forniscono un apporto di vitamine sali minerali e antiossidanti che stimolano il sistema immunitario e rallentano l'invecchiamento delle cellule; per lo più sono ricche di fibra, la quale favorisce una buona funzionalità intestinale. Da non escludere poi cereali, pesce, carne e latticini che, consumati nelle giuste quantità, portano evidenti benefici alla salute.

Un comitato di esperti per la tutela e la valorizzazione della Dieta Mediterranea è quello costituito dalla regione Marche, che ha avuto un ruolo centrale nello studio riguardante gli effetti benefici di questa alimentazione.



In modo particolare Montegiorgio divenne “città della Dieta Mediterranea” in quanto proprio lì fu condotta la ricerca del Seven Countries Study, da cui nacque successivamente il concetto di Dieta Mediterranea.



La regione Marche si aggiudica inoltre il primo posto in Italia per longevità e prospettiva di vita, aiutata probabilmente dal fatto di essere un territorio piuttosto eterogeneo per la presenza di mare colline e montagne, per cui riesce ad offrire parecchie e differenti specialità agroalimentari.

La cultura enogastronomica marchigiana è il risultato di diverse civiltà e popolazioni che si sono succedute nel corso dei secoli, della mescolanza tra la tradizione contadina, fatta di ingredienti semplici e l'opulenza dei banchetti di nobili e clero dove prevaleva l'abbondanza e la ricercatezza dei cibi.

Ciò che potrebbe accomunare le caratteristiche della Dieta Mediterranea con quelle della cultura marchigiana è il valore che si dà all'olio d'oliva; la qualità e la tipicità dell'olio extravergine d'oliva marchigiano sono determinate dalla combinazione di diversi fattori tra i quali la varietà di olive che concorrono alla produzione. In esso prevale il gusto dolce e leggero, mediamente fruttato, talora con un gradevole sentore di amaro e piccante, conferito anche grazie agli uliveti ubicati in collina medio-alta e ai terreni calcareo-argillosi permeabili, ricchi di minerali. Un ruolo decisivo ce l'ha la raccolta

effettuata quasi unicamente a mano e il metodo di estrazione dell'olio rigorosamente a freddo. Il Consorzio Marche Extravergine si propone di tutelare proprio queste caratteristiche.

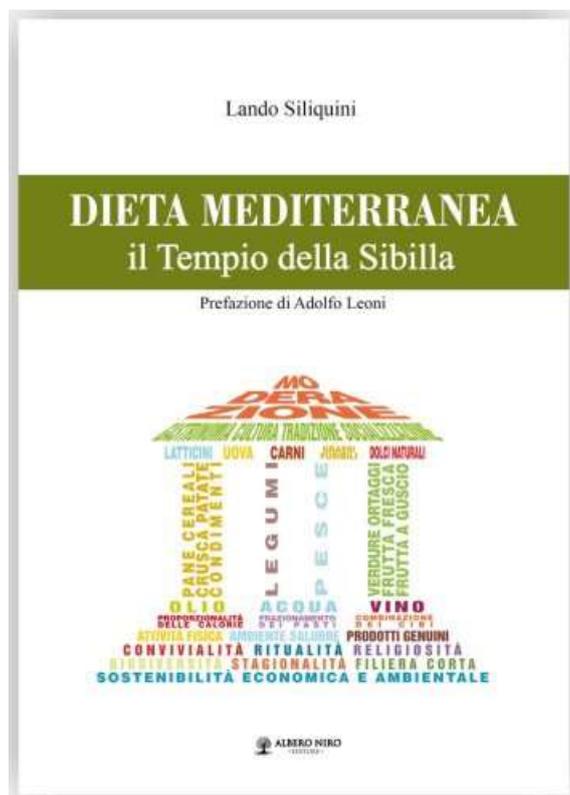
La tradizione olearia delle Marche ha origini antichissime che risalgono all'impero romano. L'olivicultura regionale trova spazio soprattutto nel Piceno, dove oltre all'olio, le olive di qualità selezionate vengono utilizzate anche per le celebri olive all'ascolana.

Se vogliamo considerare gli alimenti base della Dieta Mediterranea e trovarli in qualche modo all'interno della cultura enogastronomica marchigiana con il ruolo di garantire una lunga prospettiva di vita senza però rinunciare al gusto, possiamo elencare alcuni prodotti tipici:

- CEREALI: nelle Marche la lavorazione della pasta è una cosa seria; si va dai Maccheroncini all'uovo di Campofilone ai Tacconi con farina di fave fino alla sfoglia, necessaria per la preparazione dei famosissimi vincisgrassi.
- LEGUMI: cicerchia, fave, ceci, fagioli, lenticchie
- VINI: verdicchio, pecorino, vino di visciole
- PESCE: il celebre brodetto all'anconetana, la cui ricetta originale prevede 13 specie di pesci con stufato di seppie, gamberetti e astice
- INSACCATI E SALUMI: ciauscolo, lonza ...
- FORMAGGI: caciotte, pecorini...

Dieta mediterranea. Il tempio della Sibilla

Di: Lando Siliquini



Perché la dieta mediterranea, patrimonio immateriale dell'umanità, risulta essere il miglior tipo di alimentazione del mondo? Ce lo spiega l'autore portandoci nel viaggio antropologico e storico della dieta mediterranea, adottata dal mondo scientifico come standard di riferimento di nutrizione equilibrata, sostenibile e raccomandabile. Nella seconda parte del libro il dott. Siliquini affronta il tema della prevenzione e delle sostanze nocive degli alimenti.

L. SILIQUINI, *Dieta mediterranea. Il tempio della Sibilla*, Ortezzano, Albero Niro, 2015

Il valore della Dieta Mediterranea è ormai riconosciuto a livello internazionale, da poco essa è stata iscritta nella lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità. Recentemente è stata tutelata dalla Regione Marche – dove la dieta è stata studiata e validata – con una legge:

Art. 1 (Finalità ed obiettivi) 1. La Regione tutela e promuove gli aspetti culturali, ambientali, sociali, sanitari ed economici della dieta mediterranea già iscritta dall'UNESCO nella lista rappresentativa del patrimonio culturale immateriale dell'umanità, intesa come modello culturale e sociale fondato su un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni inerenti le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione ed il consumo di cibo, caratterizzata da un regime nutrizionale riconosciuto dalla comunità scientifica quale strumento di tutela della salute. 2. La Regione riconosce e valorizza il ruolo della comunità marchigiana nella nascita, validazione scientifica, trasmissione e mantenimento dello stile alimentare della dieta mediterranea. 3. Per le finalità di questa legge la Regione persegue i seguenti obiettivi: a) diffusione del modello nutrizionale nella comunità marchigiana e nella ristorazione collettiva; b) approfondimento della conoscenza degli effetti della dieta mediterranea sulla salute e sugli stili di vita; c) valorizzazione degli aspetti economici, ambientali, sociali e culturali legati alla dieta mediterranea; d) consolidamento del modello nutrizionale anche con collaborazioni a livello interregionale ed internazionale.

IL SAPORE DI CASA

A cura di Maurizio Pangrazi, Olp Pro Loco Felix Civitas Lauretana APS

L'identificazione di un soggetto in un determinato ambiente è caratterizzata da una serie di elementi che ne definiscono un background culturale. Il nostro patrimonio culturale è l'insieme di un modo di vivere che la comunità ha ereditato dalle generazioni precedenti e che trasmette alle generazioni successive. Il patrimonio culturale è portatore e contenitore di determinati valori sociali, credenze, religioni e costumi che permettono alla popolazione di un territorio di identificarsi con esso e di connettersi con altre popolazioni che hanno simili affinità.

Il bacino culturale nel tempo ha creato la bellezza del nostro paese che, pur sembrando disgregato dal punto di vista politico amministrativo, si è visto unire dal costume e dal pensiero dominante. La religione, le usanze hanno determinato un canone comune, anche esteticamente parlando: hanno contribuito alla creazione di capolavori assoluti nel settore dell'architettura e di tutte le arti figurative.

In questo contesto il cibo è elemento importante, tanto quanto i beni culturali materiali, perché la tradizione del gusto è un elemento che si interseca con la complessità di un territorio: paesaggio, storia e modus vivendi, contiene peculiarità locali e sapienza di una popolazione che ha sperimentato ed evoluto la conoscenza e il canone definendo il giusto equilibrio degli ingredienti che connotano un piatto.

Da marchigiano, passeggiando qua e là per l'Italia, mi sento sempre un po' a casa mia ma quando rientro o sono in prossimità della mia città la visione di un monumento che definisce lo skyline a me consueto mi suscita emozioni forti... sono arrivato a casa! Lo stesso tipo di sensazioni sono evocate quando, fuori dal mio contesto culturale, ho la possibilità di gustare una pietanza a me cara ... Mi sento a casa!

Così ho pensato che, visto il tema del progetto che stiamo sviluppando in questo anno di servizio civile, sia il caso di creare un binomio che identifichi il senso di appartenenza di un soggetto. Da lontano vedo stagliarsi la mole del Duomo di San Ciriaco? Sto degustando un piatto di "crocette in porchetta"? Non c'è dubbio: sono ad Ancona, i sensi non mi tradiscono!



ANCONA: SAN CIRIACO E LE CROCETTE

A cura di Giulia Pulvirenti, Volontaria Pro Loco Felix Civitas Lauretana APS

Ancona, città ricca di storia, sorge sulla costa dell'Adriatico centrale su un promontorio formato dalle pendici settentrionali del Monte Conero. Tale promontorio, a forma di gomito piegato, protegge il più ampio porto naturale dell'Adriatico centrale e il nome stesso della città ricorda proprio la sua posizione geografica; infatti Ancona deriva dalla parola greca "ankon" che significa proprio gomito, ed è così che i greci gli attribuirono questo nome quando la fondarono nel 387 a.C.

Se ci si chiedesse quale sia l'emblema della città si direbbe senza esitare: la Cattedrale di San Ciriaco, splendido esempio di arte romanica che sorge sulla cima del colle Guasco, offrendo una piacevole visione panoramica ricca di fascino, specialmente sul calar della sera quando è possibile ammirare con grande attrazione la costa illuminata.

D'altronde come in tutte le cose, anche dietro questo simbolo, si nasconde una storia ricca di avvenimenti che aiutano a comprendere come si è arrivati ad avere nel proprio territorio ciò che noi consideriamo qualcosa di importante ma comunque "quotidiano" nella nostra città.

Dunque la prima domanda che dovrebbe saltar per la mente riguarderebbe la figura di San Ciriaco, che dà il nome al monumento stesso.

Sono molte e soprattutto discordanti le versioni che cercano di ricostruire la vita del Santo; la più plausibile ci racconta che egli precedentemente si chiamava Giuda ed era Rabbino presso una Sinagoga di Gerusalemme. Nel 326 l'Imperatrice Flavia Giulia Elena (madre dell'Imperatore Costantino I), si recò nella Città Santa per cercare la Croce dove Gesù Cristo venne crocefisso. L'Imperatrice venne a sapere che il Rabbino Giuda era a conoscenza del luogo della sepoltura, l'uomo però era restio a rivelare informazioni così importanti, motivo per cui venne torturato. Il 3 maggio 326, data in cui, secondo la tradizione, la Santa Croce venne rinvenuta, il Santo si convertì al Cristianesimo e venne battezzato dal Vescovo di Gerusalemme Macario, che lo rinominò Ciriaco (dal greco "dedicato al Signore"). Per questo avvenimento Ciriaco viene anche ricordato come "inventor Crucis" ovvero "ritrovatore della Croce".

Ben 36 anni dopo (363 d.C.) l'Imperatore Flavio Claudio Giuliano (ultimo Imperatore pagano) ne ordinò l'incarcerazione e le seguenti torture: la mutilazione della mano destra, l'obbligo ad ingurgitare piombo fuso (Ciriaco si riprese dopo due ore), la fustigazione, poi venne gettato in una fossa piena di serpi velenose e infine immerso nella pece bollente.

Visto che il santo non ne voleva sapere di morire venne trafitto alla testa da una spada, quest'ultimo atto causò la morte dell'uomo.

Il martirio viene datato il primo giorno di maggio alle ore otto, nella Città Santa di Gerusalemme. Anche la madre di Ciriaco venne torturata e arsa viva il medesimo giorno. Entrambi vennero sepolti ai piedi del Golgota, nelle vicinanze dove venne recuperata la Santa Croce. La città di Ancona ha un rapporto molto particolare con il Santo, infatti divenne Vescovo della Città, poi egli si recò in Palestina per un pellegrinaggio dove subì l'atroce sorte

Le sue spoglie vengono oggi conservate nel Duomo di Ancona (che in vernacolo è detto "el Domo de San Ciriago") e la chiesa fissò la data del suo ricordo il 4 maggio, proprio per il collegamento che c'era con il ritrovamento della Santa Croce.

Senza dubbio il Duomo di San Ciriaco, posto sulla sommità del colle Guasco, posizione che domina Ancona e il suo golfo, è uno dei più importanti simboli della città. La tradizione

storiografica ci racconta che i dori siracusani, fondatori della colonia greca di *Ankon*, eressero nell'acropoli della nuova città un tempio dedicato ad Afrodite. Sopra questo tempio venne poi costruita nel quinto secolo una basilica paleocristiana dedicata a San Lorenzo martire, di cui troviamo ancora alcune testimonianze all'interno dell'attuale chiesa. La basilica di San Lorenzo inoltre con il portale d'ingresso rivolto all'epoca verso la città, faceva da contraltare alla chiesa cattedrale fuori dalle mura dedicata a Santo Stefano. Quando Ancona iniziò il suo cammino di repubblica marinara, dopo la fine del decimo secolo, la chiesa divenne la nuova cattedrale della città e in questa occasione venne ampliata, pur mantenendo le tre navate preesistenti. Alla fine dei lavori, i corpi dei santi protettori San Marcellino e San Ciriaco vennero trasferiti nella cripta all'interno della basilica.

Nel 1926 il duomo acquisì il titolo di Basilica pontificia, e nel 2000 fu celebrato il millenario del duomo di Ancona, riferitosi non alla costruzione dell'edificio sacro ma al momento in cui divenne cattedrale

Un po' di arte...

Ci furono importanti artisti rinascimentali che impreziosirono la chiesa, tra i quali Giovanni Dalmata che realizzò il monumento a Girolamo Ginelli. Nella prima metà del diciottesimo secolo vi lavorò anche il grande architetto Luigi Vanvitelli, che progettò la monumentale edicola in cui venne posta l'immagine votiva della Madonna del Duomo.

Tutt'intorno, l'edificio si presenta come una possente e luminosa massa in pietra bianca del Conero e il tutto è incentrato sullo slancio della cupola nella crociera.

Curiosità per approfondire...

Il duomo vanta una delle più antiche cupole d'Italia. L'interno è a croce greca a tre navate, le colonne sono romane di reimpiego e terminano su bei capitelli, alcuni dei quali bizantini. Inoltre sono presenti due cripte, poste sotto gli altari laterali, che sono la Cripta delle Lacrime e la Cripta dei Santi Protettori. Nella prima, vi sono le tombe di alcuni dei vescovi della Diocesi di Ancona-Osimo, mentre nella seconda si trovano le spoglie dei santi patroni della città, custodite in preziose urne. Inoltre all'interno la Cattedrale non presenta una grande presenza di dipinti, poiché si trovano nella zona absidale; allo stesso tempo, però, collocato nella rispettiva cappella, si trova il miracoloso quadro della Madonna Regina di tutti i Santi.

Abbiamo appena parlato di arte, ma arte non è solo un dipinto, un affresco o un monumento... Arte è tutto ciò che porta a forme di creatività ed espressione estetica. Se vogliamo, anche il mondo gastronomico può essere considerato in qualche modo una forma d'arte e tra "le forme d'arte enogastronomiche" presenti ad Ancona non possiamo non citare le cosiddette "crocette", piatto protagonista della realtà esistente in questa città.

La crocetta, o "*garagolo*" è un mollusco dotato di una conchiglia di forma particolare, che una volta pescato necessita di una procedura piuttosto laboriosa che determina a sua volta il costo e l'estrema difficoltà nel reperirle. Possono essere mangiate crude, con la sola aggiunta del limone o addirittura in porchetta.

CROCETTE IN PORCHETTA



Ingredienti:

- 1,700 kg circa di crocette
- 200 gr. di finocchio selvatico fresco
- 1 rametto di rosmarino
- ½ peperoncino piccante
- 2 spicchi d'aglio
- 2 bicchieri di vino bianco secco
- 6/7 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 30 crostini di pane non imburati
- Sale e pepe

Preparazione:

Lavare le crocette e sbeccarle, cioè romperle alle due estremità della conchiglia.

Togliere il fiore e i semi al finocchio selvatico e poi tritare finemente i gambi, assieme al rosmarino, al peperoncino piccante e agli spicchi d'aglio. Versare l'olio in un tegame e mettere a soffriggere il trito di finocchi, rosmarino, aglio e peperoncino.

Unire le crocette, un pizzico di sale, il pepe macinato e mescolare per poi aggiungere il vino bianco. Lasciare evaporare, poi sciogliere il concentrato di pomodoro con un po' d'acqua calda e versarlo nel recipiente. Mescolare ogni tanto con delicatezza e completare la cottura a fuoco moderato.

Servire le crocette ben calde in piatti fondi o in terrine individuali. Accompagnare i molluschi con la loro salsa e mettere a disposizione dei commensali i crostini di pane da intingere nel sugo.



ANCONA: STORIA DI UN GROCEVIA DI CULTURE

A cura di Rachele Gallitri, volontaria Pro Loco Felix Civitas Lauretana APS

La città di Ancona nasce da un viaggio, una spedizione da parte dei Greci siracusani per trovare nuove terre in cui approdare e creare una Polis dove vivere di mare e commercio, si istaurarono in una sporgenza di terra a metà del mar Adriatico che si predisponeva alla vita marittima e di scambio con altri popoli.

Tale scelta ha creato una città punto di riferimento per spedizioni militari e civili e un approdo commerciale nei millenni a venire diventando non solo crocevia di merci ma anche di uomini e culture.

Ancora oggi la città dorica nasconde nei suoi angoli le tradizioni apportate nei secoli dai navigatori che sono stati di passaggio sulla nostra terra: tra i primi esempi di civiltà oltremare che hanno cambiato la storia del luogo si possono annoverare i Greci che, raggiungendo tale sporgenza, non solo si sono istaurati in una terra ancora vergine ma hanno iniziato a espandersi e a esportare la porpora, facilmente producibile grazie all'abbondanza di materia prima ricavabile presso il Monte Conero e assai richiesta nel mondo mediterraneo. Molte erano le rotte di navigazione apertesì tramite il commercio: importanti erano gli scambi con Egitto, Dalmazia, Grecia e Magna Grecia.

Obbligatorio annoverare come tale territorio sia anche uno degli approdi più a nord che le colonie classiche siano mai riuscite a creare.

Nei tre secoli di dominazione ellenica la città prese una conformazione greca sviluppandosi attorno al tempio che proteggeva la comunità. La cultura andò ad uniformarsi al bacino di conoscenze tipico delle *polis* tanto che conservò un po' del suo spirito classico anche durante i secoli di dominazione romana.



Nel tempo l'importanza di Ancona crebbe così tanto da entrare nelle mire di Roma che, per ringraziarla della lealtà ricevuta durante le guerre italiche, la premiò con riconoscimenti e onori, a tal punto di diventare porto ufficiale di partenza nella spedizione in Dacia e in Illiria anche grazie alla sua posizione strategica.

Le sue vestigia imperiali sono riscontrabili ancora oggi: nell'odierno porto sono ancora visibili gli edifici e i boccaporti usati sin dall'inizio della conquista romana, il duomo di san Ciriaco è stato costruito sopra al tempio romano dedicato a Venere *Euplea*: protettrice dei navigatori e dietro di esso è possibile notare, tra le case della zona e inglobato a esse, anche l'anfiteatro cittadino che si stima fosse in grado di ospitare fino a 10000 persone (molto probabilmente riusciva a contenere anche spettatori dalle città vicine). L'esempio più significativo di città imperiale lo abbiamo nell'arco di Traiano, costruito intorno al 100 d.C. per onorare l'imperatore di aver reso il molo più sicuro ingrandendolo.



Dopo la caduta di Roma rimase un punto strategico tale da influire pesantemente nella guerra greco – gotica: l'imperatore bizantino Giustiniano era intenzionato a espandere i confini dell'impero fino a raggiungere la magnificenza e la vastità raggiunta dai latini.

Ancona fu per tutta la guerra un caposaldo dell'attacco imperiale che permise, attraverso la battaglia decisiva di Senigallia, l'invasione del generale Narsete a Fabriano e Sassoferrato portando alla sconfitta dei Goti e del suo re Totila.

Seguì un periodo di calma dove la città rimase sotto dominio orientale e con le città di Rimini, Pesaro, Fano e Senigallia formò la Pentapoli marittima che permise la ripresa del commercio con l'est e lo sviluppo dell'agricoltura.

La pace non durò molto: nel 568 i longobardi attaccarono l'impero bizantino dividendo così il Piceno, conquistato dagli invasori e il nord della regione, rimasto in mano a Bisanzio.

Nei secoli successivi la città dorica fu contesa tra impero e papato e sfruttò l'occasione per rendersi una Repubblica indipendente attraverso un accordo imperiale.

Ancona riuscì a tenersi il titolo e la libertà per sei secoli anche grazie al supporto di Ragusa e dell'impero da sempre suo alleato, supportandosi a vicenda contro l'avanzata del dominio della Serenissima.



La sua influenza commerciale si estendeva dalla Dalmazia fino a Costantinopoli cosa non gradita da Venezia che non vedeva di buon occhio una diretta concorrente nel Mar Adriatico: provò infatti anche alcuni assedi con il supporto papale ma senza alcun risultato.

Nel 1532 il papato ricevette l'autorizzazione a costruire una fortezza a difesa della città contro una possibile invasione ottomana ma invece che utilizzarla a protezione del popolo anconetano, Clemente VII la fece diventare uno strumento con cui sottomettere la repubblica e riportarla sotto stretto controllo pontificio.

Il passaggio da Repubblica a città dipendente dalla Chiesa portò ad un declino durato fino al 1732 quando Papa Clemente XII, per aiutare la ripresa commerciale, accordò un porto franco con una conseguente ampliamento del porto a cura di Luigi Vanvitelli.

Con l'arrivo di Napoleone venne annessa alla Repubblica Romana per poi passare in mano austriaca fino a finire nel 1808 nel Regno Italico Napoleonico.

Ma la città dorica, formata in millenni in cui vantava una posizione centrale nella storia, figlia di un popolo che aveva creduto nella sua indipendenza fin dalla fuga da Dionisio I, non poteva restare sottomessa: Ancona si unì ai moti del 1848 credendo fortemente nella possibilità di uno stato unito.

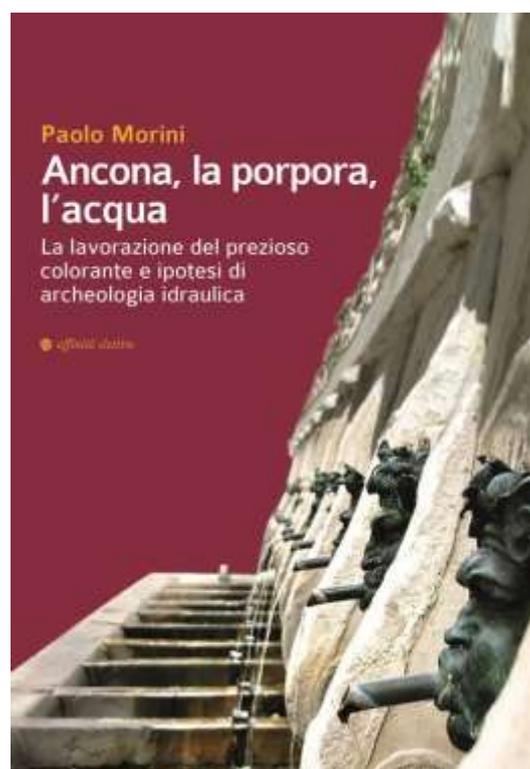
La voglia di riscatto non passò inosservata: l'eroismo e il valore di chi ha creduto nel regno italico hanno permesso di ricevere la medaglia d'oro del risorgimento italiano ma la storia insegna che i traguardi più importanti arrivano con fatica: si devono aspettare altri 10 anni di dominazione asburgica prima che le truppe sardo-piemontesi arrivino a liberarla e a far sì che quel sogno di riscatto covato sin dalla sua nascita sia di fatto realtà.

Oggi la città risplende ancora degli echi del suo passato, intrappolando istanti di vita di milioni di persone che hanno vissuto o transitato nei millenni nelle sue strade formando un reticolo di ere non distinte e intrecciate una sopra l'altra: chiese con pavimentazioni a mosaico originali dell'impero romano, palazzi di epoca repubblicana le cui fondamenta non sono altro che le vestigia di un anfiteatro, ma soprattutto la sua caratteristica più importante risiede nell'essere il risultato di tutte le culture che ha richiamato a sé, cosicché la sua identità non rispecchia alla lettera una sola cultura ma piuttosto è la somma di tutti e il riflesso solo di sé stessa.

Ancona, la porpora, l'acqua.

La lavorazione del prezioso colorante e ipotesi di archeologia idraulica

Di: Paolo Morini



“Stat fucare colus nec Sidone vilior Ancon murice nec Libyco” (“Sta Ancona per nulla inferiore né a Sidone né al Libico nel tingere il colore con il murice”). Queste stringate ma esplicite parole che compaiono in un poema epico latino del I sec. d.C. sanciscono per l'eternità la grandezza di Ancona nella tintura dei tessuti con la porpora, allineandola così agli antichi maestri fenici. La citata frase è stata pertanto lo spunto per una minuziosa ricerca del significato e dell'importanza che la porpora assunse nel bacino del Mediterraneo per oltre 32 secoli, quella porpora il cui segreto era stato importato in città nel IV sec. a.C. dai coloni di Dionisio I provenienti dalla lontana Siracusa, i quali incisero così profondamente nel tessuto civile e commerciale cittadino tanto da far associare ad Ancona, ancora oggi, l'aggettivo di "dorica". Si ipotizza poi che quelli stessi coloni furono i promotori di un vasto labirinto di strutture idrauliche nel sottosuolo di Ancona e di tutta l'area del Monte Conero che rende ancora più intrigante lo stretto rapporto fra porpora e acqua: infatti la porpora e l'acqua, due mondi apparentemente lontani, in realtà si intrecciano e si completano suscitando entrambe, da secoli, fascino, attrazione e mistero.

P. MORINI, *Ancona, la porpora, l'acqua*. Affinità elettive editrice, 2018

BRODETTO DI PESCE: TANTE VARIANTI UN GUSTO UNICO

A cura di Simone Belfiore, volontario Comitato Regionale UNPLI Marche APS

“Quant'è bonu el brudettu purtannaru che gustu sapuritu, marinaru è n'arte antiga sempre più deffusa nun ve so' di pe' fallu cusa s'usa. De l'arte sua ve giuru so' un sumaru però quannu lu magnu è celu e maru”

Così scrisse Luigi Sorgentini, per elogiare il brodetto di pesce marchigiano. Descrisse questo piatto come "cielo e mare", quasi come un'arte antica, tramandata da generazioni in generazioni, dal gusto peculiare. Da questo breve componimento si può evincere quanto questa ricetta sia apprezzata dentro e fuori i confini marchigiani.



Ma perché il nome Brodetto? Perché la zuppa non deve mai risultare troppo asciutta, bensì tanto succulenta da poter intingere fette di pane abbrustolito a volontà.

Di origine antichissima e popolare, il brodetto di pesce è la zuppa di mare più amata e celebrata dalla gastronomia italiana. Se da un lato è il simbolo della fascia adriatica che va da Trieste a Termoli, dall'altro racconta la storia di ogni singola comunità. Emblematico il caso delle Marche: da San Benedetto del Tronto a Porto San Giorgio, da Porto Recanati a Fano, sono diverse le città (e i porti) che si contendono la sua paternità e ne custodiscono gelosamente ricetta e segreti.

Piatto tipico della fascia adriatica da Trieste a Termoli, il brodetto di pesce è sicuramente la zuppa più amata e celebrata della gastronomia marinara. Anche la più contesa e reinterpretata: da una parte è il simbolo di un territorio vasto e variegato, dall'altra racconta la storia di ogni singola comunità e località. Secondo la tradizione gli antesignani del piatto furono i coloni greci, sbarcati sulle coste nel VII secolo a.C. La cosa certa è che questa preparazione nacque in mare, a bordo dei pescherecci, con lo scopo di recuperare e dare nuova linfa ai pesci di minore pregio, considerati "poveri" e non adatti alla vendita perché troppo piccoli o rovinati dalle reti di pesca.

E così, senza essere sfilettati, questi venivano cucinati dai pescatori in un tegame insieme a olio, cipolla, concentrato di pomodoro e aceto; il risultato finale era una pietanza straordinaria dai sapori decisi e dalle fragranze irresistibili, talmente gustosa che non ci volle molto a conquistare il Paese intero. La zuppa veniva solitamente accompagnata a fettine di pane raffermo, altro alimento "di recupero" considerato sacro dalle popolazioni meno abbienti.

A contendersi la paternità della ricetta sono due regioni in particolare: Romagna e Marche. Da questa "rivalità" derivano due vere e proprie scuole di pensiero: per i romagnoli non è brodetto senza la gallinella, chiamata localmente mazzolina, mentre per i marchigiani è fondamentale la presenza del pesce San Pietro. Come sempre accade con i piatti di antica tradizione, ogni paese della zona adriatica ha la sua piccola variante che, in ogni caso, non compromette il gusto e il risultato finale della preparazione.

La caratteristica comune di tutte è l'utilizzo di diverse qualità di pesce, almeno nove o dieci: seppie, triglie, sogliole, palombo, rospo, pannocchie (in romagnolo canocchie), scorfano, merluzzo, frutti di mare, calamari, razze, gallinelle, pesce San Pietro, vongole, granchi, cozze e tracine, che possono variare in base alla stagionalità e alla disponibilità del mercato. Anche all'interno della stessa regione, ne esistono numerose versioni. Le Marche ne sono un esempio emblematico: da San Benedetto del Tronto a Porto San Giorgio, da Civitanova Marche a Fano, sono ben sette le città (e i porti) che si contendono la paternità del brodetto originario e che custodiscono gelosamente ricetta e segreti di preparazione.

Qual è il segreto per un brodo di pesce memorabile? Scegliere con la massima cura le materie prime perché risparmiare acquistando del pesce di dubbia origine o, peggio ancora, surgelato, rischia di mandare in fumo la riuscita della ricetta.

BRODETTO ALLA FANESE:

Questa zuppa di pesce ha origini molto antiche e povere, come tutte le più grandi ricette tradizionali italiane: era la zuppa che i pescatori preparavano direttamente a bordo delle imbarcazioni con il pescato troppo piccolo non adeguato al mercato, con quello meno pregiato e ricercato, quello con più spine, oppure ancora quello che si rompeva nelle reti e non poteva, quindi, essere venduto.

Anche gli altri ingredienti della ricetta sono poveri e fortemente legati alla tradizione marinara: si tratta, infatti, di materie prime che potevano essere facilmente conservate a bordo delle imbarcazioni, dove non c'erano frigoriferi, come il concentrato di pomodoro e l'aceto.

Il brodetto fanese è un piatto unico: si serve generalmente con il pane casereccio perché la scarpetta è obbligatoria. Infatti il sughetto che rimane nel piatto deve essere considerato protagonista tanto quanto il pesce.

Nel corso degli anni la ricetta può aver subito delle lievi modifiche, ma sempre nel pieno rispetto della tradizione. Non a caso esiste la Confraternita del Brodetto di Fano, che custodisce religiosamente la ricetta originale, secondo la quale i pesci "consentiti" per la zuppa sono esclusivamente: canocchia, gattuccio, mazzola, pesce prete, rana pescatrice, razza, pesce San Pietro, scorfano, seppia e tracina. La caratteristica del Brodetto fanese è l'utilizzo di concentrato di pomodoro e aceto, in origine denominato "acetella". Era un vino divenuto quasi aceto che usavano i pescatori come bevanda diluita in acqua, quando lo cucinavano a bordo dei pescherecci. A mano a mano sono stati aggiunti ingredienti, fino ad arrivare alla zuppa di pesce che conosciamo oggi.

Diciamo anche che la ricetta è tanto amata e soprattutto tanto identificativa della cultura fanese da essere protagonista del Festival Internazionale del Brodetto e della Zuppa di Pesce.

Ingredienti per 4 persone:

- 2 Kg di pesce (canocchia, gattuccio, mazzola, pesce prete, rana pescatrice, razza, pesce San Pietro, scorfano, seppia e tracina).
- 250 ml di olio extravergine di oliva
- 6 cucchiaini di aceto di vino
- 2 bicchieri di acqua
- 1 tubetto di doppio concentrato di pomodoro
- 1/4 di cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- sale
- pepe fresco da macinare

Preparazione:

- *Eviscerare e pulire bene il pesce o chiedere in pescheria di pulirlo, se non ci si sente in grado.*
- *In una casseruola bassa e larga (circa cm 40 di diametro) facciamo un soffritto con olio extravergine di oliva, aglio e cipolla tritati. A questo punto, diluiamo il concentrato di pomodoro con l'acqua e l'aceto e aggiungiamolo al soffritto mescolando.*
- *Quando riprenderà il bollore, aggiungiamo le seppie e poi gli altri pesci, eccetto le canocchie. La regola da seguire è quella di iniziare da quelli più grossi e mano a mano aggiungere gli altri. Aggiungiamo il sale e il pepe e facciamo cuocere il tutto per 20-25 minuti.*
- *A 5 minuti dal termine della cottura aggiungiamo le canocchie*
- *Serviamo ben caldo con fette di pane abbrustolito e abbiniamo vino bianco come il Verdicchio dei Castelli di Jesi o, perché no, con un rosso come il Lacrima di Morro d'Alba.*



BRODETTO ALL'ANCONETANA:

A differenza della versione fanese, il brodetto all'anconetana è sfumato solo con l'aceto ma la vera peculiarità sta nell'utilizzo di 13 diverse varietà di pesce. 13 è il numero fortunato per i pescatori, 13 sono i commensali dell'ultima cena e 13 sono le "cannelle", le bocche della Fontana del Calamo tanto cara agli anconetani. Quindi capirete che la vera fatica è pulire e sfilettare tutta quest'abbondanza per non essere costretti a diliscare il pesce nel piatto. Ideale sarebbe cuocere il brodetto di pesce all'anconetana in un tegame di coccio perché il pesce al suo interno deve essere cotto lentamente. I pesci devono essere tutti del mare di Ancona e magari comprati proprio al porto verso le 17 di ogni giovedì, quando i pescherecci rientrano dal mare. Inoltre alcune voci narrano che il segreto del brodetto sia conservato gelosamente dai maestri chef anconetani, al punto da far giurare ai propri aiutanti di non rivelare mai le personalissime variazioni, pena incontri non convenzionali con la padella.



BRODETTO DI PORTO RECANATI:

Il brodetto di Porto Recanati sembrerebbe appartenere alla tradizione più antica per l'assenza del pomodoro e si dice sia nato dall'inventiva del cuoco Giovanni Velluti nei primi del '900. Questa ricetta arrivò ad imporsi sin da subito come piatto principe della gastronomia marinara locale. Risale ad una pubblicazione del 1923 la prima indicazione del "Brodetto Bianco che si prepara a sud del Monte Conero" perché la variante portorecanatese prevede, oltre all'assenza del pomodoro, l'aggiunta di zafferanella o zafferanone (zafferano selvatico del Conero) che dà al piatto un colorito giallognolo (occhiu de gallu). Il colore giallo del sughetto, secondo alcuni, farebbe riferimento all'oro presente nella tradizione cristiana. La tradizione vuole da nove a undici varietà di pesce: seppia, merluzzo, gallinella (Mazzulina), palombo (Stèra), pesce prete ('Occa'incà'u), scorfano (Scòrfenu), tracina (Ragnu), cicala (Pannocchia), coda di rospo (Rospu), sogliole (Sfòja), triglia (Rusciòlu), razza (Ràggia), pesce San Pietro (Sampietru).



BRODETTO ALLA SANGIORGESE:

La storia di questo piatto è legato alla tradizione gastronomica degli abitanti del borgo marinaro di Porto San Giorgio che erano soliti preparare questa pietanza utilizzando la parte del pescato che non poteva essere destinata al mercato per via della qualità, della piccola taglia o per colpa di qualche difetto. Così questo piatto popolare nel corso degli anni ha subito delle evoluzioni sempre più raffinate ed è diventato una delle tipicità gastronomiche delle Marche soprattutto nelle zone con le tradizioni marinare più forti.

Per il Vero Brodetto Sangiorgese, come vuole la Denominazione Comunale d'Origine (De.C.O.) si deve utilizzare solo il pesce consentito dal disciplinare: Sgombro, Gattuccio, Palombo, Merluzzo, Suro, Scorfano, San Pietro, Gronco, Triglia, Merlano, Baraccola, Razza, Rana Pescatrice, Tracina, Gallinella di mare, Pesce Prete, Pannocchia, Seppia, Calamaro, Totano, Moscardino, Mazzancolla, Cefalo e Granchio.



BRODETTO ALLA SAMBENEDETTESE:

“Il Brodetto esiste da quando esistono i pescatori”

Forse il più famoso dei brodetti marchigiani, lu vrudétte, è il piatto tipico di San Benedetto del Tronto, una zuppa di pesce, senza pomodoro (al limite con pomodoro verde) e con l'aggiunta di peperoni e aceto, unica nel suo genere. Nato da quando esistono i pescatori a San Benedetto, questo apprezzato piatto marinaro ha costituito per secoli il principale elemento, se non l'unico, del pasto dei pescatori. Come gli altri brodetti ha un'origine prettamente popolare derivata dall'abitudine di chi lavorava sui pescherecci di cucinare, direttamente a bordo, quella parte del pescato non destinabile alla vendita per la qualità (poco richiesta), per la taglia troppo piccola e per la quantità insufficiente. Nel XIX secolo le famiglie a terra cominciarono ad arricchire la ricetta con verdure provenienti dalla vicina campagna, in particolare cipolle, pomodori verdi e peperoni. Nacque così la particolare base del brodetto sambenedettese, che lo contraddistingue dagli altri brodetti proprio per la componente acidula e il peperone. I pesci del brodetto si possono suddividere in due gruppi: quelli di carni sode che rilasciano umori (Coda di rospo, mazzolina, vocca in capo, scorfano, ragno, triglia) e quelli di carni morbide che acquisiscono il brodo dello stesso (Busbana o merluzzo, razza chiodata, palombo, gattuccio insieme a seppie).

Tuttavia, vi sono molte variazioni sul tema: c'è il brodetto di barca (preparato ancora dai marinai appunto a bordo), il brodetto di famiglia e il brodetto da ristorante che ha inserito scampi o canocchie, vongole o cozze, irreperibili nelle ricette più tradizionali.



LEOPARDI E I SAPORI DELLA MARCA

A cura di Andrea Gambini, volontario Pro Loco Felix Civitas Lauretana APS



Tra il territorio marchigiano e i prodotti alimentari nostrani esiste un legame plurisecolare molto forte, se non addirittura inscindibile. In questo rapporto un ruolo importante è assunto dalla cultura di riferimento, la quale è stata plasmata dagli elementi sopracitati e, attraverso la trasmissione di generazione in generazione di cibi, piatti e metodi di preparazione, è divenuta tradizione e si è venuto così a formare un tassello fondamentale della varia e composita identità marchigiana. In parole povere, territorio e cibo sono parte integrante dell'identità regionale -d'altronde, siamo ciò che mangiamo-, tant'è vero che nelle Marche ogni porzione di territorio ha il suo ingrediente o piatto tipico che viene presentato come simbolo della zona e che viene

esaltato e valorizzato dalla comunità come se fosse una sorta di patrono o nume tutelare di quella regione. Basti pensare al tartufo nella zona di Cagli nel pesarese, alle olive ascolane, alle varietà del brodetto nella zona costiera, alla molteplicità dei vini e così a seguire per tanti altri esempi. In estrema sintesi, cibo e territorio sono legati insieme nella tradizione in maniera indissolubile e formano un binomio culturale impossibile da disunire.

Tuttavia, non in soli questi elementi può essere riassunta l'identità culturale marchigiana. Le Marche possono infatti vantarsi di aver dato alla luce e di aver allevato una moltitudine di uomini e donne celebri che hanno dato lustro alla nostra regione in vari ambiti: dall'arte alla politica, dalla storia alla letteratura. Sorge a questo proposito spontanea una domanda: è possibile sostenere, alla luce di quanto detto sopra, che tali ambiti culturali siano stati influenzati dalla tradizione e dal gusto tipicamente marchigiani? Tutti gli ambiti menzionati sono frutto dell'ingegno umano, il quale trae ispirazione dall'ambiente circostante, risulta perciò logico pensare ad una connessione tra gusto e cultura. Coerentemente a quanto appena detto, tali personaggi illustri, essendo cresciuti e identificandosi nella cultura territoriale, hanno certamente risentito della tradizione gastronomica marchigiana dandoci la possibilità di notare eventuali riscontri nel loro operato. Ne consegue che il binomio culturale a cui si era accennato poche righe sopra può essere reinterpretato in una maniera diversa: alla coppia costituita da "territorio" e "prodotti/gusto" si aggiungono gli artifici dell'ingegno umano, instaurando così un più complesso rapporto triadico che va ad arricchire il concetto di tradizione culturale marchigiana.

Con l'articolo in questione si vuole indagare sulla presenza di un rapporto tra tradizione e gusto della nostra regione con la letteratura. Nello specifico si prenderà in considerazione la figura di

un letterato che più di ogni altro ha rappresentato la nostra regione nel panorama letterario nazionale e internazionale: il recanatese Giacomo Leopardi.

Può risultare assurdo presentare, in un articolo finalizzato alla promozione del territorio, proprio il poeta che della sua città natale non ha parlato se non in modo negativo. Celebre è l'odio profondo che Leopardi provava nei confronti del suo «natio borgo selvaggio» e che ha descritto in numerose occasioni, tra epistole e pensieri, parallelamente alla sua frenetica voglia di staccarsi da quel paese in cui si sentiva tumulato, dove «[...] tutto è morte, tutto è insensataggine e stupidità». Tuttavia, da un'attenta lettura delle considerazioni leopardiane su Recanati, emerge che il suo livore era scaturito non tanto dal paese in sé (che all'epoca era comunque uno dei borghi più depressi dello Stato della Chiesa) quanto dalla grettezza dei suoi abitanti.

Di contro, non poche sono le testimonianze in cui Leopardi manifesta sentimenti positivi per Recanati, e non solo perché si tratta del luogo della sua infanzia felice trascorsa con i fratelli. In alcuni casi il poeta mostra il suo fascino per la particolarissima parlata recanatese, riconoscendone l'unicità. Di nostro maggiore interesse sono, però, le considerazioni positive riguardanti il territorio che circonda la città e i suoi prodotti che di tanto in tanto fanno capolino negli scritti leopardiani dimostrando, seppur nella loro umiltà e brevità, che il gusto della tradizione si è effettivamente insinuato in Leopardi orientando ineluttabilmente il suo modo di essere.

Prima di entrare nel vivo del discorso sarebbe opportuno accennare brevemente all'importanza del paesaggio recanatese nella vita e negli scritti del poeta. Sebbene Leopardi non apprezzasse molto il clima del suo paese, è indubbio che il paesaggio di Recanati abbia suscitato in lui un'attrazione profonda e un fascino consolatore; scrive infatti in una sua lettera del 1817: «Unica cosa buona che abbia Recanati sono i dintorni, veramente ameni, specie in primavera». Possiamo immaginare che il poeta si stesse riferendo ai campi adagiati sui colli e sulle valli fuori Recanati dove amava farsi portare in carrozza per delle lunghe passeggiate. Inoltre, possiamo verosimilmente supporre che questi luoghi abbiano stimolato la vena poetica del recanatese: numerosi componimenti presentano una descrizione paesaggistica conforme allo scenario campagnolo di Recanati. Proponiamo come esempio alcuni versi ripresi da *Il Passero Solitario* che sembrano essere la trasposizione in poesia delle parole della lettera citata poco fa:

[...]

Primavera d'intorno

Brilla nell'aria, e per li campi esulta,

Sì ch'a mirarla intenerisce il core.

Tornando sull'argomento del gusto nella tradizione in Leopardi, si deve premettere che questi indizi sono molto modesti, cionondimeno, ci permettono di individuare facilmente un legame forte tra il poeta e la sua terra. Si potrebbe dunque iniziare il discorso a partire da una coppia di passi ripresi da canzonette scritte da un giovanissimo Leopardi che, appena undicenne, sintetizza l'essenza della frugalità marchigiana nel momento del pasto.

[...]

Già segna del meriggio

Il sol nel cielo l'ora,

E insieme i colli splendidi

Di maggior luce indora;

Ognun rivolge il piede

All'ombra, e ognun già siede.

Già di lontano scorgesi
Portar la parca mensa
La contadina provvida:
Intorno a lei s'addensa
Ed alto grida lieto
De' contadini il ceto.
Sotto un ombroso faggio
La turba insiem s'asside;
Le frutta, e il pane ruvido
E l'erbe si divide,
E con la mensa amica
Solleva la fatica.
Felice turba rustica,
Cibo soave e grato,
Ombra più dilettevole
D'ogni palagio aurato,
Campo fecondo e quieto,
L'uomo in te vive lieto!

La Campagna, canzonetta IV, 1809

[...]

I pastori già rivolgono
All'albergo stanchi il piede,
Ed allegri già ritornano
Alla tacita lor sede.
A frugal mensa si assidono
Sol d'incolte erbe imbandita,
Ma d'ogni altra mensa splendida
Assai più da lor gradita.
Lieti il dolce vino bevono
Alla grata mensa amica,
E fra loro ognun dimentica
La sofferta aspra fatica.

La Campagna, canzonetta V, 180

Entrambe le canzonette descrivono il momento in cui, dopo una lunga giornata nei campi, i contadini si riuniscono alla mensa descritta come «parca», «frugal», ma comunque «amica» e «gradita». Nel pieno rispetto dell'identità tradizionale marchigiana, la tavola è modesta ma sostanziosa, il cibo e il vino permettono di risollevarsi corpo e spirito dalle fatiche del giorno. Sebbene questa coppia di poesie siano delle semplici composizioni puerili, il giovane poeta riesce a riassumere in poche righe secoli di storia e di tradizione marchigiana e sono un primo esempio di come il gusto della nostra regione si affacci anche nella dimensione letteraria.

Possiamo proseguire soffermandoci sui prodotti che ornano questa piccola mensa: «frutta», «pane ruvido», «incolte erbe» e -ovviamente- «dolce vino»: cibi poveri e frugali delle campagne recanatesi che con ogni probabilità saranno finiti anche sulla tavola di Casa Leopardi. Tra questi

merita particolare attenzione il vino per due motivi: da una parte il vino prodotto dai vitigni del recanatese era piuttosto pregiato, dall'altra il rapporto tra Leopardi e questa bevanda era più profondo di quanto non si pensi. Nel primo caso possiamo fare riferimento a una notizia storica riportata da Monaldo nei suoi Annali, secondo cui nel 1315 i ghibellini recanatesi «rubarono non so quante some di vino trebbiano» che allora aveva un ampio commercio, in quanto veniva importato in Toscana, a Venezia e persino oltre l'Adriatico a Ragusa, e che all'epoca di Monaldo era destinato esclusivamente alla capitale dello Stato Pontificio. Nel secondo caso possono essere presi in considerazione una serie di frammenti tratti dall'Epistolario e dallo Zibaldone dei Pensieri da cui si può desumere, primo: che il vino e i suoi effetti si conciliavano con la filosofia leopardiana; secondo: che il rapporto tra Leopardi e la sua terra era molto intenso e che assumeva tinte quasi nostalgiche nei momenti in cui si trovava lontano da essa e dai suoi prodotti. Nelle considerazioni leopardiane attorno al vino e agli effetti dell'ubriachezza, salta subito all'occhio il fatto che sembrano quasi essere in contrasto tra di loro, in quanto si allude alla capacità del vino di rinvigorire e al tempo stesso di intorpidire i sensi.

«Il vino [...] e tutto ciò che produce uno straordinario vigore o del corpo tutto o della testa, non pur giova all'immaginazione, ma eziandio all'intelletto ed all'ingegno generalmente, alla facoltà di ragionare, di pensare e di trovar delle verità ragionando, all'inventiva ec.».

Zibaldone dei Pensieri, 29 settembre, 1823

«L'esaltamento di forze proveniente da' liquori o da' cibi, [...] essendo un accrescimento di vita, accresce l'effetto sostanziale di essa, ch'è il desiderio del piacere, perocchè con l'intensità della vita cresce quella dell'amor proprio, e l'amor proprio è desiderio della propria felicità, e la felicità è piacere. Quindi l'uomo in quello stato è oltre modo [...] avido e famelico di sensazioni piacevoli, e [...] sitibondo della felicità».

Zibaldone dei Pensieri, 5 novembre 1823

«E' da notare però che l'ubriachezza ec., anche quando esalta le forze, e cagiona una non ordinaria vivacità ed attività ed azione esteriore o interiore [...] sempre però o quasi sempre cagiona eziandio nel tempo stesso una specie di letargo, d'irriflessione, d'anaesthesia [...]. Ella infatti per le sue proprietà trae l'uomo [...] fuor di se stesso, e in certa maniera, quando più quando meno, lo acceca, lo trasporta, lega le sue facoltà, ne sospende l'uso libero ec. [...] L'ubriachezza e tutto ciò che le si assomiglia o le appartiene ec. è piacevole per la sua natura principalmente in quanto ell'è assopimento».

Zibaldone dei Pensieri, 24 novembre 1823

Se ne conclude che nel pensiero leopardiano il vino assume quasi la valenza di un filtro magico per la sua capacità da un lato di amplificare le passioni e dall'altro di offrire una «dimenticanza de' mali». Un'ulteriore prova di un forte legame tra Leopardi e il vino è offerta da un altro passo dello Zibaldone nel quale si dice che: «Il vino è il più certo, e (senza paragone) il più efficace consolatore».

Sarebbe lecito a questo punto chiedersi se il poeta recanatese, nell'appuntare tali considerazioni, stesse pensando in senso astratto al vino oppure se si stesse riferendo in maniera più concreta ai vini della sua terra. Le testimonianze di amici e familiari di Giacomo Leopardi, secondo le quali il poeta non era solito bere vino, sono smentite dallo stesso Giacomo in altri passi dello Zibaldone

nei quali le descrizioni degli effetti del vino sono accompagnate in varie occasioni da puntualizzazioni che suggeriscono che il nostro poeta ha provato sulla sua pelle tali effetti («come ho provato più volte per esperienza», «come ho pure osservato in me stesso più volte»). In aggiunta, alcuni documenti scritti da Leopardi quando si trovava lontano da Recanati dimostrano concretamente l'attaccamento del poeta non tanto alla sua terra quanto al gusto della regione natia. In alcune lettere indirizzate a Monaldo da Bologna, Giacomo mette in risalto (senza troppi mezzi termini) la superiorità dei vini della Marca a paragone di quelli bolognesi e romagnoli:

«[...] E i nostri vini, che noi mandiamo solamente a Roma e in piccola quantità, mentre ne abbiamo tanta abbondanza, non si venderebbero qui nel Bolognese a preferenza di questi vini fatturati e pessimi della provincia, tutti ingrati al gusto, e scomunicati generalmente da tutti i medici?».

A suo padre, a Recanati (Bologna, 20 febbraio 1826)

Non solo vino: nella stessa lettera Giacomo si mostra estremamente riconoscente nei confronti del padre per avergli inviato un assortimento di prodotti alimentari della Marca (fichi, formaggi, oli) che fanno sfigurare, con lo stesso tono aspro e polemico, quelli romagnoli:

«Carissimo Signor Padre. [...] I fichi e l'olio sono qui applauditissimi e graditissimi, e quantunque in casa io non fossi solito mangiar de' fichi, adesso, non so come, trovo che sono pure una cosa di un sapore eccellente, e ho pensato di salvarne un poco anche per me, giacché Ella me ne ha favorito così liberalmente che ve n'è abbastanza per me e per gli altri. È ben giusta la sua meraviglia che costà non si pensi punto a far commercio di formaggi con queste parti, dove non si fa formaggio se non pochissimo e cattivo. Veramente non si può scusare l'indolenza della nostra provincia nel mettere a profitto i tanti generi squisiti che essa possiede, e che eccedono il consumo dall'interno: giacché i formaggi non sono il solo capo che manca in altre parti d'Italia, e che sarebbe bene accolto, ma noi abbiamo ancora molti e molti altri capi che da noi non si stimano e non si trovano a vendere perché soprabbondano, e altrove sarebbero ricercatissimi».

A suo padre, a Recanati (Bologna, 20 febbraio 1826)

Osserviamo un Giacomo Leopardi che, nell'esaltare i prodotti della sua terra, si erge quasi a promotore dei prodotti alimentari recanatesi, suggerendo che, in ragione della loro alta qualità, andrebbero a ruba se commerciati in altre parti d'Italia. Del resto, in un'altra lettera -sempre a Monaldo- di alcuni giorni prima, Leopardi ci testimonia che i prodotti marchigiani erano ben rinomati e sinonimo di pregio a Bologna:

«[...] Il dono che Ella mi manda mi sarà carissimo, e mi servirà per farmi onore con questi miei amici, presso i quali trovo che i fichi e l'olio della Marca sono già famosi, come anche i nostri formaggi, che qui si stimano più del parmegiano, il quale non ardisce di comparire in una tavola signorile: bensì vi comparisce una forma di formaggio della Marca, quando se ne può avere, che è cosa rara».

A suo padre, a Recanati (Bologna, 8 febbraio 1826)



Interessante è il fatto che Leopardi esplicita di non avere mai avuto una particolare predilezione per i fichi quando risiedeva a Recanati ma che, ora che si trova a Bologna, decide di conservarne un po' per sé per il loro buon sapore. Che sia la nostalgia e la lontananza da Recanati ad amplificare il desiderio del poeta per i prodotti della sua terra e a risvegliare il gusto e la tradizione della regione nella quale è nato e cresciuto? In assenza di altri dati è possibile interpretare le parole di Leopardi in questo modo.

D'altronde, questa teoria può essere in parte supportata da un altro documento risalente al periodo napoletano: si tratta di una lista di 49 tra piatti e alimenti composta per Pasquale Ignarra, il suo cuoco personale. La lista contiene molti piatti tipici della tradizione napoletana (fritti, dolci, pietanze ipercaloriche, ecc.) che testimoniano che il nostro poeta aveva un debole per i dolci; anche nel film di Mario Martone *Il Giovane Favoloso* abbiamo potuto vedere un goloso Leopardi gustarsi gelati e cannellini andando contro ogni prescrizione dei medici che gli vietavano il consumo di dolci. Tutto ciò sembra suggerirci che l'autore recanatese era stato conquistato dai sapori della Campania, ma in fin dei conti non dimenticò mai il gusto della sua regione: nella lista, infatti, compaiono anche alcuni piatti tipici della Marche, tra i quali possiamo ricordare le frappe e le erbe strascinate. Nel primo caso si deve precisare che le frappe sono un alimento diffuso in realtà in tutta la penisola, dunque può sembrare una forzatura incasellarlo come piatto tipico della regione Marche; tuttavia, è interessante sottolineare il fatto che, sebbene tale dolce fosse ben presente anche sul territorio campano (dove è conosciuto col nome di "chiacchiere"), nel documento autografo il poeta preferisce riferirsi ad esse col nome tipico della nostra regione, forse con l'intenzione di suggerire al cuoco napoletano di prediligere la variante marchigiana, evidenziando un legame con il gusto della sua terra natia. Quanto alle erbe strascinate, si tratta senza equivoci di un piatto nostrano, e può essere considerato come un "intruso" nella lista in quanto è uno dei pochissimi piatti a base di verdure non accompagnate dall'aggettivo «fritte». In una lista caratterizzata da molti dolci e molti piatti non propriamente leggeri, probabilmente il poeta ha deciso di inserire una pietanza semplice e salutare ripescandola dalla tradizione della sua terra. Trattandosi però di una singola presenza, possiamo intuire che, parallelamente alla

golosità per i dolci, Leopardi covava anche un certo disprezzo per le verdure e i piatti più sani, come dimostra un altro componimento puerile che altro non è che una vera e propria invettiva nei confronti della minestra:

*Apri, o canora Musa, i boschi di Elicona,
E la tua cetra cinga d'alloro una corona.
Non or d'Eroi tu devi, o degli Dei cantare,
Ma solo la Minestra d'ingiurie caricare.
Ora tu sei, Minestra, de' versi miei l'oggetto,
E dir di abbominarti mi apporta un gran diletto.
Ah se potessi escluderti da tutti i regni interi;
Sì certo lo farei contento, e volentieri.
O cibo, invan gradito dal gener nostro umano!
Cibo negletto, e vile, degno d'umil villano!
Si dice, che risusciti, quando sei buona i morti;
Ma oh detto degno d'uomini invero poco accorti!
Or dunque esser bisogna morti per goder poi
Di questi beneficj, che sol si dicon tuoi?
Non v'è niente pei vivi? sì mi risponde ognuno;
Or via sù me lo mostri, se puote qualcheduno.
Ma zitto, che incomincia furioso un certo a dire;
Presto restiamo attenti, e cheti per sentire.
E dir potrete vile un cibo delicato,
Che spesso è il sol ristoro di un povero malato?
Ah questo è uno sproposito, che deve esser punito,
Acciò che mai più possa esser da alcun sentito.
È ver, ma chi desidera la Dio mercè esser sano
Deve lasciar tal cibo a un povero malsano.
Piccola seccatura vi sembra ogni mattina
Dover mangiare a mensa la cara minestrina?
Levatevi, o mortali, levatevi d'inganno,
Lasciate la minestra, che se non è di danno,
È almen di seccatura. Ora da te, mia Musa,
Sia pur la selva opaca del tuo Elicone chiusa.
Io forse da qualcuno talor sarò burlato,
Ma non m'importa bastami, d'essermi un po' sfogato.*

Contro la Minestra, 1809

In conclusione, tutti questi scritti sono dunque molto importanti non solo perché ci hanno permesso di approfondire alcuni elementi della vita quotidiana del nostro autore in relazione alle sue abitudini alimentari, ma soprattutto perché sono testimonianze preziose di come i prodotti, il gusto e la tradizione delle Marche abbiano avuto un ruolo tutt'altro che secondario nella vita di Giacomo Leopardi. Nonostante la sua ostilità nei confronti di Recanati sia rimasta impressa nell'immaginario collettivo, almeno da questo punto di vista possiamo affermare che il legame del poeta con la sua terra d'origine sia più profondo di quanto non si pensi e che, al pari dei prodotti e del gusto della tradizione marchigiana, anche Giacomo Leopardi è stato e sempre sarà figlio della nostra regione.

SALAME DI FICHI

A cura di Daniela Rinaldi

Difficoltà: facile

Costo: medio

Preparazione 20 minuti



SALAME DI FICHI marchigiano o LONZINO di fichi, chiamatelo come vi pare tanto la bontà di questo dolce resterà sempre la stessa.

L'importante, per rendere giustizia ai fichi DOTTATI oppure i BROGIOTTI che vengono fatti essiccare dopo il raccolto di fine settembre è usare dell'ottima SAPA (mosto di uva sobbollito a lungo) e ANICE o MISTRA' (liquore ottenuto dalla macerazione di frutti di anice nell'alcol).

Il SALAME DI FICHI è un dolce che un tempo veniva preparato in tutte le case contadine delle campagne marchigiane in particolar modo nella Vallesina, ed era servito come merenda ai bambini.

Quando a fine settembre i fichi si maturavano tutti insieme giusto prima della vendemmia, i contadini cercavano di conservarli in ogni modo possibile, ed è da questa necessità che sono nati questi salami o lonzini di fichi arricchiti di frutta secca ed insaporiti con la SAPA (mosto di uva).

Nella preparazione c'è chi mette cannella e vaniglia, chi solo sapa o solo anice, le varianti sono tante, io seguo solo quella di casa RINALDI quando nonna Onorina passava intere giornate a far essiccare i fichi di casa e sobbollire il MOSTO fino a farlo diventare SAPA...la più buona che ancora oggi possa ricordare, come i suoi fichi che lasciava macerare nella sapa e divoravo uno dopo l'altro gustando tutta la dolcezza di quei prodotti che difficilmente oggi possiamo ricreare.

Oggi il SALAME DI FICHI si trova soltanto in pochi negozi e rischia di scomparire definitivamente. Qualche tempo fa è nato un Presidio Slow Food finalizzato a tutelare e rivalutare questa specialità, come anche i fichi –DOTTATI o BROGIOTTI– che vengono utilizzati per la sua preparazione.

Se avete la possibilità di raccogliere fichi Dottati o Brogiotti in abbondanza, non vi resta che farli essiccare al sole, o nel forno a bassa temperatura, tagliati a pezzetti e poi amalgamati alle mandorle e noci tostate e tritate, semi di anice stellato, Mistrà e Sapa. Quindi dare all'impasto una forma cilindrica: la lunghezza è generalmente compresa fra i 15 e i 20 cm, il diametro è pari a 6-8 cm. Lo si lascia riposare in frigo per qualche ora e poi lo si avvolge in foglie di fico, legandolo con lo spago o un filo di lana. Sembra proprio un salame o lonzino (l'insaccato), e così si spiega anche il nome.

Il SALAME DI FICHI si prepara in autunno e si conserva perfettamente per diversi mesi, fino alla primavera, sempre se ci arriva!!

Chi desidera qualcosa di particolare, può abbinarlo con un formaggio non molle e di media stagionatura, per esempio l'Asiago DOP Pressato, il Castelmagno DOP e il formaggio di Fossa di Sogliano DOP e a un calice di vino passito.

Ingredienti:

- fichi secchi 500 g
- mandorle 50 g
- noci 50 g
- semi di anice stellato
- sapa 1 tazza
- anice/mistrà 1/2 bicchierino



Preparazione:

Per prima cosa tostare le mandorle pelate in una padella calda, poi tostare anche i semi di anice. Mettere nel contenitore di un mixer i fichi con la frutta secca ed i semi di anice, tritare grossolanamente, trasferire il composto in una ciotola e aggiungere l'anice e la sapa, amalgamare bene e trasferire su pellicola trasparente e arrotolare bene fino a dare la forma del salame. Rivestire con foglie di fico e legare con filo da cucina. Mettere in frigorifero almeno 4 ore prima di servirlo.

<https://www.atavoladaniela.it/12893-2/>

LAURUS – LORETO: L'ALLORO E LA FELIX CIVITAS

A cura di Francesco Moriconi, volontario Pro Loco Felix Civitas Lauretana APS



Le Marche sono custodi di sapienza, come in tutti i luoghi dove è ancora forte il legame con la tradizione. Non ci sorprende che alcuni antichi rimedi naturali, i rimedi della nonna, siano tutt'ora utilizzati e valorizzati.

In particolare prenderemo in oggetto l'utilizzo delle piante officinali che possiedono proprietà e aromi particolari. Queste piante si utilizzano in cucina per insaporire i cibi o per la preparazione di infusi per rimedi agli acciacchi o come bevande dissetanti o sono usate come essenze odorose.

Quali sono le piante officinali presenti nelle Marche che più conosciamo?

Si possono citare alcune specie, come la lavanda, che viene usata e coltivata tradizionalmente nella nostra regione. Con i fiori di questa pianta è possibile preparare estratti, essenze ed infusi da bere, nonché eccezionali prodotti per la cura del corpo, come lozioni, olii e colonie. Ancora un esempio può essere la menta, utilizzata in sughi.

Questo articolo si occuperà dell'alloro, una delle piante officinali e aromatiche più note dell'antichità nella cultura greca e romana.

Appartenente alla famiglia delle Lauracee è largamente diffusa in tutto il bacino del Mediterraneo e in Italia cresce spontaneamente

nelle zone centro-meridionali e lungo le coste, mentre nelle regioni settentrionali è coltivata e talvolta naturalizzata. È una pianta aromatica sempreverde, viene coltivata anche nei giardini e negli orti come alberello o arbusto. Dato che a volte possiamo trovarlo come albero mentre altre volte è più un cespuglio. Allo stato spontaneo l'alloro può raggiungere i dieci metri di altezza. Le foglie hanno una forma ovale e nella superficie anteriore assumono una cromia verde scura, mentre in quella posteriore verde chiara opaca. L'alloro porta fiori unisessuali, in due piante diverse, una con fiori maschili e una con quelli femminili: nei fiori femminili sono presenti quattro staminoidi non funzionali, mentre i maschili presentano parti femminili atrofiche. I fiori, di color giallo chiaro, riuniti a formare una infiorescenza ad ombrella, compaiono nella stagione primaverile, tra il mese di marzo e quello di aprile, e produce anche dei frutti, ovvero delle piccole bacche di forma ovale e di colore nero, che maturano nei mesi di ottobre e novembre.

La coltivazione è piuttosto semplice, perché si adatta bene a tutti tipi di terreno e la sua moltiplicazione avviene facilmente grazie alla diffusione del seme ad opera degli uccelli, che si cibano dei suoi frutti.

I principi attivi e le proprietà dell'alloro

Le foglie dell'alloro sono ricche di principi attivi, tra cui eugenolo ed eucaliptolo, oli essenziali fondamentali che stimolano la digestione e svolgono un'azione carminativa in grado di favorire l'eliminazione dei gas a livello gastrointestinale, proteggono l'organismo dai radicali liberi e dai microrganismi nocivi e, grazie alla presenza della vitamina C, stimolano il sistema immunitario.

Inoltre è fonte di acido caffeico che diminuisce il colesterolo cattivo, la rutina, che mantiene in salute i capillari sanguigni, il potassio, utile a mantenere un buon livello di emoglobina. Abbiamo a conoscenza due varietà di alloro: *Laurus nobilis* "Aurea", con foglie di un colore più tendente all'oro e *Laurus nobilis* "Angustifolia", con foglie dalla forma allungata. Entrambe sono commestibili e possono essere utilizzate in cucina e in fitoterapia.

Nella mitologia greco-romana l'alloro era il simbolo della gloria, della vittoria, della fama, del trionfo e dell'onore, sia nelle imprese militari che nelle gare sportive. Nei giochi Pitici, che erano

uno dei quattro giochi panellenici fondati nel VI sec a.C., si prevedevano competizioni anche per i musicisti e i poeti che per l'occasione si cimentavano in veri e propri giochi atletici; le competizioni sportive che si eseguivano erano le stesse che si disputavano ad Olimpia. I vincitori venivano coronati con rami di alloro intrecciati e questo rappresentava la massima onorificenza. Chiunque ottenesse la stima dei grandi, godeva del copricapo. La persona laureata beneficiava del titolo di nobile e da qui il nome scientifico, in latino *Laurus Nobilis*.

La tradizione di premiare con le foglie di alloro si è diffusa anche negli ambiti intellettuali nel periodo del Medioevo e Rinascimento, come i poeti, che divennero "laureati" (per limitarci al sommo poeta Dante Alighieri) e che ancora tutt'oggi ai neo-laureati si ha la tradizione di posare sul loro copricapo la corona di alloro.

Inoltre, nell'Antica Grecia, l'alloro era la pianta sacra ad Apollo, dio del sole, della musica, della poesia, della pittura e scultura, signore di Delfi, città dove fu costruito il primo dei sei templi in suo onore e che fu cinto con il ramo di Alloro, di cui la pianta era sacra anche a suo figlio Asclepio, dio della Medicina. Per questo motivo, le foglie della pianta per diversi secoli divennero la cura per molte malattie: una tra tante, la peste.



Gian Lorenzo Bernini, *Apollo e Dafne*, 1622-25.
Ubicazione: Galleria Borghese, Roma.

A questa consacrazione della pianta al dio Apollo è legata anche la leggenda della ninfa Dafne, la quale narra la vicenda dello stesso Apollo che si vantava con Cupido, dio dell'Amore, di essere riuscito ad uccidere il serpente Pitone con la massima agevolezza e, fiero di sé e dei suoi mezzi, derideva le armi di Cupido. Quest'ultimo, risentito del comportamento di Apollo, decise di fargli vedere quanto fosse potente e lo colpì con una freccia d'oro, la freccia capace di far innamorare alla follia la prima persona divina o mortale che l'occhio avrebbe visto. Apollo, ignaro della vicenda, pose il suo primo sguardo su una ninfa, Dafne, sacerdotessa di Gea e figlia del dio fluviale Ladone. Quando Cupido vide di chi si era innamorato Apollo, cioè la ninfa Dafne, decise di colpirla con una freccia di piombo, ovvero la freccia che faceva scappare dall'amore. Però, della ninfa Dafne era innamorato anche un giovane mortale, Leucippo, che per avvicinare la sua amata si era travestito da donna. Apollo, una volta venuto a conoscenza della vicenda, per liberarsi dal rivale, suggerì alle ninfe di fare uno dei loro bagni rituali (un tipo di bagno in cui le ninfe partecipavano completamente nude), a tal punto di smascherare Leucippo e di farlo uccidere dalle ninfe stesse. Avendo il campo libero, Apollo dichiarò così il proprio amore per Dafne, ma questa lo respinse e scappò via terrorizzata. Apollo la inseguì e quando la stava per raggiungere nei pressi del fiume Peneo, Dafne, disperata, invocò l'aiuto di Gea e del padre Ladone, entrambi l'aiutarono trasformandola in un albero di alloro.

E da quel momento, l'alloro divenne una pianta sempreverde consacrata al divino Apollo, il quale viene raffigurato con una corona di rami d'alloro intrecciati sul capo. Inoltre, secondo le antichissime tradizioni popolari, i contadini romani, per ingraziarsi i favori del Sole, avevano l'usanza di legare tre ramoscelli d'alloro con un cordoncino rosso, in modo tale che avrebbero poi fornito il buon

raccolto, aiutando il grano a maturare e donare benessere alla popolazione.

Molto tempo dopo, anche gli esponenti della letteratura si avvalgono di un proprio pensiero su questa tipologia di pianta. Nel Canzoniere, Petrarca descrive la sua amata Laura (morta a causa della peste) appropriandosi della mitologia greca di Apollo, e attorno all'alloro costruisce il suo mito: quello di un uomo non corrisposto che riesce a sfruttare una storia d'amore straziante e difficile in un'occasione di profonda analisi interiore. Siccome l'alloro è simbolo di rifiuto e inaccessibilità, trova un parallelismo con le caratteristiche di Laura, ma il "lauro" è anche la pianta sacra al dio Apollo e simbolo di sapienza e gloria. Perciò il poeta toscano realizza l'accostamento tra lauro-l'auro (dove l'auro sta a significare l'oro ed è riferito alla lucentezza tipica della donna) e la coppia Laura-l'aura (l'aria), che si trova nel sonetto 90 "*Erano i capei d'oro a l'aura sparsi*", in cui descrive il suo tormento esistenziale dopo la morte della sua amata Laura, ma anche la spinta a un ravvedimento morale e spirituale.

Giovanni Boccaccio invece, simboleggia l'alloro poetico per tre motivi legati alle tre più grandi virtù della pianta: come il lauro è sempre verde, allo stesso modo la grandezza delle opere poetiche non declina mai; l'albero non è mai stato fulminato, la vera poesia non è lesa né dal fuoco, né dell'invidia, né dall'erosione del tempo; l'alloro mantiene perennemente il suo profumo e i versi di spessore non perdono mai la loro gradevolezza.

Abbiamo dunque scoperto che questa pianta ha alle sue spalle una storia e una simbologia molto rilevanti.

La città di Loreto ha un legame particolare con la pianta dell'alloro: proprio da essa deriva il suo nome. Vediamo quanto la tradizione ci racconta di questa cosa:

La tradizione cristiana racconta dell'arrivo della "Santa Casa" presso le nostre terre nel 1294.

La casa di Maria, o più propriamente la casa di Giacchino ed Anna, i genitori della Vergine è il luogo dove era nata e dove aveva ricevuto l'Annunciazione, si trovava a Nazareth.

Si racconta che nei primi giorni di maggio del 1291, alcuni angeli prelevarono la Santa Casa e la portarono via in volo. Inizialmente la lasciarono a Tersatto, nei pressi della città di Fiume in Illiria.



Dopo tre anni, gli angeli ripresero la Santa Casa e la posarono nei pressi di Ancona, sul colle su cui oggi sorge la chiesa di Santa Maria Liberatrice di Posatora, una località il cui nome la tradizione fa derivare proprio da questo evento: posa-et-ora (fermati e prega).

La Santa Casa restò in quel luogo nove mesi poi gli angeli la sollevarono nuovamente posandola più a sud, nei pressi di Porto Recanati, in località Banderuola. Il luogo era però troppo vicino al mare e dunque esposto ai pericoli delle incursioni di pirateria saracena e dei malintenzionati locali ai danni dei pellegrini. La Santa Casa sarebbe stata, secondo la tradizione, nuovamente spostata dagli angeli, questa volta sul Monte Prodo (il colle dove sorge Loreto) su un terreno di proprietà dei conti Stefano e Simone Rinaldi di Antici. Anche qui sorsero delle problematiche tanto che gli angeli sollevarono di nuovo la Santa Casa e la posarono al centro della strada che da Recanati andava al suo porto.

La Santa Casa viene collocata al suo posto, un luogo pubblico, dove nessuno avrebbe potuto reclamare i diritti e tutt'oggi li è rimasta.

Il luogo scelto si trova sulla cima del Monte Prodo allora coperto di allori. Dal termine latino Laurus il luogo si chiamò Lauretum e quindi Loreto.

Qui sorge oggi la splendida Basilica pontificia edificata a partire dal 1469 per volontà dei Pontefici. La città è fortemente caratterizzata dalla sua presenza e dalla bellezza prodotta da innumerevoli artisti che hanno sottolineato l'importanza della preziosa reliquia incastonandola letteralmente al centro della Basilica, dentro un rivestimento marmoreo strepitoso. Il luogo per la sua importanza e per la sua bellezza è famoso in tutto il mondo ed è meta di numerosi pellegrinaggi.



Io abito in Via Francesco Asdrubali, proprio a ridosso delle absidi della Basilica, quando voglio fare una passeggiata il punto che più si presta è il percorso che include la Scala Santa. La partenza è presso un belvedere che si rivolge verso il Monte Conero e il Mare Adriatico e si inoltra in uno spazio verde che attraverso il sentiero che costeggia il cimitero di guerra polacco arriva fino alla stazione di Loreto. Una meta che oltre ad affascinarmi esteticamente e culturalmente, mi rilassa e mi fa momentaneamente staccare la spina dalla quotidianità. La Scala Santa è una scalinata che conduce Partendo da Piazza Giovanni Paolo II a ridosso di Porta Marina, ingresso della città murata verso la parte posteriore della Basilica. Costruita nel 1940, poco dopo l'inizio del secondo conflitto mondiale, agevolava i pellegrini, che allora si servivano prevalentemente del treno percorrendo il tratto di strada che va dalla stazione ferroviaria al Santuario.

Lungo questo percorso abbiamo già detto che possiamo ammirare il Cimitero monumentale Polacco, consacrato nel maggio 1946, dove sono sepolti 1.112 militari polacchi

appartenuti al Secondo Corpo d'Armata Polacco che ha combattuto la battaglia d'Ancona durante la seconda Guerra mondiale contro le truppe naziste che si ritiravano dal fronte gotico.

Inoltre troviamo 15 edicole di Amerigo Staffolani con i bassorilievi in bronzo rappresentanti i Misteri del Rosario, eseguite dall'artista montotonese Guarino Roscioli nel 1942.

Al termine del mio percorso trovo la bellissima scultura della Vergine Maria realizzata in bronzo dall'artista milanese Attilio Strada. L'immagine è caratterizzata dalla presenza di una corona d'alloro che ricorda la città di Loreto.

COME USARE L'ALLORO IN CUCINA

L'alloro è una tra le piante aromatiche più apprezzate nei Paesi che si affacciano sul Mediterraneo. L'inconfondibile profumo delle foglie di alloro è in grado di donare un tocco in più soprattutto a piatti a base di legumi, pesce e carne (in particolare selvaggina).

PLURALIS MARCHESTATIS L'UNICITÀ DI UNA REGIONE AL PLURALE

A cura di Andrea Gambini, volontario Pro Loco Felix Civitas Lauretana APS

«Di veramente omogeneo, nelle Marche, non c'è quasi niente. Forse soltanto il nome, che però, essendo al plurale, già allude al molteplice».

Giancarlo Liuti, giornalista jesino ma maceratese di adozione



Con estrema concisione, Liuti evidenzia una delle caratteristiche peculiari della nostra regione, ovvero la sua diversità interna. La varietà è la parola chiave che identifica le Marche: spostandosi di pochi chilometri ci si può accorgere di evidenti cambiamenti non solo a livello dell'aspetto del territorio o del clima, ma anche relativamente ai dialetti, alla cucina e così via. Tale peculiarità è ben nota a ogni cittadino marchigiano, il quale sa benissimo che uscire –anche se di poco– dal suo paese comporta entrare in una diversa realtà. Non è un'assurdità affermare che forse una realtà marchigiana intesa come regionale e unitaria non sia mai esistita e che si possa

parlare più propriamente di una confederazione di microrealtà. Di questo stesso parere era il nostro Liuti che sosteneva che le Marche «[...] non sono una regione, semmai cinque province. E non sono nemmeno cinque province, semmai 225 torri comunali. Hanno una capitale? Certo: Ancona. Ma andate a chiederlo agli ascolani, ai maceratesi, ai pesaresi. Risponderanno: “Ancona capitale? E dove sta scritto?”». La frase del giornalista rievoca un'altra peculiarità della nostra regione, ovvero la rivalità tra le città. Tale antagonismo affonda le sue radici nella storia: in passato le valli tra le colline sono state teatro di battaglie tra le varie città marchigiane. Oggi di questa rivalità

sono rimasti piccoli detti e motti di scherno che possiamo ricondurre all'ambito del campanilismo e che ci danno conferma del fatto che le Marche sono assimilabili a un mosaico di culture e tradizioni.

È superfluo dire che tale peculiarità si applichi anche al piano culinario: si pensi ad esempio alle varianti del brodetto o ai molteplici nomi che il *frustingo* assume in tutto il territorio regionale, e al fatto che questi e altri casi ciascuna città rivendichi il possesso della ricetta originale (e migliore).

Si è detto che la realtà frammentata marchigiana è il tratto distintivo della nostra regione, la sorgente della sua originalità, ma il municipalismo che ne deriva può avere come conseguenza una tendenza a chiudersi a riccio e una sorta di "cecità" nei confronti delle altre realtà. Più nello specifico, si rischia di ignorare o rinnegare gli apporti delle comunità esterne alla propria. A titolo esemplificativo, è impossibile pensare ad un piatto che rappresenti le Marche più dei vincisgrassi ed è inconcepibile (almeno in teoria) l'esistenza di un marchigiano che non li abbia mangiati almeno una volta (o che sia incapace di apprezzarli). Eppure la ricetta originale dei vincisgrassi (che prevedeva l'impiego di panna, prosciutto e tartufi, stando allo scritto del cuoco maceratese Antonio Nebbia) differisce di molto da quella a cui siamo abituati, e una delle motivazioni principali è l'influenza della lasagna emiliana, che può definirsi tanto parente quanto rivale del piatto nostrano. Dunque, per quanto sia grande la nostra predilezione per i vincisgrassi moderni, dobbiamo accettare che siano stati soggetti ad una contaminazione dall'esterno.

L'intento fondamentale di questo articolo è evidenziare il fatto che spesso ciò che consideriamo totalmente "nostro" deve in realtà molto a qualcun altro. Che si tratti di contaminazione o di apporti esterni, tutto ciò dimostra che, per quanto chiusa, una

realtà non si comporta mai come un compartimento stagno: la permeabilità si manifesta con l'interazione e lo scambio ed ha come risultato un arricchimento culturale, nel nostro caso in ambito enogastronomico. Ciononostante, è errato paragonare quanto appena detto ad un plagio o ad una appropriazione culturale poiché, come si avrà modo di vedere più avanti, il modo con cui le ricette, i piatti e gli ingredienti vengono rielaborati fanno capo alla cultura che li acquisisce: dall'unione ha origine il nuovo, che diventa tipico.

È fondamentale evidenziare che, tra le pietanze marchigiane, non solo i vincisgrassi sono stati interessati da questo fenomeno. Infatti, possono essere segnalate varie ricette universalmente note come marchigiane ma che non avrebbero potuto essere ciò che sono senza apporti esterni. Passiamo in rassegna alcuni di questi piatti: lo stoccafisso all'anconetana, la polacca (sempre anconetana), i *frecantò*.

Stoccafisso all'Anconetana

Già nota per i suoi prodotti di mare, la cucina dorica ha eletto questa pietanza a suo cavallo di battaglia. Lo stoccafisso all'anconetana è uno dei pilastri della tradizione della maggiore città delle Marche, eppure, se si considera la storia del suo ingrediente cardine, tale affermazione si avvicina al paradosso. Infatti, sebbene sia abbinato a prodotti nostrani (olive, pomodorini, rosmarino, ecc.) che conferiscono al piatto un sapore familiare per i palati marchigiani, l'ingrediente principale non ha nulla a che fare con il nostro territorio. L'origine dello stoccafisso nel piatto anconetano è lontana tanto nello spazio quanto nel tempo ed è legata ad una storia dominata dal caso e dalla fortuna. Lo stoccafisso proviene infatti dall'estremo nord della Norvegia ed è stato portato in Italia dal mercante veneziano Piero Quirino. Partito

con la sua nave nel 1431 per una spedizione commerciale nelle Fiandre, durante il viaggio di ritorno una violenta tempesta distrusse le vele e gli alberi della nave, lasciandola per diversi giorni in balia delle correnti che la trasportarono a nord. Dopo molti giorni trascorsi patendo la fame, la sete e il gelo artico, approdarono con le scialuppe in un piccolo villaggio di pescatori che li ospitarono calorosamente, salvando le loro vite. Qui i veneziani notarono la procedura a cui i locali sottoponevano lo "stocfiso", pesce tipico del luogo e sconosciuto ai mercanti; questo veniva privato della testa e delle interiora, appeso a delle rastrelliere dette "stock" e lasciato essiccare al sole durante i mesi estivi. Nel viaggio di ritorno Piero Quirino e i suoi compagni decisero di portare con sé un carico di quel pesce, il quale, essendo una novità assoluta, venne importato in quantità sempre maggiori e cominciò a comparire in molte città portuali italiane, tra cui Ancona. La città dorica ha avuto poi il merito di valorizzare con i suoi sapori e i suoi prodotti il pregiato stoccafisso delle isole norvegesi trasformandolo in uno dei piatti della tradizione anconetana, una tradizione che può essere definita a pieno titolo ibrida per la compresenza di alimenti locali e non. In sostanza ci troviamo di fronte ad un incontro tra culture: i sapori delle colline anconetane incontrano un pregiato prodotto ittico dei mari del nord, e tale fusione è visibile già nel nome del piatto che esprime il compromesso tra l'elemento esterno e la tradizione e il gusto -per l'appunto- "all'anconetana".

Polacca

Possiamo parlare del secondo elemento della nostra lista senza muovere un passo fuori dal capoluogo di regione. Il nome della pietanza è piuttosto comunicativo e ci fornisce un indizio sulla provenienza di questa vivanda. Per la verità, la storia e l'origine della polacca è leggermente

diversa dall'altro piatto anconetano di cui si è già parlato. Se per lo stoccafisso ha avuto un ruolo fondamentale l'introduzione di un alimento sconosciuto nel gusto dorico, per la polacca è avvenuto il processo inverso: in questo caso è stato il gusto di una cultura esterna a fare il suo ingresso nella città dorica. Per capire meglio la natura di questo processo si rivela necessaria una breve digressione storica. Nel 1944 gli Alleati risalgono la penisola da Sud sottraendola lentamente alle truppe nazifasciste. Sul versante Adriatico il II Corpo d'Armata Polacco, che già si era distinto nella battaglia di Montecassino, viene incaricato della conquista di Ancona, porto strategico necessario per continuare l'avanzata verso Nord. Ancona viene accerchiata dagli Alleati e, dopo un mese di cruenta battaglia, nel 18 luglio 1944 il II Corpo d'Armata Polacco riesce finalmente a penetrare nella città e a liberarla dalle grinfie dei tedeschi. Segue un periodo di collaborazione tra Polacchi e Italiani per il soccorso di vittime e sfollati ed è in questo clima di ritrovata pace, di quiete dopo la tempesta e di dialogo tra liberatori e liberati che nasce la polacca anconetana.

Il forno militare situato in Piazza Pertini provvedeva alla colazione dei soldati del II Corpo Polacco preparando ed offrendo loro delle classiche brioches (o cornetti, per i puristi). A questo punto diverse sono le versioni sull'origine della polacca: alcuni sostengono che si trattasse di una pietanza "autoctona", una variante del tipico cornetto da colazione che risultò particolarmente gradita ai soldati polacchi e che perciò ne assunse il nome; altri invece affermano che il nome del dolce debba indicare un apporto esterno da parte dei soldati stranieri. La versione più nota sostiene che i soldati polacchi, guidati dal gusto della loro terra, proposero ai fornai di apportare delle aggiunte e delle modifiche alla ricetta classica delle brioches. Il suggerimento venne accolto con piacevole sorpresa dagli anconetani, i

quali decisero di far loro la nuova ricetta ma non senza omaggiare i soldati polacchi dando alla pietanza (ora più ricca e sostanziosa) il nome della loro nazionalità. Nell'una e nell'altra versione si è parlato di alcuni elementi di differenza della polacca rispetto alla ricetta del cornetto tradizionale, ma in che cosa consistevano tali differenze? La domanda non è poi così scontata dal momento che non esiste una ricetta unica e codificata della polacca, la quale, tra l'altro, è stata alterata nel corso del tempo da vari fornai e pasticceri che l'hanno edulcorata con un tocco personale; possiamo tuttavia limitarci ad alcuni elementi che contraddistinguono la polacca anconetana da una comune brioche e che si presentano come costanti sin dalle origini. Innanzitutto l'aspetto: la polacca è di dimensioni decisamente più abbondanti e presenta una curvatura poco accentuata che le conferisce una forma più dritta rispetto a quella decisamente "a corno" che dà il nome al cornetto. Quanto all'impasto, questo è preparato utilizzando il tuorlo dell'uovo che conferisce alla pasta il tipico colore giallo deciso, all'interno si trova uno strato di marzapane o di pasta di mandorle e lo strato superficiale è guarnito con una glassa zuccherata.

Possiamo a questo punto comprendere che cosa si intendeva alcune righe sopra quando si parlava per la polacca di processo inverso rispetto allo stoccafisso. Non è stato introdotto nel gusto nostrano un elemento fisico e concreto proveniente dall'esterno ma è stato qualcosa di astratto e immateriale, ovvero il gusto straniero, ad essersi inserito nella nostra realtà. Nonostante il procedimento sia diverso, il risultato è pressoché lo stesso: l'incontro tra le culture ha generato qualcosa di nuovo e speciale e che è divenuto tradizione. L'apporto esterno si è rivelato fondamentale per una pietanza "nostrana" e le origini straniere sono ben visibili nel nome, che per gli abitanti di Ancona non ammette varianti: se chiedete ad un fornaio o a un pasticciere una brioche o un

cornetto, presto giungerà la perentoria correzione dell'anconetano: "Se dice polacca". Chissà poi se gli anconetani dell'epoca abbiano dato questo nome per omaggiare i Polacchi per la modifica della ricetta o per ringraziarli di aver restituito loro la libertà.

Frecantò

Un ultimo esempio di pietanza marchigiana in cui l'influenza esterna ha una certa rilevanza. Come nel caso precedente, le origini di tale piatto sono varie e dibattute, tant'è vero che c'è chi afferma che i *frecantò* siano marchigiani al cento per cento; maceratesi per la precisione. A tal proposito, è piuttosto diffusa una storiella a metà strada tra la leggenda e la facezia che ricondurrebbe la nascita dei *frecantò* a una goliardica battaglia tra amici a colpi di manicaretti. Si racconta infatti che a Macerata un gruppo di amici era solito incontrarsi regolarmente per cena e per sfidarsi a chi preparasse il piatto più buono. Tra questi, a dominare la competizione era il macellaio Antonio, il quale, sfruttando l'esperienza accumulata nella sua professione, preparava sempre degli ottimi piatti a base di carne. Una sera, però, il primato del macellaio venne per la prima volta infranto dall'amico ortolano che, con le sole verdure del suo orto, riuscì a preparare un piatto estremamente semplice ma che venne accolto unanimemente come il migliore dai commensali. La sorpresa degli altri amici per la bontà del piatto che aveva - finalmente- spodestato il macellaio Antonio si manifestò con la vernacolare esclamazione eponima "Frecantò!", da tradursi in "Hai fregato Antonio!".

Tuttavia, nessun ricettario o documento fa sì che tale storiella possa reputarsi fondata, mentre è più probabile che le origini dei *frecantò* siano da ricercare oltre i confini italiani. A suggerirlo è il nome stesso del piatto, che si tratta probabilmente di una storpiatura del

francese “*fricandean*”, termine con il quale si indica uno spezzatino di vitello con verdure miste cotto in padella con brodo e vino bianco. Possiamo ritrovare l’uso di verdure miste (principalmente cipolle, carote, patate, zucchine, melanzane e peperoni) in entrambe le versioni francese e marchigiana; è risaputo, però, che la versione marchigiana non ammette l’uso della carne. A tal proposito in Francia esiste una versione vegetariana del *fricandean*, ma questa è conosciuta col nome di “*ratatouille*”.

Sebbene i *frecantò* marchigiani siano più vicini alla *ratatouille*, sembra che sia stato il *fricandean* a diffondersi in Italia, mettendo profonde radici nelle regioni lungo il confine (specialmente Piemonte e Val d’Aosta), ma senza escludere le altre regioni, le quali, però, hanno recepito la ricetta francese sottoponendola a qualche modifica. Se poche sono le informazioni sull’origine di questo piatto, è abbastanza sicuro affermare che i *frecantò* siano una pietanza molto frugale, la cui preparazione richiede poco impegno e semplicemente ciò che ha da offrire il piccolo orticello personale, perciò è un piatto che si allinea con la tradizione culinaria povera e contadina tipica della nostra regione. Ne consegue che il piatto marchigiano sia un *fricandean* su cui è stata operata una sottrazione: non si tratta, in conclusione, dell’alter ego marchigiano della *ratatouille* ma è il “figlio” diretto della ricetta francese con carne. D’altro canto, in caso contrario sarebbe stato il termine “*ratatouille*” ad essere stato storpiato dal dialetto marchigiano.

In conclusione, nel caso dei *frecantò* abbiamo a che fare con un’ulteriore forma di apporto dall’esterno: il piatto francese

mette piede prima in Italia e poi nella nostra regione, dove viene adattato dal gusto e dalla tradizione locale, non con aggiunte (come era accaduto nel caso dello stoccafisso all’anconetana), bensì con una sottrazione, la quale, più che impoverire il piatto, lo “frugalizza” rendendolo alla portata di tutti.

Il motto degli Stati Uniti d’America è “*e pluribus unum*”, traducibile approssimativamente con “Da molti, uno solo”. La frase venne adoperata dai padri fondatori in un momento decisivo della storia americana, la Guerra d’Indipendenza, e si riferisce alla volontà delle Tredici Colonie di unire le forze e di formare un’unica potente nazione indipendente. Al di là dello scenario storico e politico, il motto statunitense mi sembrava adatto alla conclusione di questo articolo perché rappresentativo dell’idea da me propugnata, ovvero che spesso dalla collaborazione e dall’unione con “l’altro”, “il diverso” può scaturire qualcosa di nuovo e migliore. Se ci si pensa, è anche quello che è successo con gli esempi fino ad ora delineati: ingredienti nostrani che si combinano a cibi stranieri, contaminazioni, apporti culturali e di gusto dall’esterno. È sbagliato dire che da soli non avrebbero avuto alcun impiego, ma non si può negare che sia stata la loro unione a renderli piatti della tradizione. Diversi elementi si combinano in uno solo, forte, conosciuto e rinomato: *e pluribus unum*.

