

DeGusta



Pesche: che passione!

**Alla scoperta dell'azienda agricola di
Mariano Donati, sul campo dal 1970**

**All'interno: ricette, approfondimenti, notizie, consigli, sagre
ed eventi sul mondo dell'alimentazione e dei prodotti tipici**

Fattoria Colle S. Nicola



di Coculo Domenico

Produzione propria di carni e latticini

Artena (Roma), via Latina (località San Nicola)

tel: 069514014 - 3209651047 - 3388369713 - trovaci su Facebook

IN QUESTO NUMERO

Copertina

Pesche: che passione!

di *Luigi Biagi*

Alla scoperta dell'azienda agricola Donati: da oltre quarant'anni sul nostro territorio

a pag. 4

Cappellacci

mortadella e...

di *Stefano Bartolucci*

Una ricetta buona e facile da cucinare

a pag. 8

Diventare esperti di

vino: come si conserva

di *Fabio Ciarla*

Breve ma ricco viaggio nel mondo del vino

a pag. 9

Buone e... di stagione

Valorizzare la stagionalità di frutta e verdura nel Lazio

a pag. 10

L'approfondimento

Meno grano per tutti

Qual è la produzione mondiale di grano?

a pag. 12

Il "Colline Pontine"

sbanca ad Arpino

I premiati del concorso "Olio terra di Cicerone"

a pag. 17

Dolci letture

di *Eugenia Belvedere*

Un libro, un sapore

a pag. 18

Un mese di eventi e

Sagre

Appuntamenti mangerecci e non solo

a pag. 23

Cosmetici: cibo per la pelle e per il corpo

Guida all'INICI: cosa mangia la nostra pelle?

a pag. 26

Perchè?

Perchè questo prodotto editoriale? Per tanti motivi. Perchè i nostri territori sono ricchi di prodotti di qualità e in pochi lo sanno.

Perchè valorizzare una realtà produttiva locale vuol dire far girare l'economia e produrre ricchezza.

Perchè è ora di capire la differenza tra nutrirsi e mangiare bene. Perchè anche noi vogliamo dare una mano nella promozione del territorio.

Perchè non è vero che da queste parti non si fa niente. Perchè una buona educazione alimentare salva dallo stress e mantiene in forma. Perchè ci piace mangiare bene e andare a scoprire cose buone.

3



Supplemento al settimanale

"La Nuova Tribuna"

Aut. Trib. 1/2016

Mensile del Mangiar Bene
della provincia di Roma

Direttore responsabile: Luigi Biagi

Editore: Associazione Ferao

Redazione: via del Pavone 35 - Artena

Stampato dalla tipografia: Flyeralarm srl
con sede in: Bolzano

Numero di Giugno 2017

Chiuso in redazione il 31 maggio 2017

Tel.: 3334485006

E-mail: redazionedegusto@gmail.com



Pesche: una passione che dura dal 1970

di Luigi Biagi

Col pelo, senza pelo, gialle, bianche, tonde o piatte. Mariano Donati le pesche le conosce a perfezione. E le ha tutte. Proprio in questi giorni nell'azienda in via Fontana Barabba, a Paliano, Mariano sta raccogliendo le prime pesche della stagione, dando continuità ad un'attività che dura da oltre quarant'anni. Era il 1970 quando il padre di

Mariano ha avviato l'impresa agricola a Paliano: un'azienda che oggi conta trenta ettari in cui si coltivano non soltanto pesche. Perché la passione dei Donati è senza dubbio quella ma non mancano altre coltivazioni. "Le pesche sono la mia passione", spiega Mariano a chi gli chiede cosa coltiva, "perchè si tratta di una pianta da frutto con una serie infinita di varietà e



con un periodo molto lungo che va da maggio ad ottobre".

Di questi tempi si sente spesso parlare di avvocati o comunque laureati che abbandonano la loro professione e diventano imprenditori agricoli. Mariano anche in questo

campo è stato un antesignano e infatti lui studiava ingegneria. Dopo diversi esami ha capito però che la sua passione erano le pesche, ha lasciato gli studi e si è messo anima e cuore nel settore. Oggi l'azienda agricola "Fratelli Donati" è una delle più grandi della zona, con produzione di pesche, senza dubbio, ma anche di kiwi, mele, ciliege, albicocche, susine, uva e ortaggi. Una produzione che sfiora l'ingrosso ma che è fatta con la coscienza di chi mangia i propri prodotti. Donati da tempo ha infatti intrapreso la strada della coltivazione in "agroambiente". Si tratta di un sistema di trattamento delle piante incentivato dalla Regione Lazio e che prevede una riduzione al minimo di concimi chimici e fitofarmaci. Per fare degli esempi, la lotta ai parassiti delle piante è portata avanti con il sistema della confusione sessuale degli insetti. In questo modo, con prodotti assolutamente naturali, i parassiti vengono confusi ed allontanati dalla zona di coltivazione e senza utilizzare prodotti chimici. Quanto ai



trattamenti, vengono utilizzati soltanto composti lavabili e "da contatto" (che non vengono cioè assorbiti dalla polpa) senza poi praticare l'immersione della frutta in conservanti. Il raccolto viene conservato in apposite celle frigorifere ad umidità e temperatura costante.

Se si conosce un po' il settore si comprende che si tratta di un sistema di coltivazione che pur essendo "convenzionale" si avvicina di molto al biologico. Ma non basta perchè l'azienda utilizza di fatto concimi organici naturali e fonti energetiche rinnovabili, grazie ad un impianto fotovoltaico



6 presente in loco. Abbiamo personalmente visitato l'azienda in via Fontana Barabba, situata su una collina ordinatamente coltivata con frutteti e zone ad ortaggi. Da poco è finito il periodo delle mele, che abbiamo potuto assaggiare trovandole dolci, saporite e allo stesso tempo croccanti. Certo che se si cercano frutti lucidi, impomatati e superdotati non è questo il luogo in cui recarsi. Diverso invece se si cerca un prodotto dal buon sapore, coltivato in modo da rispettare l'ambiente e con un ottimo rapporto qualità prezzo, anche competitivo con il mercato.



Per la vendita diretta l'azienda è aperta dal lunedì al sabato dalle 9 alle 13 e dalle 16 alle 20; la domenica dalle 8 alle 12. Meglio se su appuntamento al numero 3384003983.

Ma non andate alla ricerca del prezzo stracciato, perchè lavorare in agricoltura costa sudore e sacrifici: pagar troppo poco vorrebbe dire non aver rispetto per la [terra](#).



Vendita al dettaglio
e ingrosso di caffè in
grani, macinato,
cialde e capsule

Via C. S. Borghese, 36
00031 Artena (Rm)
caffepiu3@gmail.com
Tel. 3288328184
3286681138





Cappellacci alla mortadella di Bufalo e stracciata di Andria

di **Stefano Bartolucci**
(RossoDiVino)

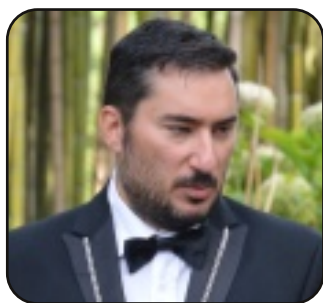
Ingredienti

100 g di farina, 1 tuorlo d'uovo, mortadella di Bufalo, stracciata di Andria, burro, salvia, parmigiano e granella di pistacchi tostati.

Preparazione

Impastare la farina con il tuorlo d'uovo fino a fare una sfoglia non troppo sottile. Frullare la mortadella di Bufalo con la stracciata fino ad ottenere un composto omogeneo. Con un cerchio ampio (in metallo o con un ampio bicchiere) tagliare la sfoglia e inserire la farcia. Chiudere a mezzaluna e ruotare le estremità e

congiungerle fino ad ottenere un tortello. Intanto portare ad ebollizione l'acqua per la cottura dei cappellacci. Mentre si lessano, mettere in padella burro e salvia: una volta cotti i cappellacci saltarli con burro e salvia. Aggiungere poco parmigiano. Servire su piatto ed aggiungere granella di pistacchi **tostati**.



di Fabio Ciarla

Iniziamo questo breve, ma ricco, viaggio nel mondo del vino dalle basi, ovvero da come “salvare” le decine di bottiglie di vino che molti di noi hanno a casa e che conserviamo quasi sempre in condizioni pessime, decretando la loro fine prematura. Dando poi la colpa al produttore magari... Un peccato, perché si spreca il vino, e un oltraggio ai contadini che si sono presi cura della vigna prima e del vino poi. Allora ripassiamo le regole per la conservazione, alcune scontate e altre meno, valide per qualsiasi tipo di vino, che sia di pronta beva o, soprattutto, da affinamento. Ricordiamoci però **due regole**: non tutti i bianchi devono per forza essere bevuti giovani e non tutti i rossi invecchiando migliorano! Detto questo, partiamo da cosa NON si deve fare. Il vino non va tenuto



Diventare esperti di vino: come si conserva

in cucina, zona con forti sbalzi di temperatura e ricca di odori che possono contaminare il vino, o in ambienti troppo movimentati, l'ideale è una cantina sotterranea ma – per chi non ce l'ha – va bene anche un angolo del salone o un ripostiglio, purché non troppo caldo. Le regole fondamentali sono: temperatura costante tra i 16 e i 18 gradi, umidità alta e costante (questo è molto difficile in una casa normale), buio e silenzio. **Perché buio e silenzio?** Perché la luce può alterare i liquidi all'interno delle bottiglie (ecco perché spesso trovate l'olio extravergine di oliva, più delicato del vino, venduto avvolto nella carta argentata) mentre i rumori altro non sono che vibrazioni, come tali passano all'interno del

vino “agitandolo”. Infine **la posizione** delle bottiglie, ricordiamoci di tenerle sempre coricate. Questo serve in particolare per quelle chiuse con tappi di sughero o simili, il vino infatti deve toccare sempre il tappo mantenendolo bagnato per non farlo seccare troppo perché questo farebbe diventare permeabile la chiusura permettendo lo scambio con l'esterno, in particolare con l'ossigeno, decretando la fine anzitempo del vino. Per le nuove chiusure – sintetiche, a vite o di vetro – la posizione coricata in realtà non è indispensabile ma consiglieri di mantenerla anche in questi casi. Alla prossima puntata e, se volete, seguitemi anche su www.enoagricola.org!



Sapevate che le stagioni non sono uguali per tutti? Soprattutto per la frutta e verdura, che risentono molto del clima, dell'esposizione e della piovosità di un territorio. E poi comprare prodotti di stagione consente di evitare quelli sottoposti a stress termico o provenienti da luoghi lontani. Allora vediamo questo mese che ci riserva. Per la frutta il mese di giugno è nel Lazio periodo di fragole, nespole, ciliege, albicocche e pesche, angurie, meloni e pere. Quanto alla verdura, non c'è giugno senza insalate, zucchine, cetrioli, cicoria (ancora per poco), piselli, pomodori, peperoni, melanzane e fagiolini. Tra tutte queste forse melanzane e



Buone e... di stagione

zucchine sono un po' antipatiche ai bambini. Allora ecco una ricetta tratta dal blog ilgolosomangiarsano.com che può invogliarli a consumarle.

Pizzette di melanzane e zucchine

Per prepararle serve ben poco: una melanzana, una zucchina, salsa di pomodoro e della mozzarella (se si vuole fare una ricetta **vegan** basta sostituirla con la

mozzarella di riso). Le verdure vanno tagliate a fette, messe su carta da forno con olio e sale e cotte a 180° per 25-30 minuti. Una volta cotte vanno tirate fuori, condite con salsa di pomodoro, olio, sale, origano e una fetta di mozzarella poi infornate di nuovo per 5 minuti. Una volta sciolta la mozzarella le pizzette sono pronte per essere **servite!**

RossoDivino

RISTORANTE

Ostaria Valmontone

Via G. Matteotti 52

00038 Valmontone RM

Tel. 06 9590332

Cell.335 5625097

Ver.Ba. Volant Frascati

Via G. Calasanzio 21

00044 Frascati RM

Tel. 06 9416688

www.ristoranterossodivino.it



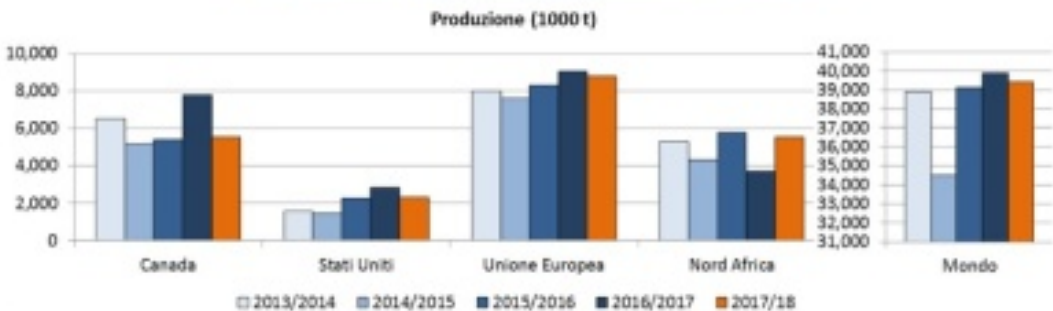
Meno grano per tutti

La produzione di grano diminuirà in Canada, negli Stati Uniti e anche in Italia a causa della cementificazione e del basso prezzo di vendita. Un aumento è previsto soltanto nel Nord Africa

L'Italia è il secondo produttore al mondo di grano (battuta dal Canada) ma la produzione è calata del 5 per cento rispetto all'anno passato. L'Italia è anche il maggiore consumatore di grano al mondo. Come conciliare quindi il calo di produzione con la sempre più richiesta di prodotto? Semplice: grazie alle tonnellate stoccate l'anno scorso e all'importazione. La società Aretè, nel corso dell'evento internazionale

Durum Days, che si è svolto a Foggia, ha cercato di rispondere a questa domanda. I dati sono chiari: l'anno scorso l'Italia che è il secondo produttore al mondo di grano, ha prodotto 5 milioni di tonnellate, le attese per quest'anno sono di 4,5 milioni di tonnellate. Si tratta di una produzione inferiore a quella dello scorso anno, ma che contribuirà a rifornire il mercato anche grazie alle riserve stoccate

Produzione di Frumento Duro



- **Canada:** produzione in calo nel 17/18 (-29,14%), fino a 5,5 milioni di t (fonte: AAFC) (5,8 secondo IGC)
- **USA:** produzione in calo nel 17/18 fino a 2,3 milioni di t (-18,7%) (proiezione Areté) (2,3 secondo IGC)
- **Unione Europea:** produzione in calo nel 17/18 fino a 8,8 milioni di t (-1,04%) (fonti: CEC) (9 secondo IGC)
- **Nord Africa:** produzione in aumento nel 17/18 fino a 5,5 milioni di t (+48,65%)
- **Mondo:** produzione in calo nel 17/18 fino a 39,4 milioni di t (-1,25%)
- **Altri player:** produzioni 17/18 previste in linea con la campagna precedente in **Messico** (2,5 milioni di t), **Kazakistan** (2 milioni di t), **Australia** (0,5 milioni di t)

Fonte: elaborazioni Areté su dati USDA per gli USA, AAFC per il Canada, Commissione Europea per l'UE-28, IGC per Nord Africa (Algeria, Marocco, Tunisia e Libia) e Mondo e altri player.

l'anno passato. Secondo i dati presentati, le superfici seminate a frumento duro nella campagna 2016/2017, hanno visto un calo più contenuto nel Centro Italia (-5,4%), contro il -7,4% del Sud ed una media del -9,1% del Nord. Dati preoccupanti arrivano anche dall'estero: Canada -29% e Usa -19%. L'unico dato in salita è quello che arriva dal Nord Africa: + 49%.

Se da una parte il motivo del calo è chiaro, visto che meno superficie viene destinata alle coltivazioni a favore della cementificazione, dall'altro ci domandiamo: non è più remunerativo coltivare grano? Il

presidente del Cia, Dino Sacavino, ha infatti sottolineato come i contratti di filiera siano sempre più svantaggiosi per i coltivatori. Franco Verrascina, presidente Copagri, ha ricordato: “La previsione di questa campagna è di una perdita secca di oltre 1 milione di tonnellate di grano duro e del 10% della superficie”. Se per Giorgio Mercuri, presidente Alleanza delle Cooperative Agroalimentari, i produttori e tutte le parti che compongono la filiera del grano non sono compatti tra loro, per il consigliere Aidepi (Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane) Giuseppe

Ferro, il problema è la frammentazione: “Acquistare ingenti quantitativi di grano nazionale è difficile perché non c'è un soggetto unico a cui rivolgersi”. Per questo Cosimo de Sortis sottolinea: “Il nostro mercato è fortemente condizionato da quello canadese. Il Canada detiene infatti una assoluta leadership nel mercato mondiale del frumento duro con una quota superiore al 50% negli scambi internazionali. L'Italia, pur essendo il primo consumatore mondiale di frumento duro, è nell'obbligo di importare il 50% circa del proprio fabbisogno in materia

prima frumento duro e una parte significativa delle importazioni, assolutamente indispensabili, proviene dal Canada.”

La coordinatrice del Settore Cereali dell'Alleanza Cooperative Agroalimentari

Patrizia Marcellini, nel suo intervento di apertura, ha auspicato che “la presenza in

quest’iniziativa di tutti gli attori della filiera grano-pasta rappresenti l’inizio di un percorso di proficua collaborazione e di condivisione di strategie, nell’auspicio che si possano mettere in atto strumenti di mitigazione del rischio di volatilità dei prezzi, quali i contratti di filiera, le assicurazioni, i fondi mutualistici e le aggregazioni, nella consapevolezza che stare insieme è sempre un

fattore positivo di competizione”. Fabio Manara, Presidente Compag – Federazione Nazionale Commercianti di Prodotti per l’Agricoltura, ha infine evidenziato come “all’origine e alla qualità del grano venga attribuito un valore solo nell’ambito delle filiere. Il grano italiano viene invece valutato principalmente per la qualità. Se la qualità è scarsa, l’industria si vede costretta ad importare perché non riesce a immettere sul mercato un prodotto con parametri idonei. Quest’anno, in cui la disponibilità di grano è stata abbondante, hanno infatti trovato più facile collocazione le partite di frumento con un elevato contenuto proteico. In Italia vi è una grande difficoltà a creare delle partite omogenee a causa della frammentazione e della eterogeneità dell’offerta agricola. Il settore dello stoccaggio in questi anni ha fatto grandi investimenti e si è organizzato per cercare di sopperire a queste carenze strutturali, ma lo stesso settore della raccolta dei cereali deve superare il gap della elevata frammentazione e della dimensione delle partite che immette sul **mercato**”.

Quanto guadagnano i produttori di grano?

La Coldiretti ha diramato i dati aggiornati al 2016 sui prezzi del grano. Sono crollati i prezzi del 31 per cento in quanto 1 quintale di Frumento Duro prodotto e coltivato in Italia costa 19 euro. Ma i dati cambiano a seconda della regione. 1 Tonnellata di Grano Duro prodotta a Foggia costa 240 euro mentre la stessa tonnellata di Grano Duro prodotta a Bologna costa 246 Euro.

In Italia si importa dalla Russia, Kazakistan e Canada il 50 % Grano Tenero utilizzato per preparare le farine utili per lievitare il pane ed altri prodotti da forno e il 40 % Grano Duro utilizzato per preparare variegate e strutturate farine utilizzate per realizzare la pasta, piatto tipicamente italiano della dieta mediterranea.

Tra i produttori serpeggia il pessimismo: seminare e coltivare un ettaro di terreno a grano vale poco meno che raccoglierlo e commercializzarlo per cui molti operatori del settore cerealicolo sono disincentivati a produrre grano nazionale poiché non si realizza alcun profitto per le piccole e medie imprese agricole.



BREIL
STONES

HA UN
REGALO
FANTASTICO
PER TE!

Acquista
un gioiello
con una pietra,
la seconda
sarà tua per 1 €.

Offerta valida fino al 30 giugno 2017
nelle gioiellerie aderenti che espongono l'apposito
materiale informativo



GIOIELLERIE
OSMELLI

Piazza Federico Patellani snc
presso C/Comm. "I Macinanti"
Valmontone
Tel. 0695993079

Paniccia

Valentino e Mariangela sas

***Vendita di legna da ardere
al minuto e all'ingrosso***

Legna di acacia, castagno, quercia
e mista per **camini, stufe e forni**

Troverete cortesia, qualità e precisione

**Prenotate la fornitura di legna secca
e asciutta tutto l'anno**

Consegna a domicilio compresa nel prezzo

Via Colle San Giudico snc
Valmontone (RM)

Tel. 3381777955

Ancora un successo per gli oli extravergine di oliva della DOP Colline Pontine che si sono affermati anche al V Concorso Internazionale Mediterraneo "Olio Terra Di Cicerone" 2017, organizzato dall'Associazione Culturale Olivicoltori "Terra di Cicerone" di Arpino (FR), col patrocinio della CCIAA di Frosinone. Il premio tiene conto del merito nella produzione e della capacità di contribuire ad innalzare il livello di qualità nel proprio territorio e quella di promuovere l'eccellenza dell'olio extravergine di oliva nel mondo.

"12° Concorso provinciale 'L'Olio delle Colline', 15° Premio 'Sirena d'Oro', XXIV Concorso 'Orii del Lazio', 25° Premio nazionale 'Erocle Olivario' e V Premio Internazionale Mediterraneo 'Oliov Terra Di Cicerone' hanno segnato la scia di successi della DOP Colline Pontine nei primi mesi del 2017 - commenta il responsabile del Capol Luigi Centauri - premiando la cultivar autoctona del territorio pontino ed un prodotto sempre più orientato verso l'alta qualità e salubrità".

La cerimonia conclusiva si è svolta a Palazzo Boncompagni, nell'ambito



L'olio Colline Pontine sbanca ad Arpino

del XXXVIII Certamen Ciceronianum Arpinas, la competizione tra studenti che si sfidano a suon di traduzioni e commenti dei testi di Marco Tullio Cicerone, che tra le tante cose scriveva: "Di tutte le attività infine dalle quali si ricava qualcosa, niente è migliore, niente più fecondo, niente più dolce, niente più degno dell'uomo libero dell'agricoltura".

Questi i riconoscimenti conferiti agli olivicoltori della provincia di Latina dalla giuria presieduta dal Capo Panel Mario Lecce.

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA DOP/IGP FRUTTATO INTENSO: 1^ Az. Agr. Cosmo Di Russo, Gaeta; 2^ Az. Agr. Biol. Paola Orsini, Priverno; 3^ Az. Agr. Coletta Filomena Casino

Re, Sonnino.

GRAN MENZIONE DOP/IGP FRUTTATO MEDIO:

Giovanni Mancini Brezza, Lenola; Az. Agr. La Tenuta dei Ricordi di Ilenia Labbadia, Lenola; Società Coop. Agr. OSCAR, Rocca Massima.

GRAN MENZIONI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA FRUTTATO INTENSO: Az. Agr. Cosmo di Russo.

FRUTTATO MEDIO: Az. Agr. Cosmo di Russo; Az. Agr. La Tenuta dei Ricordi di Ilenia Labbadia; Az. Agr. Biol. Paola Orsini.

FRUTTATO LEGGERO: Az. Agr. L'impronta di Pannozzo Filomena, Lenola.

PREMIO SPECIALE VISUAL DESIGN: Az. Agr. L'impronta.

GRAN MENZIONE D'ONORE: Carroccia Chiara, **Campodimele.**

DOLCI LETTURE

Perchè i libri sono nutrimenti dell'anima ma se possiamo nutrire bene anche il corpo la soddisfazione è doppia!

di Eugenia Belvedere

L'inconfondibile tristezza della torta al limone Aimee Bender, Minimum fax edizioni

E se assaggiando una fetta di torta o un piatto di pasta riuscite a capire che cosa provasse chi lo ha cucinato? E' quello che accade a Rose Edelstien al compimento del suo nono compleanno: ogni volta che prova a mangiare qualcosa il sapore che sente è quello delle emozioni provate da chi l'ha preparato proprio mentre lo preparava. I dolci della pasticceria dietro casa hanno un retrogusto di rabbia, il cibo della mensa scolastica sa di noia e frustrazione. Ma il peggio è che le torte preparate da sua madre, una donna allegra ed energica acquistano prima un



terrificante sapore di angoscia e disperazione e poi di senso di colpa. Rose si troverà così costretta a confrontarsi con la vita segreta della sua famiglia apparentemente normale e, con il passare degli anni, scoprirà anche che il padre e il fratello hanno doni misteriosi con cui affrontare il mondo.

Ecco **la ricetta per fare un'ottima torta al limone**, ma attenzione, cercate di essere felici mentre la preparate... La torta al limone è un dolce morbido, semplice sia nel gusto che nella preparazione, per questo ideale non solo per la merenda ma anche per la colazione di grandi e piccini. Abbiate cura di

scegliere limoni non trattati e preferibilmente biologici per esaltare ancora di più il sapore e l'aroma dell'ingrediente principale.

Ingredienti per una tortiera di 22-24 cm di diametro
120 g di amido di mais (maizena)
120 g di farina 00
2 scorze di limone
75 g di succo di limone
250 g di zucchero semolato
4 uova medie
250 g di burro ammorbidito a temperatura ambiente
16 g di lievito in polvere per dolci

Per **preparare** la torta al limone, per prima cosa tagliate il burro ammorbidito a cubetti, poi trasferitelo in una planetaria munita di fruste (se non avete una planetaria, potete usare uno sbattitore elettrico); azionate la planetaria e aggiungete metà dose di zucchero poco alla volta, fino ad ottenere un composto liscio e spumoso. Prendete le uova e separate gli albumi dai tuorli; mentre la planetaria è in funzione, aggiungete un tuorlo alla volta al composto di



info@birrificio-corese.it



Angela: 3927524918

Ivan: 3392771720



www.facebook.com/birrificiocorese

Passione per le cose buone



burro e zucchero aspettando che venga assorbito prima di aggiungere il successivo. **Quando i tuorli saranno ben amalgamati**, aggiungete la scorza dei due limoni grattugiata e mescolate ancora con le fruste.

In una ciotola, setacciate insieme la farina, l'amido di mais e il lievito, poi aggiungeteli al composto, una cucchiata alla volta, mentre la planetaria è in funzione.

Quando le polveri si sono ben amalgamate, spegnete la planetaria e trasferite il composto in una ciotola.

Pulite perfettamente la planetaria e utilizzatela nuovamente per **montare gli albumi** (potete in alternativa usare una ciotola e lo sbattitore

elettrico perfettamente puliti): versate gli albumi e cominciate a sbattere con le fruste, poi unite la restante dose di zucchero e il succo di limone a filo e continuate a montare fino ad ottenere una consistenza densa e spumosa.

A questo punto potete **incorporare gli albumi** montati a neve al composto che avevate messo da parte: iniziate ad aggiungere 2 mestolate e mescolate energicamente per ammorbidire il composto, poi unite il resto degli albumi montati e mescolate dal basso verso l'alto con una spatola per mantenere l'aria all'interno ed evitare che si smonti. Quando tutti gli ingredienti sono ben

amalgamati, **versate il composto in una tortiera** del diametro di 22-24 cm, foderata con carta forno livellate la superficie e cuocete in forno statico preriscaldato a **180° per un'ora**; se la torta dovesse scurirsi troppo durante la cottura, dopo circa 40 minuti potete aprire il forno e coprirla con un foglio di alluminio, poi proseguite la cottura. Quando la torta sarà cotta (verificate sempre con uno stecchino), sfornatela e fatela intiepidire nella teglia, poi trasferitela su un piatto da portata e fatela raffreddare completamente, quindi spolverizzate la superficie con zucchero a velo. La vostra torta al limone è pronta per essere **gustata!**

FATTORIA DIDATTICA SOCIALE



3 ARE



Latticini di Pecora

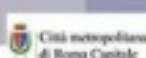
Ricotte - Primosale - Caciotte - Spalmabili

Stagionati e Semistagionati - Yogurt

di produzione propria

C.da Macere - Tel. 069513204 - ARTENA (Roma)

con il Patrocinio di:



L'Associazione
"Comitato Ara di Norma"

Organizza

4^a

100%
LAVORO
VOLONTARIO

Cellittata

Larianese

Eventi...

OLTRE 1000 POSTI A SEDERE AL COPERTO

Venerdì 29/06/2017

in ogni frazione del comune
in ogni quartiere della città
in ogni gruppo popolare tradizionale
in ogni sede pubblica di ristorazione
in ogni sede pubblica di ristorazione
in ogni sede pubblica di ristorazione

Venerdì 30/06/2017

in ogni frazione del comune
in ogni quartiere della città
in ogni gruppo popolare tradizionale
in ogni sede pubblica di ristorazione
in ogni sede pubblica di ristorazione
in ogni sede pubblica di ristorazione

Sabato 01/07/2017

in ogni frazione del comune
in ogni quartiere della città
in ogni gruppo popolare tradizionale
in ogni sede pubblica di ristorazione
in ogni sede pubblica di ristorazione
in ogni sede pubblica di ristorazione

Domenica 02/07/2017

in ogni frazione del comune
in ogni quartiere della città
in ogni gruppo popolare tradizionale
in ogni sede pubblica di ristorazione
in ogni sede pubblica di ristorazione
in ogni sede pubblica di ristorazione



Gli Stand gastronomici sono gestiti da:

Se vuoi partecipare
al prossimo evento
fai da te il tuo stand
con
tutto il tuo
tuo stand
e se non
puoi
partecipare
ti offriamo
la possibilità
di partecipare
in un altro
posto



29-30 Giugno, e 1 Luglio (Solo Cena), 2 Luglio (Pranzo e Cena)

TUTTE LE SERE
MUSICA DAL VIVO
CON BALLI DI GRUPPO
SU PISTA DA BALLO

LARIANO

Piazzale Martiri della Libertà (Zona Campo Sportivo)

Momenti mangerecci, itinerari e degustazioni guidate. Dove, quando e come mangiare tra i Monti Lepini, i Monti Prenestini, i Colli Albani e il resto della provincia di Roma nel prossimo mese

UN MESE DI EVENTI E SAGRE

16 giugno - 18 giugno Castelli Romani Food Fest

Marino. Un intero borgo nel quale passeggiare e mangiare. In piazzale degli Eroi, Porchetta Fe-



stival, con ospite d'onore il Consorzio della Porchetta di Ariccia IGP e tanti produttori locali. Su Corso Trieste, un Festival dedicato alle birre artigianali, con il coinvolgimento di piccole e grandi realtà brassicole dei Castelli Romani e dei loro pub, che con le loro migliori selezioni alla spina.

Per gli appassionati dello street food, ci sarà in una piazza il Food truck festival, con i migliori food truck del Lazio e d'Italia, con le loro specialità rivisitate renderanno omaggio ai celebri prodotti dei Castelli Romani e non solo.

Nelle vie e nelle piazze del borgo, vintage market. Le botteghe saranno aperte con banchi su strada.

Per raggiungere al meglio il borgo, verrà

predisposto un servizio di navette gratuite dai maggiori parcheggi nei dintorni della città e dalla stazione ferroviaria.

Info: 3482732329 - FB: Castelli Romani Food Fest o www.comune.marino.rm.it

16 giugno - 18 giugno Sagra degli Gnocchi a coda de soreca

Località S. Anna a Valmontone. La manifestazione è organizzata dall'Associazione Comitato Vivere S. Anna.

18 giugno - dalle 10.30 alle 13.30 Cose Mai Viste: un brindisi tra i casali del "Frascati"

Appuntamento: Piazza Borghese - Monte Porzio Catone. Una passeggiata all'interno delle proprietà dei casali storici della D.O.P. Frascati, in un paesaggio ancora intatto, ricco di storia, architettura, archeologia e tradizione vitivinicola. Sono previste degustazioni di olio e vino, e per gli spostamenti tra i casali è previsto l'ausilio di una navetta. Difficoltà: bassa - Accessibilità: no - Note: prenota-

23

**Per proporci un'azienda, una sagra o un evento scrivi a:
redazionedegusto@gmail.com**

zione obbligatoria. Costo: Ingresso a pagamento - € 12,00 adulti - € 5,00 bambini over 6 - gratuito bambini under 6.
Info: Ass. Manacubba 3207871831 - manacubba@gmail.com

21 giugno - 25 giugno **Sagra della Lumaca**

Località S. Giovanni a Valmontone. La manifestazione è organizzata dall'omonimo comitato.

24 giugno **Lumacata di San Giovanni**

Piazza Dante Alighieri - Galloro - Ariccia. Alle ore 19.30 stand gastronomico con tavoli per la degustazione di lumache e gastronomia varia. Dalle ore 21 ballo sotto le stelle. Info: 0693485275 - ufficiostampa@comunediaticcia.it - www.ariccia.rm.gov.it

Dal 23 al 25 giugno **Festa delle Pappardelle al Cinghiale prodotti tipici locali**

Grande festa a Lariano con la Festa delle Pappardelle al Cinghiale e dei prodotti tipici locali. La manifestazione è organizzata dall'Italcaccia di Lariano e permetterà di degustare il cinghiale cucinato con le pappardelle larianesi. Il menù degustazione (a partire da 7 euro) promette bene: alle pappardelle al ragù si aggiungono o fagioli al ragù di cinghiale, lo spezzatino di cinghiale gli arrosticini di pecora, le salsicce e la novità dell'anno, cioè i supplì al ragù di cinghiale. Nei tre giorni manifestazione, ci saranno spettacoli, intrattenimenti musicali, esibizioni, giochi per grandi e



piccoli. Luogo: piazzale dell'Anfiteatro
Info: www.pappardellealcinghiale.it
oppure: 3336946544

23 giugno - 25 giugno **47ª Sagra dell'agnello**

Piazza Capranica - Colle di Fuori - Rocca Priora. Stand enogastronomici con piatti tipici e l'agnello cucinato in tante varietà, dalle cotolette agli arrosticini. Bancarelle e balli di gruppo con musica dal vivo. 1500 posti a sedere. Venerdì e sabato la sera, la domenica anche a pranzo
Info: 3471147344 - www.comune.roccapriora.roma.it

Dal 29 giugno al 2 luglio **4° Cellittata Larianese**



La festa dei "cellitti", i classici gnocchi lunghi larianesi, organizzata dal Comitato Ara di Norma. La manifestazione non solo mangereccia si tiene presso Piazzale Martini della Libertà, nella zona del Campo Sportivo di Lariano. Ci saranno gli Stand gastronomici gestiti dai ristoranti Premiata Trattoria "Prati", da Bruno e "Il Bersagliere". Si potrà mangiare al coperto, grazie ai mille posti a sede messi a disposizione dagli organizzatori. Insieme ai "cellitti" potranno essere degustati gli arrosticini cucinati nel modo tipico abruzzese: forte è infatti il collegamento tra Lariano e l'Abruzzo, grazie ad alcune famiglie trasferite in loco.

Info su: comitatoaradinorma.it

AZIENDA AGRICOLA
Damigelli

Solo prodotti di qualità

CASEIFICIO
Macelleria



MACELLERIA
Caseificio



PRODUZIONE PROPRIA

Via Prato Bini, 1 - 00036 Palestrina (Roma)

Tel. 06.9537318 - Cell. 338.2169819 - WWW.AZIENDAAGRICOLADAMIGELLI.IT



Cosmetici: cibo per la pelle e per il corpo

di Maria Laura Magliulo

Oggi siamo molto più consapevoli di un tempo nell'acquisto di beni alimentari. Se prima solo in pochi indagavano sulla composizione e la provenienza dei cibi o conoscevano il significato di marchi come IGP e DOP, ormai la lettura delle etichette è -o dovrebbe essere- un'abitudine quotidiana. Questa maggior coscienza è dovuta in parte alla buona informazione e in parte ad una legislazione sempre più esigente che, imponendo ai produttori di osservare dei severi disciplinari, raggiunge l'obiettivo di tutelare i consumatori. Malgrado ciò difficilmente ci si informa riguardo una particolare categoria di beni di amplissimo utilizzo: i cosmetici. **Uno shampoo, un deodorante, un rossetto... da che cosa sono composti?** Può sembrare banale, dopotutto sono prodotti utili, ma non

necessari per sopravvivere. Tuttavia se si pensa che la pelle è il nostro organo più esteso e assorbe le sostanze con le quali entra in contatto o, ancora, che una donna nel corso della propria vita ingerisce circa un chilo di quanto mette sulle labbra, sarebbe forse opportuno avere cura anche nella scelta dei cosmetici. In linea generale si può affermare che un cosmetico sarà tanto più dermoaffine, biodegradabile e ben tollerato dal nostro corpo, quanto più naturale nella sua composizione. Per garantire l'origine naturale i produttori si avvalgono spesso di certificazioni, che aiutano il consumatore ad orientarsi nella scelta d'acquisto, ma la maggior garanzia è senz'altro data dall'**INCI** (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients), ovvero l'elenco degli ingredienti che compongono il prodotto. Infatti così come per il settore alimentare, anche alle case cosmetiche è imposto di rendere noto il contenuto dei prodotti, affinché chi compra eviti l'acquisto di beni contenenti ingredienti nocivi per sé o

allergizzanti. **La lettura dell'INCI** può risultare alquanto oscura, ma ecco qualche spunto utile per iniziare ad orientarsi:

- 1- Raramente l'INCI è scritto in italiano. Dal momento che va compreso dal maggior numero di persone possibile, si è scelto di veicolarlo nella lingua inglese, mantenendo la nomenclatura latina per i nomi botanici e galenici (es. *Prunus amygdalus dulcis* oil = olio di mandorle dolci).
- 2- Gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente di concentrazione, per cui al primo posto si indica il componente presente in maggior percentuale e, a seguire, gli altri.
- 3- Quando all'ingrediente è associato un numero, può trattarsi o di un colorante (es. CI 73000) o di un elemento di origine petrolchimica (es. PEG-30).

Imparare a leggere gli INCI e informarsi sulle formulazioni che si usano quotidianamente sulla propria pelle è il primo passo per essere non solo più belli, ma anche più **sani**.

INAUGURA LE ATTIVITA'



Degustazione

Vino cesanese e formaggi



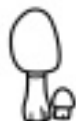
Degustazione

Miele



Bona bruschetta

Guida alla degustazione dell'olio di oliva



Attenti a quel fungo

Corso di micologia



Intrecci

Crea da te il tuo cesto di vimini



Cibo, che stress!

Giornata formativa sui disturbi del comportamento alimentare



Mi piace e condivido

Social e psicologia dello sviluppo



Rilega il tuo libro

Corso di rilegatoria

LO SAPEVIT?

Abbiamo aperto un Gruppo di Acquisto Solidale. Cerca su FB:

GAS PRODOTTI

LOCALI E TIPICI

di

Artena, Lariano,

Valmontone, Segni

(RM)

ASSOCIATI E PARTECIPA!

INFO: associazioneferao@gmail.com; FB: Associazione Ferao

ENJOY
LARIANO



FESTA DELLE PAPPARDELLE AL CINGHIALE E PRODOTTI TIPICI LOCALI



SABATO E
DOMENICA
ANCHE A
PRANZO!

LARIANO
23 24 25
GIUGNO

PIAZZALE DELL'ANFITEATRO

2017

INFO
BRUNO 333 694 6544
ITALCACCIALARIANO@GMAIL.COM

800 POSTI
A SEDERE
COPERTI

INGRESSO
GRATUITO

MUSICA
DAL VIVO

AREA GIOCHI
PER BAMBINI

WWW.PAPPARDELLEALCINGHIALE.IT

