

P.O.R. Campania 2000/2006
Misura 3.8 Istruzione e Formazione Permanente



"I percorsi del gusto"

D.D. n. 188 del 27/07/04 - n. 192 del 28/07/05 - Cod. Uff. 161



Gli allievi

Barbieri Angelo, Cella Donato, Crafa Querino, Del Gaudio Assunta, Fucci Letizia, Gagliarde Giuseppe, Girardi Maria, Girardi Grazia, Girardi Umeberto, Iannunzio Emilia, Lombardi Franca, Masone Maria Pia, Masone Nazzareno, Montella Libera, Montella Giuseppina, Rosin Maria Teresa, Saginario Rosina, Salvatore Fernanda, Salvatore Silvia.

I docenti

Coppolaro Nicola, Di Bellonia Fabio, Gerardo Franco, Girardi Assunta, Maioli Enzo, Maiorano Lorenzo, Mollica Annamaria, Muccilli Irene, Santillo Lino, Spitaletta Pasquale, Troiano Aniello, Valli Riccardo.

Partenariato

CIPAT Campania (Ente capofila)
Comune di Pietrelcina
Soci S.r.l.

GRUPPO DI LAVORO

Direzione

Angela Masone
Giovanna Brancaccio

Coordinamento

Maria Luisa Callisto
Alfonso Santillo

Amministrazione

Enza Cataudo

Segreteria tecnico amministrativa

Barbara Di Rubbo
Gennaro Coppola
Attilio Salierno

Tutoraggio
Valentina Forgione



IL PROGETTO

Il corso di formazione "I Percorsi del Gusto", è stato organizzato dal CIPAT Campania (Centro per l'Istruzione Professionale e l'Assistenza Tecnica della Confederazione Italiana Agricoltori) costituitosi in ATS con il Comune di Pietrelcina e la SOCI s.r.l. e rientra nella Misura 3.8 del POR Campania 2000/2006, finalizzata ad interventi specifici per l'Istruzione e la Formazione Permanente. Il corso è stato destinato a 20 allievi, con età superiore ai 55 anni, occupati o non occupati e ha avuto tra le finalità, il trasferimento di conoscenze e competenze atte a riqualificare l'adulto.

L'idea forte è stata quella di progettare e realizzare un percorso formativo in grado di costruire le condizioni per consentire alle persone, non solo di apprendere a tutte le età della vita, in vista di un sempre miglior esercizio della propria attività lavorativa, ma anche di poter soddisfare il bisogno di educazione "disinteressata", di crescita personale sul piano umano, culturale e sociale, che esse, anche se non sempre esplicitamente, avvertono. Una formazione mirata solo ad accrescere le possibilità occupazionali, rischia infatti, di far perdere di vista l'intimo e particolare legame che c'è tra lavoro e cultura. C'è quindi, il bisogno di pensare a tutte le dimensioni della vita e non solo a quella occupazionale.

Dalle più recenti ricerche, l'educazione permanente viene definita "un processo che accompagna lo sviluppo personale, professionale e sociale degli individui, durante il corso della vita, per migliorare la qualità della vita degli individui stessi e delle loro collettività". Anziché di "educazione permanente", oggi si preferisce parlare di "apprendimento lungo tutto il corso della vita".

Partendo da questi presupposti, il progetto in questione, si è posto come principali obiettivi quelli di: sviluppare e potenziare la formazione permanente lungo

l'arco della vita;

elevare il livello di competenze e le conoscenze; accrescere la capacità di adattarsi ai cambiamenti tecnologici, in particolare all'accesso alla società dell'informazione;

prevedere una struttura progettuale flessibile che tenesse conto delle esigenze dei partecipanti, in particolare delle donne e favorire, quindi le pari opportunità; rafforzare le conoscenze di cittadinanza attiva per incrementare la partecipazione alle opportunità e alla vita sociale in collegamento con il contesto territoriale. Per rendere attivi e operativi questi processi, si è deciso di trasferire agli allievi conoscenze e competenze utilizzabili nel tessuto socio-territoriale e quindi di prestare particolare attenzione al contesto territoriale di riferimento e ai suoi punti di forza. Nel caso specifico dell'area di Pietrelcina, il progetto è stato inserito nell'ambito delle linee di sviluppo programmato attraverso il PIT turistico "Pietrelcina" di cui il comune è capofila. L'obiettivo è stato quello di legare allo sviluppo turistico religioso quello del turismo enogastronomico, favorendo la conoscenza delle principali produzioni agroalimentari locali, promuovendo una forma di ricettività che esalti il connubio tra ambiente, cultura, storia e tradizioni e si sposi con le potenzialità del territorio, capace di offrire prodotti tipici di elevata qualità. Partendo dal contesto territoriale di riferimento, con il corso di formazione si è pensato di promuovere la consapevolezza dell'identità territoriale associata alle produzioni tipiche per incentivarne la promozione e la valorizzazione attraverso le strutture ricettive locali.

L'ATTIVITA' FORMATIVA

L'attività formativa si è articolata in moduli ed ha avuto una durata complessiva di 150 ore. La didattica è stata fondata sulla modularità del percorso, che ha consentito al docente una maggiore flessibilità del processo di insegnamento.

Le unità didattiche sono state affrontate sia a livello teorico che pratico e sono state animate da visite guidate, che hanno permesso ai partecipanti di entrare a contatto diretto con le realtà territoriali del settore di riferimento. Le visite guidate sono state svolte presso: "La Cantina del Taburno" di Foglianise, il ristorante "La Pignata" di Pontelandolfo, l'Agriturismo "I Gelsi" di Benevento, l'Associazione "Turismo Verde" di Benevento.

I CONTENUTI

Educazione Civica e Pari Opportunità

Obiettivo: trasferire le conoscenze necessarie al fine di una convivenza civile con il prossimo nel rispetto dei principi fondamentali in tema di diritti della persona. Sono stati trattati argomenti legislativi riguardo le diversità di genere ed i diritti dei cittadini.

Informatica e Internet

Obiettivi: unificare ed amalgamare il più possibile le conoscenze informatiche degli allievi in modo da fornirgli, in uscita, le competenze necessarie per poter utilizzare il computer in modo strumentale; fornire una preparazione di base sui componenti principali di un moderno elaboratore e sui software più utilizzati; rendere l'allievo capace di muoversi autonomamente in ambiente web, saper usare la posta elettronica, essere capaci di cercare informazioni in rete e sapersi orientare nella navigazione web.

Prodotti Enogastronomici della Tradizione Locale

Obiettivo: fornire una conoscenza approfondita sui prodotti tipici del territorio locale e sulle loro caratteristiche nutrizionali ed organolettiche. Sono stati trattati argomenti riguardanti i principali prodotti tipici e le tradizioni ad esse collegate, le caratteristiche organolettiche e nutrizionali, la cucina e le ricette tradizionali.

Servizio e accoglienza

Obiettivo: fornire le conoscenze di base circa gli elementi fondamentali relativi alle regole della convivialità e dell'ospitalità e gli strumenti di un'efficace comunicazione

con il cliente.

Disciplinari e Marchi di Tutela

Obiettivo: fornire gli elementi di base e gli strumenti metodologici adeguati, per riconoscere e distinguere i diversi percorsi di certificazione dei prodotti in esame.

Il Turismo Enogastronomico

Obiettivo: fornire gli strumenti metodologici e critici adeguati per promuovere il territorio attraverso la valorizzazione dei prodotti tipici, le tradizioni e la cucina etnica.

ALLA RISCOPERTA DEI SAPORI DI IERI E DI OGGI

Il corso di formazione "I Percorsi del Gusto" ha dato la possibilità ad un nutrito gruppo di persone adulte, di confrontarsi con la gastronomia in un contesto del tutto nuovo e guardare all'alimentazione non soltanto come un momento dedicato al nutrirsi, quanto piuttosto come ad un vero e proprio piacere che va scoperto fino in fondo. Grazie alle esercitazioni pratiche in cucina ed alle degustazioni guidate del vino, gli allievi sono entrati a contatto con la filosofia del mangiar sano che assurge a vero e proprio rito, con le sue pratiche che portano alla scoperta non soltanto dei sapori, ma anche dei profumi e dei colori tipici dei prodotti del territorio. Se infatti, nel passato, l'alimentazione era sostanzialmente legata ai bisogni quotidiani, e la scarsità di cibo spingeva in un certo senso ad "accontentarsi", oggi non è più così. La buona tavola, e soprattutto la conoscenza di ciò che caratterizza la genuinità e la peculiarità di un prodotto, sono diventati una vera e propria esigenza per chiunque ami scoprire e riscoprire sapori antichi e nuovi. E' stato seguendo questa direzione, che è nata l'idea di seguire un percorso lungo il quale ogni allievo ha lasciato una traccia, seguendo ora il passato, ora il presente e contribuendo così:

- * a trasmettere ricette e con esse valori legati non solo alla tradizione del territorio, ma anche alla fantasia e all'estro personale di ciascuno;
- * ad approfondire conoscenze ed abilità nell'analisi della qualità dei prodotti, acquisite grazie all'attivo contributo di esperti nel settore;
- * a trasmettere alle nuove generazioni un messaggio positivo sul cibo, percepito non più come gesto passivo, ma come momento di convivialità ed equilibrio tra mente e corpo.

Partendo dalle inclinazioni di ognuno, si è deciso di suddividere gli allievi in due gruppi ai quali è stato assegnato un diverso "ambito di ricerca". Il gruppo che, con il supporto di alcuni docenti ha ricercato le ricette della cucina tipica tradizionale, fornendone anche una breve storia, è stato composto da: Iannunzio Emilia, Masone Nazzareno, Girardi Umberto, Girardi Grazia, Barbieri Angelo, Fucci Letizia, Gagliarde Giuseppe. Un secondo gruppo ha invece elaborato personali ricette che, secondo i gusti e la fantasia personale, possono essere di volta in volta reinterpretati: Rosina Saginario, Rosin Maria Teresa, Masone Maria Pia, Girardi Maria, Crafa Querino, Cella Donato, Montella Libera, Montella Giuseppina, Salvatore Fernanda e Salvatore Silvia.

Tutti insieme hanno elaborato una breve e pratica scheda per la degustazione che, passando attraverso le varie fasi, analizza colore, profumo e struttura, così da consentire anche ai meno esperti, di cimentarsi, riconoscere ed apprezzare fino in fondo un buon vino.

Tutte le ricette proposte, da quelle tradizionali a quelle personalmente elaborate, esprimono la reale partecipazione e la volontà di lasciare una traccia di sé e del proprio passato legato ad un modo di intendere il buon cibo, non solo come appagamento fisico, ma come evocazione di un "modus vivendi" che cambia nel tempo, ma mantiene pur sempre valenze fondamentali che legano, tramite un filo invisibile, il passato al presente.

"I NOSTRI PERCORSI DEL GUSTO"

I raffiuoli

di Saginario Rosina

Ingredienti

6 uova
250 gr. di zucchero
300 gr. di farina
1 limone
vaniglia
glassa di zucchero
marmellata di albicocche



Procedimento:

Sbattete 6 tuorli e 4 albumi con lo zucchero, e aggiungete la farina, la scorza di mezzo limone grattugiata, mezza bustina di vaniglia.

All'impasto ottenuto aggiungete i due albumi rimasti montati a neve fermissima. Dividete il composto in tante piccole forme ovali, spesse un paio di centimetri. Sistematele sulla placca del forno, precedentemente unta, ad una certa distanza, a fuoco caldo per 20 minuti. Sfornate, fate raffreddare, quindi spennellate la parte inferiore con la glassa, e quando saranno asciutti, rivoltateli e spennellate quella superiore con marmellata leggermente diluita con un po' d'acqua.

Zuppa tartata

di Salvatore Fernanda

Ingredienti

200gr. di ricotta
400gr. di marmellata a piacere
1 bicchiere di sherry brandy
300gr. di savoiardi

30gr di zucchero a velo
2 bicchieri di panna liquida
Tempo di esecuzione 15 min. + riposo

Procedimento:

Ammorbidire la ricotta con la panna liquida, aggiungendo lo zucchero. Bagnare uno stampo con il liquore, stendere uno strato di biscotti, bagnarlo di liquore e ricoprire con la marmellata.

Ripetere lo strato di biscotti bagnati e coprire con la ricotta. Ripetere fino ad esaurimento alternando con marmellata e ricotta. Mettere in frigo per un'ora e servire.

Pesche

di Montella Libera

Ingredienti

500gr. di farina
200gr. di zucchero
100gr di margarina.
3 uova intere
1 bustina di Pane degli Angeli
1 limone grattugiato
Cuocere a forno moderato.

Procedimento:

Fare la fonte sulla spianatoia, mettere la farina, lo zucchero, il lievito, il limone grattugiato, la margarina sciolta e le uova. Impastare per bene, fare delle palline poco più grandi di una noce. Ungere leggermente la teglia ed infornare. Appena sono colorite toglierle dal forno e dopo pochi minuti bucherellare al centro della parte piana. Riempirle con crema precedentemente preparata e raffreddata e metterle una sull'altra.

Bagnarle con l' Alchermes diluito con il Vermouth (a piacere). Poi passarle nello zucchero e metterle nei cestini

di carta. Aggiungere una fogliolina verde di zucchero al centro.

Tagliatelle dorate

di Rosin Maria Teresa

Ingredienti

400gr. di tagliatelle
3 uova intere
1 bicchiere di latte
100gr. di formaggio parmigiano
100gr. di burro
1 mozzarella
100gr. di prosciutto crudo
sale e pepe

Procedimento:

In una zuppiera sbattere uova, latte, parmigiano, burro sciolto, mozzarella a pezzetti prosciutto tagliato a pezzetti, sale e pepe.

Unire le tagliatelle cotte. Versare il tutto in una tortiera unta, cospargere di formaggio e burro e cuocere in forno per circa 25 minuti. Servire calda.

Cavoli e pizza scionna

di Cella Donato

Ingredienti per 4 persone

1 pugno di farina 00;
500 gr. di farina di mais;
cotica di maiale e braciola(condita con aglio, prezzemolo, peperoncino tritati);
500 gr. di cavoli(occhi e coste);
2-3 pezzi di orecchio di maiale;
2 capi di salsiccia piccante;

2 foglie di lauro;
2 spicchi d'aglio;
olio extra-vergine;

Procedimento:

Soffriggere i due spicchi d'aglio, aggiungere l'acqua in modo sufficiente da coprire i cavoli, portarla ad ebollizione, salarla e cuocere i cavoli.

A fine cottura aggiungere il lauro.

Bollire a parte i pezzi di maiale (tutti assieme) e salarli q.b.

Mescolare le farine, preparare un impasto con acqua bollente e sale, di consistenza più o meno dura, dalla forma rotondeggiante, di spessore 3-4 centimetri e friggerlo in una padella antiaderente fino a formare una crosta croccante per entrambi i lati.

Una volta cotti i cavoli, spegnere il fuoco ed aggiungere tutto il maiale cotto(a parte) e far riposare una buona mezz'ora.

Infine servire con la pizza.

Variante: i cavoli si possono cuocere nell'acqua di cottura dei pezzi di maiale in modo da insaporirli di più.

Peperoni alle noci

di Girardi Maria

Ingredienti

1 Kg. di peperoni da arrostiti e spellare
200 gr. di gherigli di noci
2 cucchiaini di aceto con un cucchiaino di zucchero
olio q.b.
sale q.b.
mollica di pane sbriciolata

Procedimento:

Lavare, arrostiti e spellare i peperoni; dividerli in listarelle, metterli nella padella con l'olio, aggiungere le noci tritate, farli rosolare insieme alla mollica di pane sbriciolata e alla fine aggiungere l'aceto e lo zucchero.

Carciofi alla giuda

di Saginario Rosina

Ingredienti

6 carciofi
Mentuccia selvatica
Aglio
Olio
Sale

Procedimento:

Pulire i carciofi, metterli a bagno con acqua e limone. Nel frattempo preparare un trito di mentuccia selvatica ed aglio, aggiungere un pizzico di sale ed olio. Riempire con questo composto i carciofi e sistemarli con il ripieno verso l'alto in una pentola dal bordo rialzato. Aggiungere un po' d'acqua ed olio e coprire i carciofi con un sacchetto di carta marrone per il pane. Chiudere la pentola con il suo coperchio. Mettere sul fuoco e cuocere per circa mezz'ora.

Zeppole di S. Giuseppe (graffe)

di Montella Giuseppina

Ingredienti

1 Kg di farina;
8 uova;

100 gr. di burro sciolto;
2 pezzi di lievito;
1 pizzico di sale;
1 pizzico di cannella;
2 limoni grattugiati;
400 g. di patate;

Procedimento:

Impastare tutti gli ingredienti e far lievitare l'impasto per 30 minuti circa.

Impastare di nuovo e fare dei taralli.

Lasciare lievitare e friggere in abbondante olio.
Passarle nello zucchero e mangiarle.

Crostata di mele cotogne e nutella

di Masone Maria Pia

Ingredienti

500 gr. farina
3 tuorli +1 uovo intero
300 gr. di zucchero
100 gr. di burro
buccia di 1 limone grattugiato
1 bicchiere di latte
1 bustina di lievito pane degli angeli
1 vasetto di nutella 250gr.
1 vasetto di marmellata di mele cotogne
100 gr. di mandorle tritate con la buccia

Procedimento

Frullare le uova con zucchero, burro, latte e buccia di limone, aggiungere la farina e la bustina pane degli angeli. Ungere una tortiera di 22 cm di diametro allargare metà pasta e mettervi sopra la marmellata di mele cotogne ed allargare l'altra metà per la nutella. Infornare a 180° per

20 minuti. Spalmare la nutella e le mandorle tritate ed infornare di nuovo per 5 minuti.

Minestra di lenticchie rosse

di Crafa Querino

Ingredienti

Lenticchie rosse piccole 500gr
Sale
Olio
Cipolla 1/4
Aglio 2 spicchi
Peperoncino Rosso

Procedimento:

1. Mondate le lenticchie eliminando eventuali impurità o corpi estranei, mettetele nel colapasta e lavatele.
2. Mettetele nella pentola, unite acqua fredda in quantità sufficiente perché formi sopra le lenticchie uno strato alto circa 3 cm. Aggiungetevi il sale.
3. Coprite e portate a bollore.
4. Riducete la fiamma, cuocete a ebollizione leggermente per un'ora mescolando più volte.
5. Frullate e passate con il passaverdura insieme all'acqua di cottura.
6. Pelate e lavate la cipolla, tagliatela a dadini piccoli.
7. Soffriggete a calore medio la cipolla a cubetti e gli spicchi d'aglio col peperoncino.
8. Quando cipolla ed aglio saranno dorati aggiungete il passato di lenticchie, avendo cura di aggiungere acqua nel caso sia troppo denso. Assaggiate per aggiustare di sale.
9. Ultimate la cottura e servite eventualmente su crostoni o fette di pane raffermo.

Torta di noci

di Salvatore Silvia

Ingredienti per 6 persone

300 gr. di noci
150 gr. di zucchero
100 gr. di burro
100 gr. di farina
100 gr. di cioccolato fondente
3 uova
Lievito per dolci
Burro e farina per lo stampo

Procedimento:

In una ciotola montate le uova con lo zucchero, incorporate la farina, poi diluite con il burro fuso e tiepido. Mescolate fino ad ottenere una pastella liscia ed omogenea. Aggiungete quindi le noci sgusciate e tritate ed il cioccolato, anch'esso tritato grossolanamente. Incorporate, infine, un cucchiaino di lievito, quindi versate il composto in una tortiera rotonda imburrata ed infarinata. Cuocete a 170°C per circa 40 minuti.

LE RICETTE TRADIZIONALI DEL SANNIO BENEVENTANO

"Le nostre ricerche"

*A cura degli allievi in collaborazione con
i docenti*

Scarcioffole 'mbuttunate (carciofi imbottiti)

Tipologia di appartenenza:
secondo piatto.



Ingredienti per sei persone:

12 carciofi di grandezza media, gr. 200 di mollica di pane sbriciolata, 2 spicchi d'aglio, 2 uova, un ciuffo di prezzemolo, un pizzico di origano, sale e pepe q.b., 1 dl. di olio extravergine di oliva, 1 limone.

Descrizione delle fasi operative della preparazione:
nettare i carciofi conservando i torsoli ricavati dai gambi; eliminare le foglie esterne più coriacee; tagliare la punta di quelle rimaste, allargarli delicatamente al centro, quindi immergerli in acqua acidulata con il succo di un limone. Preparare la farcitura amalgamando nell'uovo sbattuto la mollica di pane, la metà dell'olio e tutti gli altri ingredienti. Far asciugare brevemente i carciofi, farcirli e chiuderli con i gambi. Disporli in una casseruola tenendoli ritti e ben stretti fra di loro, aggiungere, fino a raggiungere il filo, il resto dell'olio ed acqua q.b..Coprire il recipiente e cuocere per circa mezz'ora; verso la fine scoprire e far evaporare il liquido in eccesso.

Storia del piatto:

è di antica tradizione, soprattutto nel territorio del comune di Benevento e di quelli limitrofi, come Pietrelcina, Paduli, ecc., dove la coltivazione del carciofo risale agli inizi dell'età moderna ed è stata selezionata una varietà,

assai pregiata specie per le sue caratteristiche di tenerezza.

Profilo nutrizionale per porzione:

proteine 6g., lipidi 16g., glucidi 25g., kilocalorie 260.

Tempo richiesto e grado di difficoltà:

1 ora; basso.

Vino in abbinamento:

Solopaca bianco.

Carrati cu a pecora (carrati al ragù di pecora)

Tipologia di appartenenza:

primo piatto.

Ingredienti per sei persone:

per i carrati: gr. 500 di farina di grano 00, 2 uova;
per il ragù: kg. 1 di polpa di pecora (preferibilmente ricavata dalla spalla di un animale che non ha partorito), kg. 1,500 di pomodori pelati, 2 spicchi d'aglio, dl.1 di olio extravergine di oliva, gr. 150 di pecorino grattugiato, 1 cipolla, sale e pepe q.b., un ciuffo di prezzemolo, 1 peperoncino piccante.

Descrizione delle fasi operative della preparazione:

disporre a fontana la farina su una spianatoia; aggiungere le uova ed un po' d'acqua tiepida; amalgamare gli ingredienti lavorandoli energicamente sino ad avere un impasto piuttosto consistente che dovrà riposare per due ore avvolto in un panno, preferibilmente di lino, e chiuso in una busta.

Nel frattempo preparare il ragù: aprire e battere leggermente le fette di carne di pecora; condirle con fettine d'aglio, un po' di prezzemolo, sale, pepe e pecorino; richiudere le fette e legarle con dello spago da cucina; disporle infine in un tegame (preferibilmente di terracotta) con la cipolla tritata finemente e l'olio. Far rosolare la

carne, aggiungere il pomodoro e far cuocere a fuoco moderato per circa 3 ore, rigirando di tanto in tanto. Preparare, poi, i carrati: tirare una sfoglia dello spessore di circa mezzo centimetro, tagliarla a strisce larghe circa 3 cm. dalle quali, con un ulteriore taglio, ricavare striscioline larghe circa 1 cm.; su queste ultime far passare, premendo adeguatamente, il "fuso" (un apposito ferro tondo lungo circa 15 cm. e spesso circa mezzo cm.) in modo da formare i carrati.

Cuocerli, quindi, in abbondante acqua salata e condirli con il ragù di pecora e con il resto del pecorino.

Storia del piatto:

la parola carrati è di incerto etimo; forse è da rapportare al termine "carra" (dal lat. quadrus ?) che indicava un'antica misura. E' un piatto tipico delle zone, numerose nella provincia di Benevento, interessate dal secolare fenomeno della transumanza.

Profilo nutrizionale per porzione:

proteine 62g., lipidi 44g., glucidi 105g., kilocalorie 1040.

Tempo richiesto e grado di difficoltà:

3 ore; medio.

Vini in abbinamento:

Aglianico del Taburno.

Ciaudella (Zuppa di fave fresche)

Tipologia di appartenenza:

primo piatto.

Ingredienti per sei persone:

kg. 1,500 di fave fresche sgranate, gr. 500 di cipolle novelle, gr. 150 di pancetta, dl. 1 di olio extravergine di oliva, sale e pepe q. b.

Descrizione delle fasi operative della preparazione:

spellare le fave (operazione non necessaria se le stesse sono piccole e tenere), lavarle ed asciugarle; tagliare la pancetta a striscioline e la cipolla in modo grossolano e porre il trito così ottenuto in un tegame insieme all'olio. Prima che il trito imbiondisca completamente, aggiungere le fave, farle brevemente insaporire e poi coprirle con acqua bollente, salare e pepare; cuocere per 20 minuti a fiamma moderata.

Servire la zuppa ben calda aggiungendo un filo di olio a crudo.

Storia del piatto:

si tratta di una preparazione primaverile di antica tradizione. Oscura l'etimologia della parola ciaudella (pronunziata anche ciaurella); forse è da connettere con un tema *cald passato attraverso il francese chaudière (pentola) o échauder (bollire prima di arrostitire o di friggere).

Profilo nutrizionale a porzione:

proteine 10g., lipidi 24g., glucidi 9g., kilocalorie 290.

Tempo richiesto e grado di difficoltà:

1 ora circa; basso.

Vini in abbinamento:

S. Agata de' Goti - Falanghina

Panzetta d'aino a raù (Fianchetto di agnello a ragù)

Tipologia di appartenenza:

secondo piatto.

Ingredienti per sei persone:

un fianchetto di agnello (la parte terminale del petto e del costato dell'animale), 2 uova, gr. 150 di pecorino grattugiato, un mazzetto di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, 1 cipolla, 1 bicchiere di vino bianco secco, dl. 1 di olio extravergine di oliva, lt. 1 di passato di pomodoro, sale e pepe q. b.

Descrizione delle fasi operative della preparazione: incidere il fianchetto dell'agnello dalla parte superiore in modo da formare una sorta di tasca (operazione da far effettuare preferibilmente dal macellaio); in una zuppierina, sbattere le uova ed unirvi il pecorino grattugiato, l'aglio ed il prezzemolo tritati finemente, il sale ed il pepe, in modo da formare un composto alquanto consistente. Quindi, con l'aiuto di un cucchiaino versarlo nel fianchetto dell'agnello e ricucire la tasca con ago e refe. In una casseruola (preferibilmente di terracotta) far soffriggere nell'olio la cipolla tagliata sottile, aggiungere il fianchetto e lasciarlo rosolare da ambedue i lati, poi sfumare con il vino bianco, versare il passato di pomodoro e far cuocere a fuoco moderato per 2 ore.

Il ragù servirà a condire la pasta, mentre il fianchetto, tagliato a fette, costituirà il secondo.

Storia del piatto:

L'utilizzo di una parte poco pregiata dell'animale riconduce inequivocabilmente la ricetta alle usanze popolari; la presenza del sugo di pomodoro ne colloca l'origine, almeno nella formulazione attuale, al periodo settecentesco.

Profilo nutrizionale a porzione:

proteine 38g., lipidi 37g., glucidi 6g., kilocalorie 500.

Tempo richiesto e grado di difficoltà:

2 ore; medio.

Vini in abbinamento:

Aglianico del Taburno.

Migliazze (Migliaccio)

Tipologia di appartenenza:

dessert.

Ingredienti per sei persone:

lt. 1\2 di latte, gr. 250 di semolino, 8 uova, gr. 500 di

zucchero semolato, gr. 500 di ricotta freschissima, 1\2 bustina di cannella, gr. 100 di cedro e scorzette d'arancia candita tagliate a cubetti, un pizzico di sale, burro per ungere e zucchero per granigliare lo stampo.

Descrizione delle fasi operative della preparazione: versare il latte con un pizzico di sale in una pentola; quando prende il bollore versarvi dentro a pioggia il semolino e, rigirandolo di continuo, cuocerlo per 7\8 minuti; trasferire il composto in una ciotola e continuare a lavorarlo finchè intiepidisce. Setacciare poi la ricotta e lo zucchero raccogliendoli in una terrina e lavorarli fino ad ottenere un impasto morbido e senza grumi; unirla allora al semolino insieme con le uova, il cedro e la cannella, amalgamando bene il tutto.

Ungere con il burro un ruoto, versarvi il composto e metterlo a cuocere al forno a 180° per circa 40/45 minuti, fino a quando sulla superficie non si formi una crosticina dorata.

Storia del piatto:

L'impiego in origine della farina di miglio, coltivato in provincia di Benevento dal Medioevo e fino a tutta l'età moderna, testimonia l'antichità di questa preparazione. E' un dolce tipicamente carnevalizio.

Profilo nutrizionale a porzione:

proteine 15g., lipidi 14g., glucidi 82g., kilocalorie 500.

Tempo richiesto e grado di difficoltà:

1 ora; medio.

Vini in abbinamento:

Moscato di Baselite.

Farinata a cucchiarella e scagliuozzi (Polenta a cucchiariate e crostini)

Tipologia di appartenenza:

primo piatto.

Ingredienti per sei persone: gr. 500 di farina di mais, lt. 2 di acqua, sale q.b., pecorino grattugiato o ricotta salata secondo gusto; per il ragù: 1 lt. di passata di pomodoro, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, gr. 400 di salsiccia o di costole di maiale, 1 dl. di olio extravergine di oliva.

Descrizione delle fasi operative della preparazione:

per il ragù: far soffriggere in un tegame la cipolla tagliata sottile nell'olio, aggiungere la salsiccia (o le costole) e, dopo una breve rosolatura, versare la passata di pomodoro, salare e cuocere a fuoco moderato per circa 2 ore. Per la polenta: in una pentola versare l'acqua, salarla e portarla all'ebollizione; quindi versare a pioggia la farina di mais e mescolare continuamente, poi abbassare la fiamma e lasciar cuocere, sempre rigirando, per circa 1 ora (per questa operazione ci si potrà servire dei paioli elettrici in commercio che evitano la fatica di rigirare di continuo). A cottura ultimata, sistemare a cucchiariate la polenta nei piatti, condendola con il ragù ed il formaggio grattugiato (o la ricotta salata).

Gli scagliuozzi vanno ricavati da un po' di polenta messa da parte, quindi raffreddata, tagliata a fettine e fritta in olio extravergine di oliva.

Storia del piatto:

Le antiche pultes, piatto forte dell'alimentazione popolare fin dall'epoca classica, sono state rivisitate nel '700 in seguito all'arrivo in Europa del mais ed alla sua diffusione anche in Italia. L'uso del mais fu incentivato soprattutto nel mondo contadino, per sostituire il grano che era un

prodotto che aveva più mercato e che garantiva maggiori guadagni. Le ricette, come quella in questione, a base di farina di mais appartengono alla più genuina tradizione contadina e popolare.

Profilo nutrizionale a porzione:

è quantificabile con precisione solo il contenuto glucidico che è di 81g. (pari a 362 kilocalorie), mentre il contenuto lipidico, proteico e l'apporto calorico totale dipendono dalla consistenza e dalla quantità del ragù, oltre che dal tipo e dalla quantità del formaggio adoperato.

Tempo richiesto e grado di difficoltà:

3 ore; medio.

Vini in abbinamento:

Aglianico del Taburno.

U cardone (Zuppa con i cardi)

Tipologia di appartenenza:

primo piatto.

Ingredienti per sei persone:

1 cappone già pulito di media grandezza, un osso di vitello spugnoso, una costola di sedano, 1 cipolla, 2 carote, kg. 2 di cardi, gr. 300 di carne di vitello macinata, 3 uova, gr. 100 di parmigiano grattugiato, gr. 50 di pinoli, gr. 50 di uva passa, 2 limoni, gr. 400 di pane raffermo a fette, sale e pepe q. b., un ciuffo di prezzemolo, farina q.b..

Descrizione delle fasi operative:

mondare i cardi privandoli dei filamenti e della peluria superficiale, tagliarli poi a cubetti di circa 1 cm. e metterli in acqua acidulata con il succo di limone e due cucchiaini di farina per 5/6 ore; quindi lessarli al dente in acqua salata e scolarli; preparare due litri di brodo immergendo

in almeno 3 litri e mezzo di acqua fredda il volatile ben pulito e lavato insieme all'osso di vitello, il sedano, la cipolla tagliata grossolanamente, le carote, il sale. Quando l'acqua prende l'ebollizione, abbassare la fiamma al minimo e cuocere per circa tre ore, schiumando ripetutamente. Preparare delle polpettine piccole con il macinato di vitello, un uovo, un po' di parmigiano, il prezzemolo ed il sale, facendole cuocere per 20 minuti in poco liquido. Quando il brodo è pronto, filtrarlo e sgrassarlo dopo aver tolto il cappone recuperandone le carni; versarvi, quindi, il cardo a cubetti, le polpettine, i pinoli, l'uva passa, i petti del cappone tagliati in pezzetti; aggiustare di sale e far bollire per circa trenta minuti. All'ultimo momento aggiungere due uova battute ed il parmigiano sì da formare una stracciatella e versare la zuppa ben calda nei piatti di servizio dove saranno state disposte le fette di pane raffermo (o, in mancanza, dei crostini).

Storia del piatto:

è la tipica pietanza natalizia dei beneventani. Scontata la sua antichità, mancano tuttavia testimonianze storiche precise circa le sue origini: alcuni, riscontrando nella preparazione elementi di forte analogia con la soupe à santè, ne fanno risalire la tradizione al periodo del governatorato in Benevento dell'alsaziano Louis de Beer (1806-1814); altri, considerando che l'utilizzo del cardo ha testimonianze già nel periodo classico, propendono a spostare più in alto l'età della ricetta, almeno nel suo nucleo originario.

Profilo nutrizionale a porzione:

proteine 43g., lipidi 14g., glucidi 55g., kilocalorie 480.

Tempo richiesto e grado di difficoltà:

6 ore; medio.

Vini in abbinamento:

Sannio Barbera.

UN' ALLIEVA RACCONTA.....

"Ritornare sui banchi di scuola"

di Lombardi Franca

Il corso di formazione "I percorsi del Gusto", ci ha fatto avvicinare a tematiche che ormai ritenevamo inaccessibili a noi ultrasessantenni.

Attraverso questo percorso, abbiamo potuto "gustare" e riscoprire non solo usi, sapori e tradizioni delle nostre terre, ma prendere coscienza di una realtà storica e culturale che ci ha accompagnati per tutta la vita, senza conoscere le origini e le varie fasi che le hanno determinate. Il primo modulo, "Educazione Civica e Pari Opportunità" ha approfondito, in maniera chiara e semplice, l'evoluzione sociale e politica che la donna ha avuto in questo ultimo millennio. Ci ha fatto riflettere sulla scelta delle persone che governano i nostri Comuni, sulle responsabilità che esse hanno nell'amministrare i beni pubblici e soprattutto, ci ha fatto prendere coscienza del senso civico che investe ognuno di noi.

Accostarsi al mondo dell'informatica è stata, forse, l'esperienza più interessante per noi che ci riteniamo gli "analfabeti del 2000". Non solo è stata una vera conquista riuscire ad adoperare un computer come mezzo di scrittura e di comunicazione, ma soprattutto motivo di divertimento perché abbiamo appreso giocando.

Le ore dedicate alla gastronomia sono state quelle che più ci hanno coinvolti, perché finalmente potevamo fare sfoggio della nostra "bravura" culinaria e dare il nostro valido contributo.

Anche la parte teorica ha catturato in modo particolare il nostro interesse, perché abbiamo scoperto tutta una tradizione storica che ci ha rivelato l'origine dei nostri prodotti, della nostra cucina e delle sue tradizioni. Le visite guidate presso sedi di ristorazione, ci hanno

permesso di degustare i prodotti tipici delle nostre zone e di constatare come sia possibile, ancora oggi, produrre in modo sano e genuino.

Attraverso un percorso storico - culturale, sapientemente illustrato dai nostri docenti, abbiamo riscoperto le nostre origini, il nostro passato; spaccati di vita quotidiana che la vita di oggi aveva quasi completamente cancellato. Un sentito ringraziamento va a tutti i nostri docenti che, con amorevole pazienza, ci hanno accompagnato in questo percorso formativo.

Affettuosi e infiniti ringraziamenti a chi ha ideato, organizzato e realizzato questo corso che ha avuto anche il grande merito di averci riportato sui "banchi di scuola".

"LA MIA VITA"

Il principio fondamentale che ha accompagnato le scelte metodologiche e didattiche del corso di formazione "I percorsi del gusto", è stato quello di rendere gli allievi protagonisti attivi del processo educativo e di apprendimento.

Oltre a programmare la didattica sugli obiettivi generali del progetto, sono stati attivati degli interventi mirati a far esternare le diverse e variegate dimensioni della personalità degli allievi.

Dopo aver analizzato attentamente le caratteristiche, l'età anagrafica, il bagaglio professionale e sociale dei partecipanti al corso, sono stati elaborati dei formulari "su misura" dell'allievo, attraverso colloqui individuali, per permettere a ciascun partecipante di narrare la propria vita, divisa tra i ricordi del passato e la quotidianità del presente.

I modelli per i colloqui, intitolati appunto, "La mia vita" comprendono al loro interno diverse sezioni: A. "La mia storia professionale" in cui si ripercorrono le diverse tappe lavorative ed il modo in cui ciascun lavoro veniva svolto;

B. "La mia storia personale", divisa tra passato e presente che apre squarci significativi sul diverso modo di vivere ed intendere l'esistenza. All'interno di questa sezione si evince la giornata "tipo" spaziando dal lavoro, agli amici, agli interessi, fino alle curiosità del piatto preferito. Dai colloqui e dal materiale raccolto, sono emersi particolari interessanti che hanno consentito, per quanto possibile, una conoscenza più approfondita degli allievi che, grazie ad abitudini e consuetudini spesso dimenticate, ci apre una porta sul passato.

Il corso, per lo più composto da donne, ha portato alla luce un universo femminile diverso da quello che

conosciamo attualmente, meno intrappolato nei frenetici ritmi lavorativi e profondamente legato alla famiglia ed al ruolo che la donna svolgeva all'interno del nucleo familiare, prima e dopo il matrimonio.

Quanto ai nuclei familiari, quello che emerge è la composizione numerosa delle famiglie di origine che andavano da un minimo di 3 fino anche ad un numero di 9 figli. I nonni, temuti e rispettati allo stesso tempo, erano parte integrante della famiglia, fonte di saggezza ed esperienza.

Il numero dei componenti è andato poi diminuendo durante l'età adulta, ed oggi, la maggior parte degli allievi, vive da sola o con il coniuge, avendo i figli formato a loro volta un nuovo nucleo familiare. Quanto al lavoro, la realtà risulta piuttosto variegata. Numerose sono le donne che, oltre a dedicarsi alla famiglia, hanno investito il loro tempo nel lavoro, soprattutto in occupazioni di carattere prevalentemente femminile, come l'insegnamento. Altre hanno sopportato il peso di lavori duri, legati al contesto agricolo (lavoro nei campi, trasporto dell'acqua), altre ancora hanno vissuto l'esperienza dell'emigrazione in Svizzera o verso le città del centro-nord, da Roma a Milano, per altre si è aperta la strada di attività personali, come la sartoria. Anche tra gli uomini le professioni e gli interessi variano discretamente. Alcuni si sono dedicati esclusivamente alla professione agricola, altri hanno ottenuto incarichi pubblici o intrapreso attività private. Generalmente gli orari erano comunque piuttosto rigidi, e l'intera giornata era dedicata al lavoro e, successivamente, alla cura della casa e dei figli. Pochi erano i momenti liberi, concentrati soprattutto la domenica, e nei quali si approfittava per passeggiare, incontrare parenti o amici o, per quanto riguarda le donne, dedicarsi a lavori di ricamo e cucito, ascoltare musica o leggere. Gli uomini,

a differenza delle donne, godevano di maggiore libertà e di conseguenza, maggiore possibilità di svago. Altro particolare emerso è la profondità dei legami di amicizia, generalmente ritenuti più forti in passato e meno soggetti a vincoli di interesse, soprattutto per via del tempo trascorso a lavorare assieme, condividendo il peso di attività spesso stancanti. Per lo stesso motivo l'opinione comune è che, in passato, nonostante la fatica e gli sforzi indotti dall'attività lavorativa, la voglia e l'entusiasmo di condividere momenti con le persone care erano continui e sicuramente molto più intensi di oggi.

Attualmente la situazione è leggermente diversa. La libertà dagli incarichi lavorativi, l'onere della famiglia sono, in molti casi, scomparsi o allentati, il tempo da dedicare a se stessi ed ai propri interessi è maggiore. Si dedica molto tempo alle attività sociali, alle uscite ed alle attività di gruppo, dai viaggi organizzati, ai corsi di ballo, alla ginnastica fino ad impegni di carattere umanitario con iniziative ampiamente riconosciute di solidarietà verso i paesi in via di sviluppo.

Altro impegno fortemente sentito e vissuto è quello nei confronti dei propri nipoti, di cui molti si prendono cura per molte ore al giorno, assolvendo il compito con piacere ed entusiasmo.

Anche i gusti culinari sono cambiati. Nella sezione dedicata a questa dimensione della vita viene fuori, infatti, il contrasto tra una società in passato molto più povera e quella presente, ricca di abbondanza. I piatti ricchi, come la carne, i sughi, la pasta, i dolci, il pesce, i salumi, venivano consumati di rado e soprattutto durante i periodi festivi come il Natale, il Carnevale o la Pasqua. Le verdure, soprattutto i legumi e la frutta, erano i piatti più utilizzati assieme alla polenta, al pane, e a volte al formaggio. Oggi si ha la possibilità di mangiare tutto e di più ma, per ovvi motivi legati all'età, ci si limita per

salvaguardare lo stato di salute anche se tutti manifestano il desiderio di mangiare in modo sano, consumare prodotti legati al periodo stagionale e al proprio territorio.