

Palinsesto



SCU UNPLI MARCHE



Circolare di collegamento

*Viaggio nel gusto
della cultura marchigiana*

1/2024

Indice

- 1** Il viaggio ha inizio
- 3** Il sapore della terra
- 4** Il buongiorno si vede dal mattino...
prima giornata di formazione
- 6** Seconda giornata di formazione
- 10** ... Terza giornata
- 12** E poi arriva il Natale!
- 13** Dai racconti della nonna:
"Un dolce viaggio tra storia, tradizione e gusto"
- 16** Il sapore del Natale
- 21** Incontro tra passato e futuro
- 23** Il Natale delle tradizioni da ieri a oggi
- 25** Natale tra gusto e tradizione:
I cappelletti in brodo nella cucina pesarese
- 27** La carne pasticciata pesarese
- 28** Il presepe
Una tradizione italiana che ha 800 anni di storia
- 29** Una aiuto per approfondire
La cucina picena e delle Marche. Storia e ricette
- 29** Il pan nociato

Palinsesto
SGU UNPLI MARCHE 
Circolare di collegamento



1/2024

IL VIAGGIO HA INIZIO

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

Quando si inizia un viaggio si ha un punto di partenza e uno di fine. Nel nostro “viaggio nel gusto della cultura marchigiana” mi piace pensare al punto di partenza come l’idea che oggi abbiamo del cibo e come punto di arrivo, la conoscenza della nostra cultura territoriale attraverso gli odori e i sapori che questa può offrire.

Troppo spesso si riduce il rapporto con ciò di cui ci nutriamo con una semplice necessità del corpo e il risultato è poco soddisfacente perché questo tipo di approccio risponde alla logica del mercato globale dove la diversità sembra essere un limite. L’industria alimentare cerca di omologare il gusto per produrre in gran quantità pochi tipi di alimenti, il meno possibile. Questo tipo di approccio spoglia il cibo del suo carattere identitario di un territorio.

Quello che si sta cercando di fare attraverso il nostro lavoro è l’operazione di riscoperta e di valorizzazione del nostro gusto tipico che è strettamente legato al nostro territorio che parla del nostro modo di essere e in pienezza della nostra cultura attraverso tipologie di ingredienti locali, peculiarità uniche e preziose che contengono il sapere dei nostri avi e sono un tesoro che ci è stato consegnato con il vissuto quotidiano della nostra gente.

Le Pro Loco hanno nei loro statuti la “mission” di custodire il patrimonio dei beni culturali e le varie realtà locali si spendono generosamente per conservare tutto il tesoro dei beni immateriali, che rappresentano la parte più fragile e preziosa che rischia di svanire nell’oblio.

Valutando la possibilità di una sorta di riappropriazione delle nostre peculiarità gastronomiche la difficoltà più grande credo risieda nell’approvvigionamento delle materie prime che sono alla base dei nostri piatti tipici. Alcuni elementi sono scomparsi dai mercati appunto per lo scarso interesse proprio nella logica di mercato di cui sopra.



Spesso il risultato di una pietanza risiedeva nell’arte di sapersi arrangiare con ciò che era reperibile in loco abbinando tra loro vari ingredienti spesso “poveri”, cioè di uso quotidiano e reperibili in casa o al mercato cittadino, poiché le capacità economiche dei nostri avi non consentivano di apportare nel menù di tutti i giorni delizie esotiche di alcun tipo se non in minima quantità; ecco che una grattatina di noce moscata diveniva una nota di ricchezza che pur se il piatto non era di tanto difforme dal cibo consumato quotidianamente, al contempo il retrogusto della

spezia pregiata arrecava un tocco particolare che rendeva l'ordinario degno della giornata di festa.

Ecco che nella mia storia del "gusto" quel sapore evoca le giornate di festa dove la ritualità del pasto in famiglia è ancora oggi un pilastro che unisce i miei cari, ordinariamente dispersi a distanze importanti o assorti nelle proprie occupazioni quotidiane.

Parimenti è il "gusto della mia terra" che si apprezza di più quando si è avuta un'esperienza vissuta lontano dal luogo di origine. Basta un sapore peculiare tipo quello del "ciauscolo" per rievocare le origini e per andar fieri della propria appartenenza ad un territorio che esprime la sua sapienza e la sua cultura in modo straordinariamente ricco.

Questo tipo di emozioni sono le emozioni che possono essere provate da tutti e che dovrebbero essere preziosamente custodite poiché esprimono tutta la ricchezza che rende il mondo un posto immensamente bello.



IL SAPORE DELLA TERRA

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

I nostri sensi ci fanno sperimentare la realtà che ci circonda, e ci rendono capaci d'interagire con essa: il tatto, la vista e l'udito sono strumenti importantissimi così come l'olfatto e il gusto. Quest'ultimo è lo strumento principale per il gradimento del nostro nutrimento.

Difficile trovare un cibo globalmente accettato da tutte le popolazioni, in particolare se esso ha un gusto complesso e non immediatamente decodificabile dal nostro cervello. Ogni cultura ha sviluppato una serie di pietanze legate alle proprie conoscenze delle materie prime e alla loro reperibilità nel proprio territorio o la capacità di valorizzarla attraverso particolari procedimenti di preparazione.

I vari popoli hanno sperimentato ciò che era disponibile per nutrirsi e hanno combinato gli ingredienti per produrre un cibo che diviene gradito perché accettato come "buono". Poniamo un esempio: in alcune culture il cibo piccante può essere molto apprezzato e considerato parte integrante della cucina locale, mentre in altre culture può essere meno comune o addirittura evitato. Ci sono popolazioni che protendono verso gusti "dolci" e ritengono sgradite le note amare e viceversa. Alcuni alimenti sono prelibati in alcune società e risultano sgraditi ad altre, proprio perché frutto di una selezione culturale.

Il gusto e la cultura sono strettamente collegati e si influenzano reciprocamente. La cultura di un luogo o di un gruppo di persone influenza la loro concezione del gusto, determinando ciò che viene considerato accettabile, desiderabile e apprezzato in termini di cibo e bevande.

Allo stesso tempo, il gusto può influenzare la cultura. I cibi e le bevande sono spesso parte integrante di rituali culturali, celebrazioni e tradizioni. Il cibo può essere un mezzo per esprimere l'identità culturale e condividere le proprie radici con gli altri. Ad esempio, alcune feste tradizionali o eventi culturali possono essere caratterizzati da piatti specifici che rappresentano la cucina locale e le sue tradizioni.

Inoltre, il gusto può anche essere un fattore che unisce le persone: condividere un pasto o una bevanda può essere un'esperienza sociale e culturale che crea connessioni e favorisce la comprensione reciproca.

In sintesi, il gusto e la cultura sono strettamente intrecciati. La cultura influenza la nostra concezione del gusto e determina le nostre preferenze alimentari, mentre il gusto può influenzare la cultura attraverso tradizioni culinarie e l'importanza del cibo nelle nostre vite sociali e culturali. Il progetto che andiamo a sviluppare ci propone un "viaggio nel gusto della cultura marchigiana", un itinerario che ci farà conoscere anche il perché gradiamo particolari gusti e soprattutto come veicolare una sapienza del gusto a beneficio della promozione del nostro bel territorio.



IL BUONGIORNO SI VEDE DAL MATTINO ... PRIMA GIORNATA DI FORMAZIONE

A cura di Ylenia Barbatelli, Francesco Gigli e Paparelli Samuele della Pro Loco di Treia



Il 25 ottobre si è svolta la prima giornata di formazione in presenza per noi ragazzi del servizio civile, impegnati nella collaborazione con le Pro Loco. La Pro Loco di Santa Maria dell'Arzilla ci ha gentilmente ospitati nella suggestiva sede di Candelara, un incantevole borgo a pochi chilometri di distanza. Durante l'accoglienza, il presidente della Pro Loco, ci ha entusiasmato raccontandoci della celebre festa "Candele a Candelara", di cui personalmente non ero a conoscenza ma che mi ha piacevolmente sorpreso.

La giornata ha preso il via con un momento di presentazioni, durante il quale ciascuno di noi ragazzi ha condiviso i motivi che ci hanno spinto a intraprendere questo percorso. È stata un'opportunità preziosa per conoscerci meglio, andando oltre i meri nomi e volti, e comprendere le diverse motivazioni che ci hanno unito in questo servizio, il quale rappresenta, alla fine, il filo conduttore delle nostre esperienze. In questa fase abbiamo incontrato anche Loredana,

responsabile del servizio civile e dell'UNPLI Marche, che ci sta accompagnando in questo percorso. Durante il suo intervento, Loredana ci ha fornito informazioni dettagliate sul servizio civile e sull'UNPLI, aiutandoci a comprendere meglio la portata e l'importanza di ciò a cui stiamo partecipando.

Successivamente, abbiamo partecipato a una lezione sui beni culturali tenuta da Maurizio, formatore e OLP della Pro Loco di Loreto. Ho apprezzato particolarmente questa sessione, poiché mi ha fatto acquisire una maggiore consapevolezza sull'importanza dei beni presenti nel nostro territorio, motivandomi ulteriormente a contribuire alla loro crescita e salvaguardia, e soprattutto a condividere le loro potenzialità con gli altri.

La giornata è proseguita con una formatrice specializzata in counseling, la quale ci ha parlato delle dinamiche relazionali e dei conflitti. Questo intervento è stato estremamente utile, guidandoci nel comprendere e migliorare le nostre relazioni con le persone che incontriamo nella vita di tutti i giorni. Un tocco particolare è stato il coinvolgente "gioco" che abbiamo sperimentato, rendendo la lezione non solo informativa ma anche interattiva.

Personalmente, mi aspettavo un'atmosfera più formale con temi più tecnici, ma è stato come essere accolti in una realtà che si avvicina più a un contesto familiare, dove la formazione non si limita al solo aspetto tecnico del servizio, ma si estende anche alla crescita personale di ciascun partecipante. È stata davvero una giornata arricchente, un'occasione per conoscere meglio i volontari coinvolti in questo progetto e per scoprire più a fondo la realtà dell'UNPLI e del servizio civile.



SECONDA GIORNATA DI FORMAZIONE

A cura di Ylenia Barbatelli, Francesco Gigli e Paparelli Samuele della Pro Loco di Treia



Incontro ore 9:00 presso la sede del Comitato Regionale UNPLI Marche di Porto San Giorgio (FM), dopo una calorosa accoglienza ha avuto inizio la formazione generale del Servizio Civile Universale 2023-2024 a cura dei formatori: Caverni Loredana, nonché Presidente del Comitato Provinciale di Ancona e Responsabile del Servizio Civile Universale, Pangrazi Maurizio Formatore generale/specifico e OLP (Operatore Locale di Progetto) della Pro Loco di Loreto e dalla Formatrice generale/specifica e psicologa specializzata in counseling.

Hanno partecipato alla giornata i ragazzi del servizio civile universale delle Pro Loco di Arcevia, Castelfidardo, Fermignano, Loreto, Lago '93 APS di Montalto delle Marche, Matelica, Monterinaldo, Mombaroccio, Ostra, Santa Maria Nuova, Santa Maria dell'Arzilla e Treia.

In prima mattinata abbiamo parlato di UNPLI e Pro Loco.

Il termine Pro loco deriva dal latino, e significa letteralmente «a favore del luogo». Le Pro Loco sono associazioni locali costituite da volontari, nate con scopi di promozione e sviluppo del territorio (la prima Pro Loco nacque nel 1881). Norme di carattere regionale ne stabiliscono l'appartenenza o meno all'albo regionale, valutata la presenza di determinati requisiti.

L'ente rappresentativo delle Pro Loco per eccellenza è l'Unione Nazionale delle Pro Loco d'Italia (UNPLI), presente in Italia dal 1962. L'UNPLI conta circa 6.000 Pro Loco iscritte e

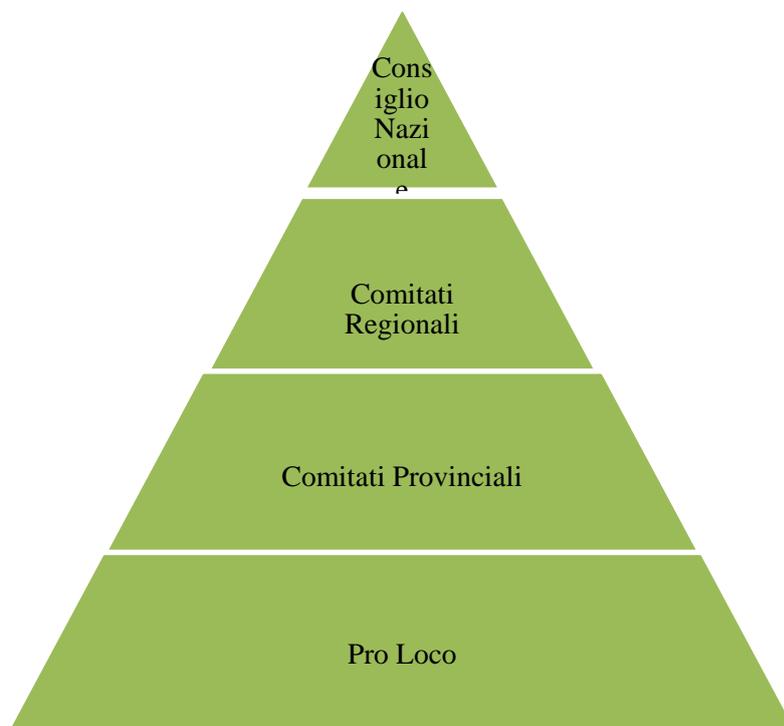
costituisce l'unico punto di riferimento a livello nazionale di queste associazioni, che vantano più di 600.000 soci.

L'UNPLI, presente sull'intero territorio nazionale con le sue strutture regionali e provinciali, ha ormai raggiunto una consolidata maturità ed è impegnata nella realizzazione di progetti in ambito culturale, sociale, ambientale e nella costruzione di una rete di relazioni con tutti i principali interlocutori di tipo istituzionale, imprenditoriale e con le più rilevanti realtà dell'associazionismo e del volontariato. L'UNPLI è iscritta nel registro nazionale delle Associazioni di Promozione Sociale (Legge 7 dicembre 2000, n. 383), ed è iscritta all'Albo nazionale del Servizio Civile Nazionale (Legge 6 marzo 2001, n. 64) e vanta di essere il secondo ente in Italia per la gestione di Volontari del Servizio Civile; ogni anno oltre mille volontari sono in servizio presso sedi di Pro Loco, svolgendo progetti inerenti la promozione dei territori, la salvaguardia del patrimonio culturale immateriale, la tutela del paesaggio e delle tipicità regionali. Come riconoscimento di queste importanti attività, l'UNPLI ha un Componente nell'Osservatorio Nazionale delle Associazioni di Promozione Sociale e nella Consulta Nazionale per il Servizio Civile.

L'UNPLI, è inoltre, riconosciuta dalla Commissione Nazionale italiana per l'UNESCO quale Associazione che persegue con forte impegno, la promozione, la tutela e la valorizzazione del patrimonio culturale immateriale.

Come è organizzata l'UNPLI?

Ha un'organizzazione a piramide, in cui alla base ci sono le Pro Loco, seguono i Comitati Provinciali, i Comitati Regionali e al vertice è collocato il Consiglio Nazionale.



Abbiamo poi citato i vari Presidenti di ogni gradino della piramide:

Antonio La Spina – Presidente Nazionale UNPLI,

Marco Silla – Presidente Comitato Regionale Marche,

Il Comitato Regionale coopera poi con i quattro Comitati Provinciali di Pesaro-Urbino, con sede a Mombaroccio, di Ancona, con sede a Castelleone di Suasa, di Macerata, con sede a Piediripa di Macerata, e di Ascoli – Fermo, con sede a Porto San Giorgio, e con le singole Pro Loco della Regione. Lo scopo di questo sforzo condiviso è quello di rappresentare l'interesse delle Pro Loco associate, fungere da struttura di coordinamento e attivare servizi di consulenza, promozione ed assistenza.

Damiano Bartocetti – Presidente Comitato Provinciale di Pesaro-Urbino,
Loredana Caverni – Presidente Comitato Provinciale di Ancona,
Silvia Pazzelli – Presidente Comitato Provinciale di Macerata,
Quinto Sagripanti – Presidente Comitato Provinciale Ascoli-Fermo.

Le oltre 200 Pro Loco della Regione Marche, invece, eleggono ognuna il proprio Presidente. In secondo luogo abbiamo poi visionato e analizzato insieme i vari punti stilati nel contratto di presa in Servizio Civile Universale.

Abbiamo anche avuto la fortuna di poter incontrare il presidente Marco Silla, che è passato a trovarci durante la mattinata della formazione e ci ha raccontato del suo ruolo molto attivo nel comitato. Ha sottolineato l'importanza che hanno l'UNPLI e ogni singola Pro Loco come promotrici delle tradizioni e della cultura marchigiana nel nostro caso, ma di tutte le regioni, invogliando noi ragazzi a rimanere attivi nel settore per poter continuare questo grande lavoro che stanno portando avanti da tantissimo tempo: far rimanere attive la popolazione e le città, creando un clima familiare e caloroso con feste, sagre e vari eventi organizzati.

Alle ore 13:00 ci siamo diretti verso un ristorante della città per poter effettuare il pranzo, una pausa dalla formazione che non è meno importante, perché ottimo momento per poter conoscere e socializzare con tutti gli altri volontari del Servizio Civile, provenienti da un po' tutte le parti delle Marche.

Nel pomeriggio, una volta ritornati nell'aula multimediale del Comitato Regionale di Porto San Giorgio, come in tutti gli incontri di formazione, abbiamo svolto delle attività con la nostra formatrice e anche psicologia. Con lei abbiamo trattato il tema di gestione dei conflitti, soffermandoci sulla spiegazione delle varie emozioni che ci caratterizzano, in particolar modo sulla rabbia, e come affrontarla e gestirla. Ci ha detto che la rabbia non va né soffocata né fatta esplodere all'esterno, sulle cose o sugli altri; quando si è arrabbiati si prende un momento, si respira profondamente e poi questa emozione va accettata, una volta calmi si cercherà di trovare una soluzione.

Successivamente ci siamo focalizzati sull'empatia. Cos'è l'empatia? E come si fa ad essere empatici?

L'empatia è la capacità di porsi nella situazione di un'altra persona o, più esattamente, di comprendere immediatamente i processi psichici dell'altro. La psicologa ci ha poi spiegato come riuscire ad essere empatici durante un dialogo, che non è come alcuni credono e fanno molto spesso; riportando l'esempio fatto da quest'ultima, quando un'altra persona ci racconta un evento che sia traumatico, che scateni rabbia o che generi dolore, e noi che siamo dall'altra parte ad ascoltare diciamo <<'ah si è successo anche a me! Non sai quello che invece hanno combinato a me! Adesso te lo dico io come dei fare ecc..'>> , in realtà non siamo in empatia con quella persona, perché per esserlo dovremmo saperci immedesimare in lui, e non traslare la nostra esperienza su di lui, quindi nel caso si tratti di un evento doloroso, per essere empatici, potremmo

dire: << 'posso capire il dolore che tu stai provando oppure non posso capire il dolore che stai provando>>', cercando di consolarla, perché in questo modo, l'altro si scarica del suo peso emotivo (nel caso precedente invece lo caricavamo anche del nostro peso) e noi non ci sentiremo carichi assolutamente del suo dolore, ma saremo più leggeri perché abbiamo aiutato in qualche modo quella persona. La nostra formatrice ha anche evidenziato l'importanza del linguaggio non verbale (oltre ovviamente all'importanza delle parole che si dicono in queste situazioni), perché bisogna sempre notare come l'altra persona si pone nei nostri confronti. Ad esempio, se è seduto davanti a noi ed è con le gambe incrociate o le braccia conserte, potrebbe essere un atteggiamento di chiusura; dobbiamo noi, quindi, cercare di creare un ambiente che faccia sentire a suo agio l'altra persona per una eventuale apertura, ossia farla sentire libera di poter parlare tranquillamente con noi.

Per spiegarci il tutto, ci ha fatto fare un esperimento: creando delle coppie in cui una persona, a



turno, parlava e l'altra doveva ascoltare. In un secondo momento quando le coppie dialogavano, entravano i disturbatori (terze persone), che dovevano cercare di interrompere le coppie che stavano parlando. In questo modo abbiamo visto che se una persona non si sente a suo agio non riesce a parlare o ad aprirsi e soprattutto è servito per farci capire come ci saremmo sentiti raccontando un nostro fatto, se l'altra persona è distratta e non sta ad ascoltare cosa abbiamo da dire.

Alle ore 18:00 si è poi concluso il nostro incontro di formazione.

Ritengo che le formazioni siano un'ottima occasione per crescere, e anche molto importanti per inserirci nel contesto delle attività delle Pro Loco. Per concludere, posso dire che sono stata molto colpita dall'inserimento della figura di una psicologa, perché nel periodo storico in cui ci troviamo, questa, sta diventando sempre più importante, soprattutto per i giovani. Avere una professionista che ci segue e ci aiuta a saperci porre nel mondo, lo ritengo

di fondamentale importanza.

... TERZA GIORNATA

A cura di Ylenia Barbatelli, Francesco Gigli e Paparelli Samuele della Pro Loco di Treia



Nella terza giornata di formazione del Servizio Civile Universale ci siamo ritrovati nella sede della protezione civile, di preciso a Fano, presso il loro Club E. Mattei; lì abbiamo fatto conoscenza con gli operatori che ci hanno spiegato quello che per loro rappresentava il lavorare per una causa più grande. Ci hanno mostrato attraverso una affascinante presentazione il loro lavoro ed i modus operandi adottati; tra una spiegazione e l'altra hanno inserito anche esempi presi da situazioni accadute nel passato recente e non.

Un episodio rimasto particolarmente nella nostra mente riguarda gli interventi nelle zone di Arquata del Tronto, paese che io personalmente ho visitato coi miei genitori tre mesi prima della mezzanotte tristemente fatidica. Sin dapprima avevo simpatia per i volontari che si mettevano a lavoro ed in gioco per aiutare chi purtroppo era in una situazione complicata, e vedere l'impegno che è stato investito per tenere al caldo, sfamare e far sentire a casa propria un numero immenso di persone, circa mille tra locali e non, ha rappresentato qualcosa sicuramente degno di nota e

impossibile da dimenticare.

C'è anche un buon motivo se il centro operativo dove siamo stati è uno dei più importanti non solo nella regione ma anche nell'intera nazione: attraverso un tour molto dettagliato anche se rapido, ci hanno spiegato che all'interno di questa struttura vi è tutto il necessario per dare una pronta risposta a catastrofi di gravi dimensioni. Che siano eventi imprevedibili o non, un pronto intervento è garantito sempre, nei limiti umani e legislativi ovviamente, in quanto la protezione civile non può mai scavalcare organi come i pompieri o il genio militare.

Dopo aver fatto pranzo nella mensa della struttura, vi sono stati gli ultimi saluti ed i ringraziamenti agli operatori che ci hanno accolto e hanno cucinato per noi. Prima di partire alla volta della Fano storica io ed i miei colleghi ci siamo fermati ad ammirare l'enorme disposizione di mezzi in dotazione alla protezione civile, con mezzi adibiti a tutti i terreni e capaci di portare pesi considerevoli.

Fatti gli ultimi saluti e lasciato il centro operativo, siamo arrivati nel centro storico di Fano, accolti da una celebre iscrizione che ho letto proprio prima di varcare le porte.

*«E fa saper a' due miglior di Fano
a messer Guido e anco ad Angioello,
che, se l'antiveder qui non è vano,
gittati saran fuor di lor vasello
e mazzerati presso a la Cattolica
per tradimento d'un tiranno fello.»*

(Dante Alighieri, Divina Commedia, Inferno, canto 28 - versi 76-81)

Non ero mai stato a Fano prima di quel giorno, e me ne pento!

Abbiamo visto monumenti affascinanti e resti di mura, sia rinascimentali che di epoca romana, che mi ricordavano scorci della mia città nativa. Ci siamo ritrovati davanti all'arco di Augusto con una statua ritraente il celebre imperatore al suo fianco, circondata da bancarelle chiuse e decorazioni natalizie spente, a quanto pare il natale è alle porte e alla gente piace dimostrarlo.

Una gentilissima guida ci ha fatto fare un tour degli ultimi scavi messi in regola, di cui uno direttamente sotto una biblioteca, nonostante una mancanza abbastanza evidente di resti archeologici non ne abbiamo avuto bisogno, la guida è stata più che professionale, aggiungendo aneddoti, date storiche e diciture in latino che si ritrovano anche nei testi scolastici, per incoronare tutta la visita, abbiamo deciso di fare una foto tutti quanti assieme, eccetto io che ovviamente stavo scattando.



E POI ARRIVA IL NATALE!

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

Il tempo di Natale per la nostra cultura è uno dei periodi più carichi di tradizione. Il Natale è strettamente legato alla luce e al sole. Il culto del sole e il Natale hanno una lunga storia che risale all'antica Roma e si è evoluta nel corso dei secoli fino ad arrivare all'attuale celebrazione del Natale.

Nell'antica Roma, il culto del sole era molto diffuso e venerato come una divinità importante. Il dio del sole romano era Apollo, ma anche altre divinità solari come Sol Invictus (il Sole Invincibile) erano adorate. Il culto del sole veniva celebrato durante il solstizio d'inverno, quando il sole raggiungeva il punto più basso nel cielo e le giornate iniziavano ad allungarsi. Questa festa era chiamata "Dies Natalis Solis Invicti", che significa "Natale del Sole Invincibile".

Con l'avvento del cristianesimo, il culto del sole si fuse con la celebrazione del Natale. Nel IV secolo, l'imperatore Costantino si convertì al cristianesimo e il cristianesimo divenne la religione ufficiale dell'Impero Romano. Per facilitare la conversione dei romani pagani al cristianesimo, molte tradizioni e festività pagane furono incorporate nella nuova religione.

La data del 25 dicembre fu scelta per celebrare la nascita di Gesù Cristo, anche se non esiste alcuna prova storica che indichi che Gesù sia nato in quel giorno. La scelta di questa data potrebbe essere stata influenzata dal desiderio di sostituire la festa pagana del solstizio d'inverno con una celebrazione cristiana. Inoltre, il simbolismo del sole come fonte di luce e vita si adattava bene alla figura di Gesù, considerato dalla tradizione cristiana la "luce del mondo".

Con il passare dei secoli, il Natale ha assunto una forma sempre più cristiana, con l'aggiunta di nuove tradizioni e simboli legati alla nascita di Cristo. Tuttavia, alcune usanze e simboli pagani, come l'albero di Natale e il tralcio di agrifoglio, sono rimasti parte integrante delle celebrazioni natalizie.

Oggi il Natale è una festa universale che viene celebrata in tutto il mondo, sia da cristiani che da non cristiani. È un momento di gioia, di condivisione e di riflessione, in cui le famiglie si riuniscono, gli amici si scambiano regali e si celebra la nascita di Gesù Cristo, secondo la tradizione cristiana.



DAI RACCONTI DELLA NONNA: “UN DOLCE VIAGGIO TRA STORIA, TRADIZIONE E GUSTO”

A cura di: Guenci Gloria, Marangoni Valentina, Scatasta Camilla del Comitato Regionale Unpli Marche APS; Marcattili Simone della Pro Loco “Cuma” Monte Rinaldo APS; Di Girolami Paola della Pro Loco di Montalto Lago 93 APS.

Nelle Marche, la tradizione dei dolci natalizi ha radici profonde, ed intreccia il gusto con la storia e la cultura locale. In passato, i dolci tradizionali non venivano serviti la sera della Vigilia, ma erano riservati al giorno stesso di Natale, diventando un simbolo di festa ed allegria.

Ad ogni festività era infatti associato un dolce, tanto da rendere l'atmosfera natalizia un momento magico. Sorprendentemente, queste delizie non erano esclusive delle famiglie benestanti, infatti, gli ingredienti potevano essere reperiti anche da quelle più umili, in quanto erano prodotti provenienti principalmente dalle campagne. Di conseguenza, ritrovarsi in famiglia diventava un momento piacevole di condivisione e gioia in tutte le case.

Queste ricette venivano tramandate di generazione in generazione come un vero e proprio atto d'amore.

I segreti di preparazione venivano custoditi gelosamente, creando un legame indissolubile tra passato e presente.

Tra i dolci tipici marchigiani delle province di Ascoli e Fermo spiccava il ‘Frustingo’.

Con oltre duemila anni di storia, questo dolce continua a deliziare adulti e bambini, grazie all'aroma avvolgente derivato dalla ricca combinazione di frutta secca e fichi, gli ingredienti chiave di questa ricetta intramontabile. Il ‘Frustingo’, si presenta come un dolce dalle sfumature uniche, con variazioni nella preparazione che riflettono la ricchezza della tradizione locale. Si racconta che ben ventidue varianti si siano diffuse in tutto il territorio, da nord a sud, ciascuna portando con sé un nome distintivo e una particolare combinazione di ingredienti. La peculiarità del frustingo risiede non solo nella sua straordinaria versatilità culinaria, ma anche nella sua storia millenaria attribuita ai Piceni o agli Etruschi.

Oggi, il ‘Frustingo’ non è solo un dolce; è un legame con il passato, un connubio di sapori che attraversa secoli di storia gastronomica marchigiana. Mentre ogni variante racconta una storia diversa, il frustingo continua a essere il dolce più antico e amato della regione, testimone silenzioso di una tradizione che persiste nel conquistare i cuori e i palati di chiunque abbia la fortuna di assaporarlo.

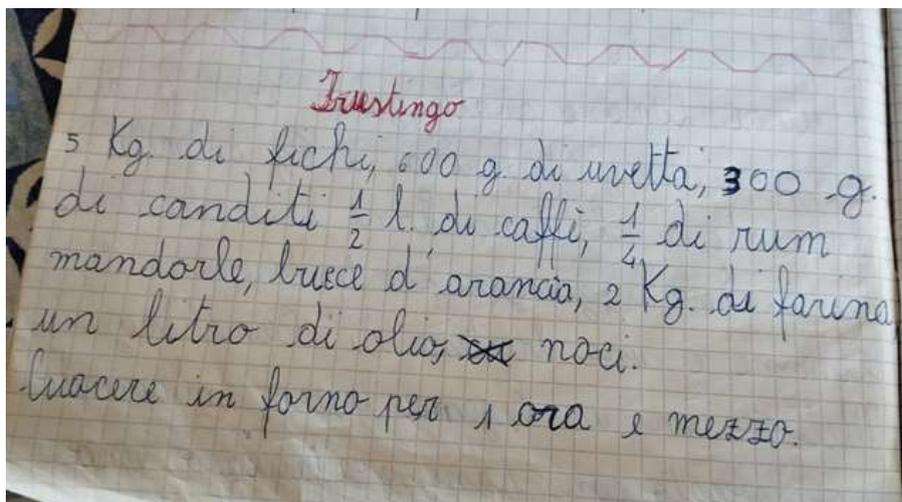
La ricetta ha subito delle evoluzioni nel corso del tempo, sia per adattarsi ai mutamenti dei gusti che per far fronte alla disponibilità limitata di alcuni ingredienti. La storia racconta che in campagna veniva dedicato molto tempo alla preparazione e all'organizzazione degli ingredienti e dopo cena si rompevano mandorle e noci in grandi quantità.

Il suo nome attuale deriva dal latino "frustum", che significa ‘pezzetto’ o ‘tozzo’, e ancora oggi è identificato come Frustingo nella provincia di Ascoli, mentre nella vicina provincia di Fermo può essere chiamato sia Fristingo che "Lu ficusu", ovvero dolce di fichi. Proseguendo nella zona di

Macerata, assume il nome di "frostengo" e "pistingo", fino ad arrivare al pesarese, dove è noto come "brostengo".

Ingredienti:

- Fichi
- Uvetta
- Canditi
- Caffè
- Rum
- Bucce d'arancia
- Farina
- Olio
- Noci



Ricetta della nonna

Procedimento:

In una pentola mettere i fichi* (per la maggior parte neri) e coprirli appena d'acqua. Farli cuocere per 20 minuti circa. Spegnerne il fuoco e poi lasciarli a riposo. Tritare sia le mandorle che le noci. In una ciotola unire i fichi, precedentemente lavorati, assieme alla frutta secca tritata, i canditi, il caffè, il rum, la farina ed una parte di olio. Mescolare il tutto fino al raggiungimento di un composto omogeneo. Mettere dunque il composto ottenuto in una teglia, cosparsa sul fondo d'olio e pangrattato; infine è preferibile ricoprire il tutto con abbondante olio. Decorare con frutta secca a piacere. Lasciar riposare il frustingo così condito per almeno 4 ore ma anche di più se si ha più tempo a disposizione, in modo da farlo insaporire per bene. Cuocere a 180/200°C per circa un'ora.

Curiosità

Il fico fruttifica due volte: la prima avviene in giugno/luglio sui rami dell'anno precedente, mentre la seconda produzione avviene sui nuovi germogli in agosto/settembre sulle gemme apicali. Il frutto che veniva utilizzato nella ricetta era quello tardivo, in quanto più piccolo e di facile essiccazione. In passato, quest'ultima, avveniva in modo naturale, attraverso la luce solare, mentre ora, per accelerare le tempistiche, si utilizza il forno.

Conclusioni

Nella stagione invernale ed in particolare per le festività natalizie non è mai mancato, neanche alla tavola più povera, un dolce realizzato con ingredienti semplici, frutto della combinazione attenta di piccoli tesori preservati nel succedersi delle stagioni.

Questo dolce invernale non è solo qualcosa di buono da mangiare, ma è come un'opera d'arte culinaria che rappresenta il cuore delle festività e la felicità condivisa intorno al tavolo.

In breve, questo dolce invernale non è solo una delizia per il palato, ma è anche un modo di esprimere amore per la semplicità, la tradizione e la bellezza che può emergere da ingredienti

modesti ma preziosi. Ogni assaggio di questo dolce racconta la storia di ogni Natale, portando calore e dolcezza a chiunque abbia la fortuna di gustarlo.



Fringingiu Immagine da: <https://www.fattoincasadabenedetta.it/ricetta/fistringio-dolce-di-natale/>

IL SAPORE DEL NATALE

A cura di Elisa Brancato e Enrico Ferretti della Pro Loco di Arcevia e Erica Marcorelli della Pro Loco di Matelica

Il Natale non è solo una tra le feste più importanti per i Cristiani ma racchiude in sé tantissime tradizioni ed usanze che si tramandano negli anni in ogni angolo del paese coinvolgendo tutti quanti dai più piccoli ai più grandi. Il clima di festa, di gioia e di voglia di stare insieme si respira fin dai primi giorni di dicembre.

Dal momento che l'inverno è una stagione in cui i lavori agricoli sono rallentati oppure addirittura sospesi per le basse temperature e l'accorciarsi delle giornate, i contadini si ritrovano fin dalle prime ore del pomeriggio davanti al fuoco per condividere momenti conviviali approfittando anche per trasmettere ai più piccoli le tradizioni tipiche locali.

Un'abitudine natalizia molto radicata nel territorio è quella di mettere un ciocco di legno sufficientemente grande nel camino che brucerà lentamente fino alla notte di Natale. Questo arderà ininterrottamente rappresentando l'attesa per la nascita di Gesù. Davanti al camino venivano anche lasciate due sedie vuote per accogliere Maria e Giuseppe davanti al nascituro.

Il simbolo del fuoco e della luce è riproposto anche nell'usanza di accendere in campagna dei fuochi per indicare la strada nella notte tra il 9 e il 10 dicembre alla Madonna che arrivava nella città di Loreto.

Anche in tempi più recenti il clima natalizio pervade ogni angolo del paese: l'allestimento di vetrine a tema, le luminarie per le vie cittadine e il grande albero illuminato nella piazza principale, i mercatini di natale e il tradizionale concerto sono eventi ormai entrati nelle tradizioni locali.

Uno dei simboli più significativi della festa è il presepe. Nella frazione di Castiglioni ogni anno vengono realizzati numerosissimi presepi di varie forme e dimensioni dando libero sfogo alla fantasia di ognuno, questi poi vengono sparsi per tutte le vie del paese contribuendo a creare la magica atmosfera del periodo. Anche in Arcevia ci sono tradizionali presepi in miniatura, realizzati da un cittadino appassionato di plastici, che ogni anno vengono esposti in Chiesa.

ARCEVIA

Ad Arcevia nel periodo natalizio, non ci sono molti piatti tipici, ma una che è molto diffusa anche in altre zone, sono i cappelletti con il brodo a pranzo. Altri scelgono di metterci o le fettuccine, i passatelli oppure i tagliolini.

Il brodo è aromatizzato con basilico, cipolla, maggiorana, carota, patate, prezzemolo e una costa di sedano il tutto chiuso in una garza.

Invece per secondo c'è il lesso con le erbe cotte. Verso fine pasto si mangia un po' di frutta secca e a seguire come dolce c'è il ciambellone, la crescia sfogliata e il frittellone.

Per le merende, un tocco di *miaccitto*, migliaccio sul pane per bambini felici.

Frittellone

300 gr di farina di polenta
200gr di farina 00
4 mele cotogne
3/4 mele renette
3/4 pere
250 gr di uva passa rinvenuta
Gherigli di noce a piacere

Fichi secchi a piacere
300 gr di zucchero
2 cucchiaini di miele
Grattugiare limone e arancio (anche a pezzetti)
1/2 bicchiere di olio extravergine
1 litro e 3/4 di acqua calda

Procedimento

Versare l'acqua calda sulla farina mentre si aggiungono tutti gli altri ingredienti tagliati a pezzetti. Versare il composto con il mestolo su delle teglie forate con la carta da forno. Per la cottura il forno deve essere preriscaldato a 140 gradi e quando l'impasto si è rassodato alzare la temperatura a 160°. Cuocere per almeno 1 ora e mezza o 2 (il colore deve diventare marrone).

MATELICA

Tagliatelle e vincisgrassi sono i protagonisti assoluti del menù del Natale matelicese.

Le tagliatelle sono una delle basi della cucina matelicese, quasi un simbolo. Rigorosamente lavorate a mano, stese sottili come fogli di pergamena, tagliate strette e condite con un sugo o con un ricchissimo ragù di carni diverse: cinghiale, interiora di pollo, maiale, oca, ossa e nervetti di vitello, pancetta, prosciutto, vitello; sono perfette per la domenica e per le altre occasioni.

I vincisgrassi sono forse il vero piatto regionale marchigiano, il più noto ma non il più antico. Sono una versione nobile delle tagliatelle, ricchi dell'aroma del tartufo, di funghi porcini e di besciamella. Vincisgrassi matelicesi

Ingredienti pasta:

400 g di farina
4 uova
un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva

Ingredienti sugo:

rigaglie di pollo o di anatra o d'oca
100 g di carne d'agnello
200 g di carne di vitello
200 g di carne di maiale
una salsiccia fresca
osso di midollo, osso di maiale, nervetti
una fetta di pancetta e una fetta di prosciutto
una cipolla
una costa di sedano
una carota
chiodi di garofano
2 rametti di maggiorana
2 cucchiaini di concentrato di pomodoro e mezza bottiglia di passata
mezzo bicchiere di vino Verdicchio di Matelica
1 litro e mezzo di brodo di carne
burro
latte
parmigiano
olio extravergine d'oliva, sale e pepe



Preparazione:

Preparare la pasta con la farina, le uova e l'olio extravergine d'oliva, stenderla sottilmente e tagliarla in quadri di circa 8 cm.

Tagliare tutte le carni a pezzetti piccolissimi. Tritare la cipolla, la costa di sedano e la carota e farle imbiondire nell'olio extravergine d'oliva con la pancetta e il prosciutto. Aggiungere le carni tagliate, la salsiccia fresca spellata, le ossa, i nervetti, i chiodi di garofano, la maggiorana, sale e pepe.

Insaporire bene. Unire il Verdicchio di Matelica e far evaporare. Continuare la cottura del sugo con il concentrato di pomodoro, la passata e il brodo di carne.

Per la preparazione di questo sugo sono necessarie 2 ore di cottura a fuoco basso.

Lessare la pasta pochi pezzi alla volta. Ungere uno stagnato con del burro. Versare sul fondo un po' di sugo, poi uno strato di pasta condita col parmigiano e altro sugo; continuare, finché gli ingredienti non finiscono. Di tanto in tanto aggiungere qualche cucchiaio di latte.

Distribuire qualche fiocchetto di burro e altro latte. Passare il tutto al forno, cuocere finché non si sarà formata una crosticina scura e il sugo non si sarà addensato.

Per concludere in bellezza il menù del Natale matelicese, due sono i dolci più importanti: la crescita fojata e la frustenga

La crescita fojata è uno strudel ricco di noci, uva secca, fichi secchi e mele.

Ingredienti pasta sfoglia:

500 g di farina 00
3 uova
2 cucchiai di latte
2 cucchiai di zucchero semolato
1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva
1 cucchiaio di anice secco (tipo Varnelli anice secco)

Ingredienti farcitura:

2 kg di mele
400 g di fichi secchi
300 g di noci
100 g di uva secca
200 g di zucchero semolato
1 scorsa grattugiata di limone, più il succo
1 scorsa grattugiata di arancia
200 g di cacao amaro in polvere
1 rosso d'uovo
4 cucchiai di anice secco (tipo Varnelli anice secco)



Preparazione:

Tagliare le mele a pezzi, amalgamare tutti gli ingredienti in una pentola e lasciarli a riposo per 8 ore.

Stendere la pasta fino a farla diventare una sfoglia molto sottile, porla sopra un canovaccio, stenderci sopra tutta la farcitura, mettere un velo di cacao amaro, arrotolare fino a ottenere la tipica forma, pennellare con il rosso d'uovo e cuocere nel forno precedentemente riscaldato a 180°C, finché la sfoglia esterna non ha raggiunto la doratura.

Tra gli ingredienti della *frustenga* è degna di essere nominata la dolcissima “sapa”, mosto d'uva condensato. Questo mosto cotto, presente nella ricetta classica mescolato ai fichi secchi, è opzionale in base sia al variare del gusto sia alla scarsa reperibilità di alcuni ingredienti.

La frustenga, come è chiamato a Matelica, è un dolce che, con le sue varianti e con i suoi nomi negli altri comuni della regione, unisce il gusto della cultura marchigiana a Natale. Inoltre, è ufficialmente uno dei prodotti tradizionali marchigiani quale tipicità da salvaguardare, tutelare e promuovere.

Ingredienti:

1 kg e ½ di fichi secchi
1 kg e ½ di noci
750 g di uva secca
750 g di mandorle
circa 1 kg di miele
pangrattato
olio extravergine d'oliva
cacao amaro



Preparazione:

Bollire i fichi secchi in un pentolone con dell'acqua fino a diventare di una consistenza morbidissima, tipo marmellata, insieme all'uva secca.

Aggiungere le noci e le mandorle (queste ultime tostate lievemente) spezzettate, il pangrattato, l'olio extravergine d'oliva, il miele e il cacao amaro.

Se la consistenza è troppo morbida aggiungere della farina.

Appena finito di girare, versare il composto in teglie che verranno decorate con le noci tagliate a metà e le mandorle.

Infornare a circa 180°, finché i lati del dolce non hanno cominciato a staccarsi dalle pareti.

Nel menù del Natale matelicese non può di certo mancare il Verdicchio di Matelica.

La viticoltura è molto antica in questa zona: testimonianze risalenti all'epoca picena ne mostrano uno sviluppo fiorente a partire dall'VIII secolo a.C.

Il Verdicchio di Matelica è riconosciuto vino D.O.C. il 21 luglio 1967 e Riserva D.O.C.G. nel 2009. Il comprensorio di produzione è situato nel cuore dell'Alta Valle Esina, la vallata compresa tra il

monte San Vicino a est, la catena del monte Catria a ovest e i monti Sibillini a sud, circondati dal letto del fiume Esino. La disposizione nord-sud di questa valle, la sinclinale camerte - diversamente dalle altre che sono aperte al mare in un'esposizione est-ovest -, impedisce l'arrivo degli influssi marini, generando un microclima mediterraneo-continentale e l'effetto di questo clima dà origine a un'uva molto ricca di estratti, aromi primari, zuccheri e polifenoli che si traduce in un vino con una maggiore corposità da bere non solamente giovane, ma anche invecchiato. Il vino ha aspetto brillante, limpido, con colore giallo paglierino e riflessi verdognoli, profumo delicato e fine che sprigiona una fragranza fresca di frutta non completamente matura e di piante - mela, biancospino e ginestra - e un gusto asciutto, fresco, morbido, secco con retrogusto gradevolmente persistente di mandorla amara. Il grappolo autoctono è conico e cilindrico, spargolo o semispargolo e si differenzia da quello iesino che viceversa è serrato. La gradazione alcolica complessiva minima è di 11,5 gradi.

Per la sua caratteristica lunga maturazione, il Verdicchio di Matelica è definito un "rosso vestito di bianco". Questo vino si abbina a tutti i pasti ed è molto apprezzato sia come aperitivo sia come spumante.

Tutto ciò porta il Verdicchio di Matelica ai livelli più alti dell'enologia non solamente nazionale, ma anche internazionale.



INCONTRO TRA PASSATO E FUTURO

A cura di: Sara Vegliò e Cristina Gioacchini della Pro Loco Felix civitas lauretana APS e Deborah Elena Tica della Pro Loco di Castelfidardo APS

Gioiosa, colorata e calda l'atmosfera che precede il Natale, un periodo di preparazione alla condivisione, alla famiglia e allo spirito. In ogni angolo delle città, le luci colorate addobbano e illuminano i vicoli, come nelle case iniziano a fiorire alberi colorati e presepi addobbati.

La magia del Natale è la capacità di riunire intere famiglie, fermare il tempo e lasciare in secondo piano quelle priorità che ogni giorno ci separano; avvolge le case con tradizioni, che in questo periodo diventano fondamentali. Il Natale lo avverti dai profumi che fuoriescono dalle cucine delle case, dove solitamente le donne sono tipiche riunirsi in lunghe preparazioni culinarie, esaltando sapori e gli odori delle pietanze che vengono servite in lunghe tavole imbandite e decorate; i piatti della tradizione natalizia sono diversi lungo tutta la penisola. Basti pensare che una ricetta viene preparata diversamente anche all'interno della stessa regione, per via di influenze caratteristiche, e mai come nelle Marche quest' ultime sono diverse anche da città a città. Il territorio così poliedrico vede il mare sposarsi con la montagna, passando per lunghi colli verdi su cui sorgono borghi medievali, rappresentando un insieme di sfumature pungenti che descrivono anni di storia e la cultura. La buona tavola rappresenta dunque il fulcro del Natale, poiché accompagna tutto il periodo delle festività, ed è la massima espressione di tradizioni e condivisione. Ci sono pietanze che seppur eseguite in maniera differente sono parte della tradizione ad esempio i cappelletti in brodo, i passatelli alla romagnola o i vincisgrassi.

Natale a Castelfidardo secondo la tradizione di una nonna



-" Il Natale è tra le feste più sentite, è sempre stato così; le tradizioni si sono evolute, ma anche settanta anni fa lo scopo era quello di riunire la famiglia. Poi si cucinava per ore, e ad esempio il brodo è sempre stato protagonista; non sempre era possibile avere i cappelletti a disposizione, per questo si cucinavano altri tipi di pasta all' uovo, i tagliolini o le chitarrine che venivano tagliate con un attrezzo particolare. Come secondo si mangiava il bollito e l'arrosto di pollo o anatra, e da contorno era solito cucinare i gobbi, una verdura simile al sedano ma con un sapore più particolare.

Anche la Galantina era un piatto tipico molto presente, si ottiene disossando la gallina o il pollo o nel ripieno si usano uova, parmigiano, mortadella, pistacchi, carote sedano, olive verdi, e a volte pistacchi e tartufo. Il pane era immancabile, specialmente fatto in casa, lasciava un profumo che rimaneva per ore.

Il panettone o il pandoro non erano così diffusi, o non sempre si aveva la possibilità di averli, quindi si usava preparare il ciambellò o la lonza di fico (l'aspetto è quello di un salamino, avvolto in foglie di fico: al taglio l'impasto si rivela composto da fichi secchi aromatizzati con anice, mistrà, rum e presenta noci e mandorle tritate).

La frutta completava le tavole, era varia e di stagione come i mandarini, arance, uva e castagne; si rimaneva insieme tutto il pomeriggio, i bambini aprivano i regali e la sera era solito mangiare gli avanzi del pranzo." -

La testimonianza dimostra come la convivialità sia rimasta alla base della nostra cultura, e che anche se le tradizioni si sono evolute, la gioia nel condividere questo periodo rimane molto intensa. La cucina è il legante, che seppur differente riscopre sempre la stessa cura e attenzione nel corso delle sue preparazioni. Per questo è importante mantenere viva la parte di storia che ci lega, e capire che le differenze non sono una debolezza ma soltanto un vantaggio.



IL NATALE DELLE TRADIZIONI DA IERI A OGGI

A cura di Nicole Moscatelli, volontaria Pro Loco Santa Maria Nuova

Se io ti chiedessi: cos'è il Natale per te? A cosa penseresti? Quale è il ricordo, il sapore o l'immagine che viene in mente al pensiero del Natale? Cosa è che ha sempre caratterizzato il tuo Natale da quando eri piccola fino oggi che trasmetti ancora ai figli/nipoti? Oltre alle lunghe tavolate di parenti e amici che si riuniscono tutti insieme per celebrare e per passare del tempo in buona compagnia.

Io personalmente, con i miei ventinove inverni alle spalle, potrei rispondere con due parole: pasta reale – che in altre zone è conosciuta come “minestra imperiale” – e lesso (l'accoppiata vincente del Natale, tramandata da nonna Nena) adagiati su una tavola sontuosamente apparecchiata con la tovaglia bianca ricamata con la stella di Natale rossa a contrasto, e con tutto il “servizio bono”, tirato fuori dai meandri delle credenze, solo per un giorno. Oppure potrei rispondere con le cene della vigilia a casa di nonna Anna: due nonni, cinque tra figli e figlie e svariati nipoti, tutti raccolti insieme a mangiare e a parlare del più e del meno.

Ma il Natale non è solo cibo. L'atmosfera natalizia è data da tutto quello che è “accessorio”: è il camino acceso e l'odore di legna che brucia; è il punch a fine pasto per digerire le innumerevoli portate, che fa da contorno a “l'ultima” partita a carte; ma è anche l'albero di Natale piccolo o grande che sia, a casa dei nonni (quello che oramai non sta più neanche in piedi), zii, parenti, amici, con i pacchi regalo posti sotto di esso.

Ricercando in maniera più approfondita le tradizioni “specifiche” di Santa Maria Nuova nel periodo natalizio, la prima idea che mi è venuta in mente è stata quella di chiedere maggiori informazioni a Carla, titolare della pasta fresca del paese, che da quasi quarant'anni trasforma il pranzo domenicale o qualsiasi altro pranzo o cena che sia in una vera e propria esperienza di gusto, chiedendole quali siano i prodotti maggiormente venduti sotto le festività natalizie, e anche nella sua risposta compare un altro binomio: il primo piatto che più viene venduto sono i tortellini in brodo col cappone – il grande classico della tradizione; a seguire troviamo di nuovo la pasta reale, realizzata anch'essa secondo tradizione, senza l'uso di coloranti artificiali, ma solo con l'utilizzo di spinaci, pomodoro e carote a dare il tipico colore verde, rosso e giallo-arancio.

Dall'altra parte, proponendo le stesse domande in merito al gusto e alla tradizione alle così care nonne, le risposte sono state più o meno simili. Nonna Adriana racconta che la sera del 24 dicembre, come da tradizione, si allungano i tavoli, si imbandisce la tavola e tutti i parenti si ritrovano assieme e si mangia solo pesce: si predilige lo stoccafisso, cucinato assieme alle patate che, insieme alla pasta, diventa anche un primo piatto gustoso; ma si mangiano anche altre tipologie di pesce, purché – assolutamente – non si mangi la carne. Il giorno dopo, il 25 dicembre, si sta di nuovo tutti insieme a pranzo o a cena e, oltre ai classici e tradizionali tortellini in brodo e al lesso, si tirano fuori gli avanzi del giorno prima, così da evitare qualsiasi tipo di spreco – e se continua ad avanzare cibo, questo viene consumato il 26, con chi vuole stare ancora in famiglia. Questa “tradizione”, spiega nonna Adriana, è un'abitudine che ha appreso fin da piccola, quando il cibo veniva riciclato in qualsiasi modo possibile ed evitare sprechi eccessivi.

Nonna Maria invece, riguardo il Natale, spiega che il ricordo più bello che ha di questo periodo risale alla sua gioventù, quando sua zia Pasqualina portava a casa le castagne da mangiare tutti assieme: un gesto all'apparenza semplice, ma che rappresentava un vero e proprio momento di festa. Anche per lei la sera della vigilia, come tradizione, si consumava solo pesce. Inoltre racconta come, anche ai suoi tempi, si ricevessero dei "regali": dei semplici mandarini da consumare a fine pasto. Sicuramente sentir parlare di una cosa simile al giorno d'oggi fa strano, dato che siamo abituati a pensare ai regali natalizi come un qualcosa di materiale; ma per le nostre nonne rappresentava la quotidianità così come per noi lo sono giocattoli, vestiti, o altri oggetti.

Entrambe le nonne ricordano anche come la festa non sia solo lo stare insieme, ma anche tutti i preparativi dietro ne fanno parte, come fare l'albero rigorosamente dopo l'8 dicembre, lo scegliere la tovaglia, il servizio di piatti, andare magari dal parrucchiere a farsi sistemare i capelli per l'occorrenza.

Nonostante la differenza d'età tra me e le nonne, il bello delle tradizioni sta proprio nel fatto che restano pressoché immutate e sono capaci di tenerci ancorati alla nostra storia o ci permettono di riscoprirla.

LA PASTA REALE DI NONNA NENA

Quella che propongo qui di seguito è la ricetta della pasta reale – che io da piccola chiamavo "spugna" proprio perché visivamente si presenta uguale – tramandata da mia nonna a mia mamma e approdata, per ultimo, a me.

Ingredienti:

300 gr di formaggio grattugiato
300 gr di farina
(anche se la proporzione a casa vede più formaggio che farina)
30 gr di sale
100 gr di burro
8 uova



Procedimento:

Impastare il tutto e formare dei salsicciotti che andranno chiusi dentro la carta stagnola. Cuocere i salsicciotti per un'ora circa in acqua con dado – la cottura dipende dalla grandezza dei salsicciotti.

Per ottenere l'impasto verde: aggiungere spinaci strizzati e frullati all'impasto base.

Per ottenere l'impasto rosso: aggiungere concentrato di pomodoro all'impasto base e aggiustare di farina e formaggio nel caso l'impasto diventi più morbido.

Una volta fatti freddare, tagliare i salsicciotti a listarelle spesse circa un dito e successivamente ricavarne dei cubi/rettangoli. Il giorno di Natale andranno versati e cotti nel brodo, finché non arrivano in superficie. Si consumano con altrettanta spolverata di formaggio grattugiato!

NATALE TRA GUSTO E TRADIZIONE: I CAPPELLETTI IN BRODO NELLA CUCINA PESARESE

A cura di: Sanzo Timour della pro Loco di Mombaroccio; Nicola Bellucci e Giacomo Sisti della Pro Loco di Santa Maria Dell'Arzilla e Francesca Belcuore e Nicolas Degiorgio della Pro loco di Fermignano

Il Natale è universalmente riconosciuto come un momento magico, avvolgente in un'atmosfera unica, ricca di emozioni e sapori irresistibili. Durante questa festività, il ritmo del lavoro rallenta e ci si riunisce nelle case dei nonni o dei genitori per godersi le festività attorno a tavolate allestite con una varietà di prelibatezze.

Sebbene il menù del giorno di Natale possa variare da famiglia a famiglia, alcune pietanze tradizionali fanno spesso la loro comparsa su tutte le tavole. Nelle Marche, in particolare nella provincia di Pesaro e Urbino, così come nell'entroterra romagnolo, i cappelletti in brodo ricoprono un ruolo di primo piano. Tuttavia, si differenziano dal famoso tortellino soprattutto per il ripieno e la forma.

Per scoprire tutti i particolari di questo piatto della tradizione marchigiana ci siamo affidati alle sapienti mani delle nostre amate nonne:

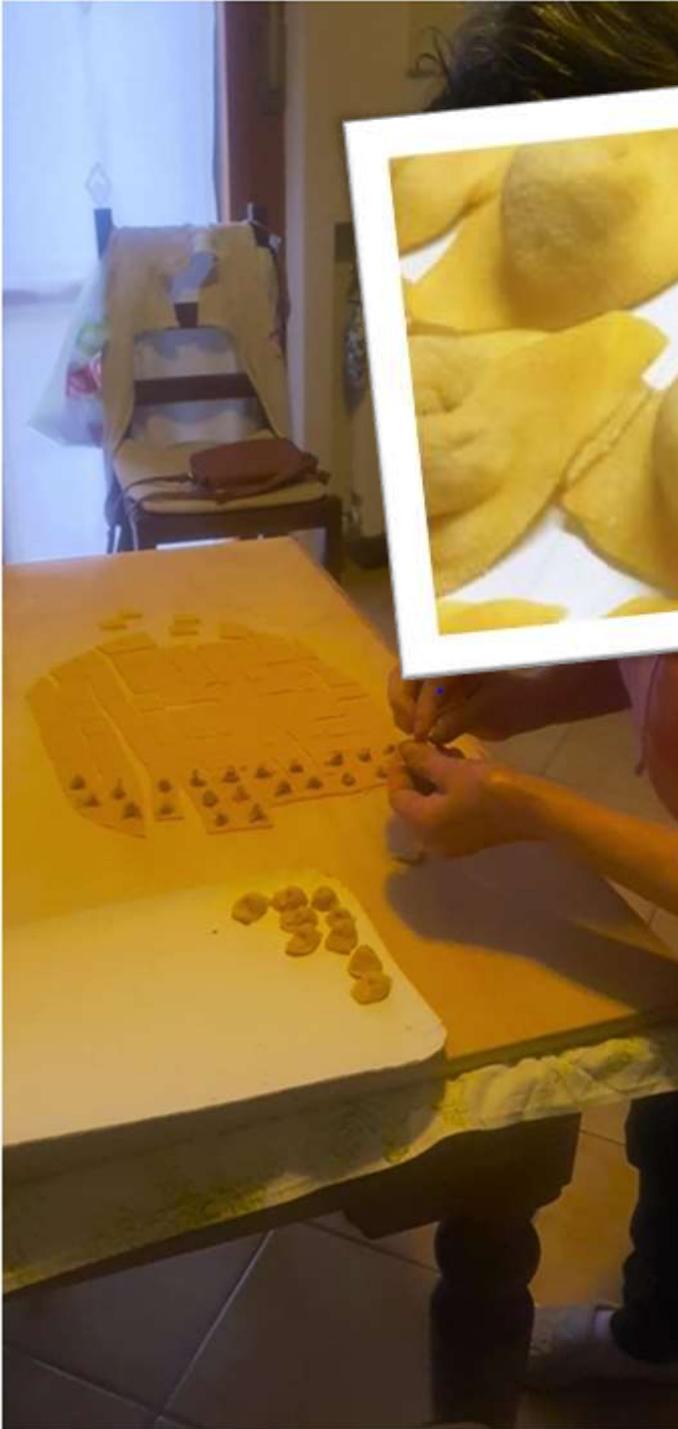
La preparazione dei cappelletti inizia con la realizzazione dell'impasto per la sfoglia, per il quale sono necessarie dieci uova per ogni chilogrammo di farina. Alcuni aggiungono anche spezie, come la noce moscata, a seconda del proprio gusto. Una volta pronto, l'impasto riposa in frigorifero per un paio d'ore.

Per il ripieno, si fa bollire carne di vitellone, maiale e un pezzo di carne di tacchino insieme a carote, sedano, sale e pepe. Dopo la cottura, la carne viene tritata e impastata con uova e

formaggio fino a ottenere un ripieno ben amalgamato.

Successivamente, si stende la pasta preparata in precedenza in una sfoglia sottile, quasi setosa, abbastanza morbida da piegarsi facilmente. Questa pasta viene tagliata in quadratini su cui viene posizionato il ripieno. La magia avviene quando la pasta viene piegata a triangolo, unendo le estremità tra pollice e indice per conferire la forma tipica da cui prendono il nome.





La preparazione dei cappelletti in brodo per il pranzo di Natale non è solo un momento di ritrovo per tutta la famiglia, ma anche un modo per trasmettere alle generazioni future le tradizioni che caratterizzano il territorio e che altrimenti rischiano di andare perdute.

LA CARNE PASTICCIATA PESARESE

La carne pasticciata pesarese è un piatto della tradizione culinaria marchigiana, preparato insaporendo e cuocendo la carne con una varietà di aromi. Un ingrediente essenziale per garantire il successo del piatto è la carne, in particolare il magatello, noto anche come lacerto o girello. Questo taglio magro proviene dalla parte esterna della coscia del bovino, conferendo alla carne un carattere magro.

La pasticciata pesarese ha diverse varianti, alcune legate alle tradizioni familiari, altre al territorio, con piccole modifiche alla ricetta che influiscono sul suo sapore. Ad esempio, nelle tavole pesaresi, è possibile trovarla con o senza passata di pomodoro, e in alcuni casi senza l'aggiunta di pancetta.

Gli ingredienti necessari per la pasticciata pesarese includono il girello di vitellone in un unico pezzo, fette di pancetta, pomodoro o pomodorini, carota, costa di sedano, cipolla, chiodi di garofano, spicchio di aglio, olio extravergine di oliva, ½ bicchiere di vino bianco, passata di pomodoro, acqua, sale e pepe nero.

Per la preparazione, è importante legare il girello con spago da cucina. In una casseruola ampia con fondo spesso, versare 4 - 5 cucchiaini d'olio e posizionare il girello con due fette di pancetta (se è richiesta). Accanto, aggiungere cipolla con chiodi di garofano, costa di sedano, carota e pomodorini. Rosolare la carne da entrambi i lati, sigillandola bene e mantenendo i succhi all'interno. Dopo il rosolamento, aggiungere il vino bianco e farlo evaporare. Aggiungere acqua calda o bollente e cuocere a fuoco basso per un'ora.

Terminata la cottura, togliere il girello e farlo raffreddare su un tagliere. Versare il sughetto (senza

verdure e aromi) in una padella ampia e aggiungere la passata di pomodoro (se è richiesta). Tagliare la carne a fette una volta raffreddata e disporla nella padella, coprendola con sughetto e passata. Continuare la cottura a fuoco basso e coperto per altri 40 minuti.

Per una presentazione tradizionale, la pasticciata pesarese si serve con un contorno di erbe di campo miste lessate e ripassate in padella con aglio e olio



IL PRESEPE: UNA TRADIZIONE ITALIANA CHE HA 800 ANNI DI STORIA

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

Greccio, situato nella Valle Reatina nel Lazio, è considerato il luogo di nascita del presepe vivente e l'origine di una tradizione culturale che si è diffusa in tutto il mondo.

La storia del presepe vivente a Greccio ha origine nel XIII secolo, quando San Francesco d'Assisi ebbe l'intuizione di creare una rappresentazione vivente della natività di Gesù. Il santo d'Assisi, desideroso di rendere più tangibile e vicina la nascita di Cristo, scelse Greccio come luogo ideale per l'allestimento del presepe vivente.

La scelta di Greccio non fu casuale. La Valle Reatina era caratterizzata da una natura incontaminata, con grotte e colline che ricordavano l'ambientazione della natività. Inoltre, la popolazione locale era molto devota e accogliente verso San Francesco e il suo ordine francescano.

Nel dicembre del 1223, San Francesco e alcuni frati si recarono a Greccio per allestire il primo presepe vivente della storia. La scena fu ambientata in una grotta, con la statua del Bambino Gesù posta su un letto di paglia e circondata da animali vivi. La popolazione di Greccio e i frati si riunirono per assistere alla rappresentazione, che fu accompagnata dalla celebrazione della messa.

L'evento a Greccio ebbe un impatto significativo sulla popolazione locale e sulla cultura italiana. La tradizione del presepe vivente si diffuse rapidamente in tutto il paese e divenne un elemento centrale delle celebrazioni natalizie. Oggi, molte città italiane allestiscono presepi viventi e mostre dedicate a questa antica tradizione.

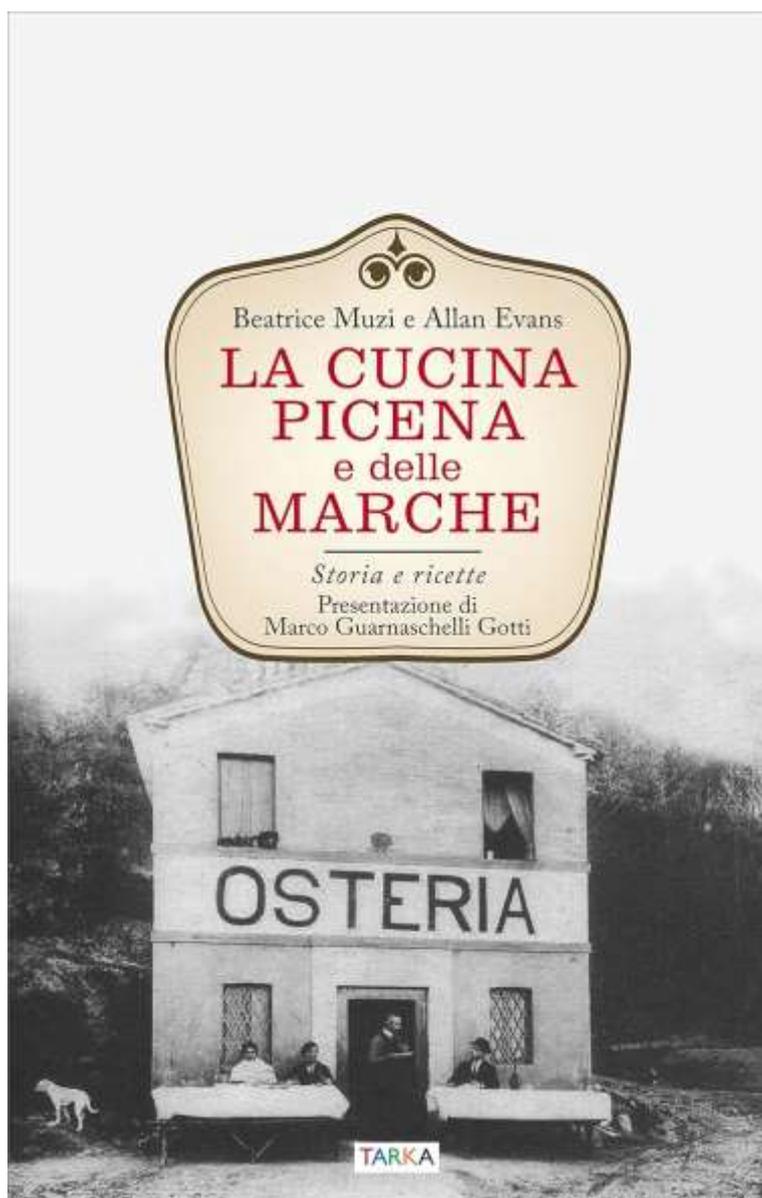
La creazione del presepe vivente a Greccio rappresenta l'inizio di una tradizione culturale che ha un profondo significato religioso e che celebra l'importanza della nascita di Gesù Cristo. Oltre alla dimensione religiosa, il presepe vivente è diventato un simbolo di identità culturale e di orgoglio per la comunità di Greccio e per l'intera Valle Reatina.



La cucina picena e delle Marche *Storia e ricette*

Di: *Beatrice Muzi, Allan Evans*

Presentazione di *Marco Guarnaschelli Gotti*



In questo libro affascinante la cucina è, come deve essere, la punta deliziosa e solleticante di un iceberg fatto di altri momenti culturali, da una disincantata storiografia a una ricerca calendariale ricca di colore: tutto per darci il ritratto di una zona delle Marche, il Piceno, della quale gli autori si sono davvero innamorati e della quale poco si sa. Gli autori del libro vivono tra New York e il Piceno: causa non ultima della insolita freschezza di sguardo con cui tutte le cose sono osservate, le storie lette, gli aneddoti scelti; e della freschezza di palato con cui le ricette antiche e nuove (circa 150) sono state preparate e valutate prima di essere proposte, gioiosamente, a noi. Marco Guarnaschelli Gotti.

B. MUZI, A. EVANS, *La cucina picena e delle Marche. Storia e ricette, Cucine del territorio*, Mulazzo, Tarka, 2018

IL PAN NOCIATO

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



Solo una breve introduzione riguardo ad alcune curiosità sulla noce: esiste un vecchio modo di dire che afferma che “una noce in un sacco non fa rumore”. Però è anche vero che questa frutta secca è capace di riunire molte persone intorno alla tavola, facendosi simbolo di fine pasto durante le feste in compagnia... ma non solo. Le noci, con il loro aspetto grande e coriaceo, sono anche più affascinanti rispetto ad altre tipologie di frutta secca, e ciò è dovuto probabilmente al fatto che bisogna “faticare” per ricavare il gheriglio dal suo guscio legnoso e per

apprezzarne sia il particolare aspetto che il sapore.

Da millenni, la noce è considerata sinonimo di alimento di altissimo valore nutrizionale. Reperti archeologici testimoniano che questo frutto veniva già utilizzato come mezzo di sostentamento ben 9000 anni fa, mentre le prime testimonianze scritte della presenza di questo cibo, sono da attribuirsi alla *Naturalis historia*, un trattato naturalistico in forma enciclopedica scritto da Plinio il Vecchio tra il 77 e il 78 d.C. All'interno di questa antica enciclopedia possiamo ricavare notizie sull'importazione di questo frutto in Europa dall'Asia minore per opera dei coloni Greci nel periodo compreso tra il 400 e il 600 a.C.

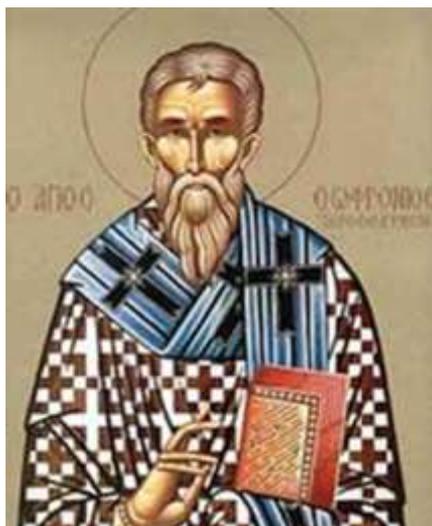


Oggi, a distanza di millenni, grazie alle sue molteplici proprietà benefiche, la noce è compresa nella dieta di moltissime persone, principalmente gli sportivi, e tra l'altro ha persino ottenuto l'appellativo di “superfood”, cioè, è annoverato tra quei cibi vegetali naturali con contenuti eccezionalmente elevati di nutrienti. Le noci si raccolgono tra il mese di settembre e quello di novembre a seconda delle zone, e in cucina sono molto versatili e ben si prestano alle preparazioni sia dolci che salate, come ad esempio il pesto di noci per condire i primi piatti. Ottimo

anche il pane impastato con gherigli di noce spezzettati grossolanamente e anche nei dolci. E a proposito di pane, nel territorio marchigiano abbiamo tra tanti protagonisti il pan nociato, argomento di cui ho deciso di parlarvi.

Il pan nociato è un piccolo pane salato, la cui produzione è diffusa soprattutto nella provincia di Pesaro e Urbino, ma anche nelle province di Ancona e Macerata. Veniva preparato dalle famiglie contadine con gli ingredienti offerti dalla terra soprattutto durante il periodo autunnale, quando le noci erano ancora fresche e il sapore poteva essere arricchito con pecorino e pepe.

San Sofronio



Non si hanno molte notizie sulla sua storia, ma si sa che la ricetta originaria comparve nell'Annuario di Todi nel 1927, come testimoniato anche dal testo di Remo Coppini, Umbria a tavola: aneddoti, folclore, tradizioni, usanze e... ricette (1983). San Sofronio, patriarca di Gerusalemme del VI secolo, definì il pan nociato un'eredità del mondo classico nel suo invito ad assaggiare un pane al formaggio per i bambini. Da sempre il pan nociato era consumato durante i duri lavori di campagna, tra cui la raccolta del grano o la vendemmia, inoltre, era una delle vivande protagoniste nelle feste religiose legate ai morti, ma anche nelle feste gioiose popolari, durante le quali lo si mangiava accompagnato a salumi e formaggi tipici.

In base alla zona, la produzione del pan nociato avveniva in periodi diversi: ad esempio, nel territorio di Camerino veniva confezionato durante la giornata dei morti e la sua preparazione si prolungava per tutto il mese di novembre, mentre a Macerata si preparava per il Natale e lo si mangiava alla vigilia dopo la messa di mezzanotte. Ciò accadeva perché rappresentava la prima concessione dopo il precetto di magro ed era molto attesa dai bambini che in quel periodo non erano soliti mangiare dolci.

Oggi il pan nociato è anche chiamato "pizza con le noci" e in commercio ne esistono diverse varianti, tra cui una versione dolce.

Per ora vi sveliamo la ricetta della versione salata.

La ricetta

Ingredienti per circa 9-10 panini:

500 g di farina manitoba

15 g di lievito di birra

250 ml circa di acqua tiepida

1 cucchiaino di sale

1 cucchiaino di malto o miele oppure zucchero

50 g di olio extravergine di oliva

una bella presa di pepe

50 g di parmigiano reggiano

50 g di pecorino romano grattugiato

20 gherigli di noci

150 g circa di pecorino tagliato a cubetti



Procedimento

Nella ciotola della planetaria versiamo la farina setacciata, l'olio, i formaggi grattugiati, pepe, e in metà dell'acqua sciogliamo il lievito di birra e il malto d'orzo (zucchero o miele). Azioniamo la planetaria a bassa velocità, uniamo il sale e poco alla volta l'acqua rimanente. Fate attenzione, potrebbe non servire tutta l'acqua perché dipende molto dal grado di assorbimento della farina, lasciamo poi lavorare per una decina di minuti. Oliamo leggermente una ciotola, ci mettiamo l'impasto e copriamo con la pellicola. Per accelerare i tempi ponete la ciotola nel forno con lucina accesa, fino a raddoppio dell'impasto (1 ora o poco più). Riprendiamo l'impasto, infariniamo leggermente il piano di lavoro e formiamo un salsicciotto facendo attenzione a non sgonfiarlo troppo e lo dividiamo in pezzi più o meno simili. Li schiacciamo leggermente e al centro poniamo un gheriglio e mezzo di noce e dei pezzetti di pecorino, chiudiamo il pan nociato richiudendo verso l'altro la pagnottella. Infine, mettiamo il pan nociato su una teglia ricoperta di carta da forno, copriamo con un telo e lasciamo lievitare per altri 30 minuti. Inforniamo poi a 200 °C in forno statico per 25-30 minuti, fino a doratura. Infine, sforniamo il pan nociato e lo serviamo tiepido. Delizioso per uno spuntino a metà mattinata oppure per una merenda pomeridiana, ma anche da proporre nei rinfreschi di compleanno o da servire a tavola come pane speciale, buon appetito!

Ed ecco la ricetta della versione dolce.

La ricetta

500 g di farina
4 uova
250 g di zucchero
100 g di burro
100 g di uvetta
500 g di noci
25 g di cacao
1 bustina di vaniglia
1 limone grattugiato
1 bicchiere di cognac (in alternativa rum, mistrà, alchermes)
2 bustine di lievito



Preparazione

La prima cosa da fare è sbattere insieme lo zucchero con le uova per qualche minuto, fino ad avere un composto omogeneo, poi aggiungiamo tutti gli altri ingredienti e continuiamo la lavorazione fino ad ottenere un impasto morbido.

Prendiamo l'impasto e dividiamolo in più parti per formare delle pagnotte su cui incideremo una leggera croce, oppure un segno a piacere, dopodiché lasciamo riposare per qualche minuto e poi inforniamo per 180° per circa 40 minuti.

<https://magazine.lorenzovinci.it/ricette/pan-nociato-pan-caciato-pane-morbido-con-noci-dolce-o-salato/>

<https://www.brixiaexpo.it/pan-nociato-cose-e-quale-la-ricetta-del-dolce-tipico-marchigiano/>