

Notiziario del #WigwamCircuit—Registrazione Tribunale di Padova N.1198 del 24.02.1990—Direttore Responsabile: **Efrem Tassinato**
Redazione—Via Porto, 8—35028 Piove di Sacco (Pd) - Tel. +39 049 9704413 - redazione@wigwam.it - www.wigwam.it

Buon... Wigwam!



Gustiamo le tradizioni delle nostre Comunità

1. Comunità Wigwam del padovano: il menù di Natale



Partiamo dalla sede della nostra associazione, perché da lì è partito tutto...

E' un menu proposto da **Efrem Tassinato**, fondatore di Rete Wigwam nonché giornalista enogastronomico e chef. Un

classico della tradizione delle Comunità Locali del padovano. Semplice ma ricco, Che riassume la tavola veneta.



Il nostro Menu di Natale 2022

Crostini ai tre baccalà
Mantecato, alla vicentina, alla veneziana
Insalata di gallina ruspante
Bruschetta

Prosecco DOC

Tortellini caserecci in brodo tajà
Risottino al radicchio rosso

Gran bollito alla padovana
(gallina, manzo, lingua, musetto)
Con cren, salsa verde e mostarda cremonese
Puré di patate e verdure alla griglia

Raboso Corti Benedettine del Padovano DOC

Pandoro e panettone "tiramisù"

Moscato Fior d'Arancio bollicine dolce Colli Euganei DDCG

2. Wigwam Pineto: Spaghetti alla chitarra e Parrozzo



In passato, il pranzo della domenica e delle giornate di festa in Abruzzo significava solo una cosa: **“Maccheroni alla chitarra”**. Se è vero che la bontà del piatto è paragonabile alla perfezione di un'opera melodiosa, la chitarra in questione non è, però, lo strumento musicale costruito da un liutaio. La “Chitarra” (dall'antico “Carrature”) o “Maccharunare” è, in realtà, un antico attrezzo casalingo costituito da una sorta di telaio in legno di faggio di forma rettangolare, alla cui superficie sono posizionati dei sottili fili di ottone o rame posti tra di loro ad una distanza di 2 mm. Su queste “corde” viene posizionata la sfoglia (rigorosamente tirata a mano), si passa sopra il matterello con una leggera pressione in modo tale che i fili taglino l'impasto in striscioline di pasta, simili per lunghezza ai più noti spaghetti, ma di spessore quadrato e di consistenza porosa. Passando poi sopra un dito, “come per suonare un arpeggio”, i maccheroni scendono dentro la cassa della chitarra e sono pronti

per essere cotti. Questo tipo di pasta va cotta rigorosamente al dente e si presta ad essere condita con un ricco sugo rosso di carne mista, il cosiddetto “Ragù Abruzzese”, abbastanza stretto e generalmente realizzato con agnello (o castrato), maiale e vitello. Il tocco finale è dato dalle pallottine” (piccole polpettine di carne trita di vitello impastata con uova, parmigiano ed un pizzico di noce moscata) che verranno cotte direttamente dentro il sugo e da una generosa pioggia di pecorino (o parmigiano). **Parrozzo.** Un dolce ormai presente su tutte le tavole natalizie abruzzesi, conosciuto e apprezzato da tutti, nonostante la sua creazione sia abbastanza recente! Si tratta di una riproduzione in forma dolce del “pane rozzo”, una pagnotta di granturco cotta e che era una pagnotta cotta in forno a legna che veniva preparata dalle popolazioni contadine abruzzesi. *Il parrozzo ha un impasto a base di semolino (o farina gialla), uova e mandorle tritate, ha la forma di una semisfera e viene ricoperto di cioccolato fondente!* il pasticcere Luigi D'Amico, nel primo '900 ebbe l'intuizione di commercializzare un nuovo dolce e si ispirò al pane rozzo.. In seguito venne fatto provare a Gabriele d'Annunzio, che gli consigliò di ricoprirlo di cioccolato e gli diede l'attuale nome, dedicandogli persino un sonetto. Da segnalare che in occasione di queste festività natalizie la Filieracorta del Cerrano ha proposto il cesto solidale **“Il pacco della Filieracorta”**. Si tratta di una confezione regalo natalizia contenente prodotti

agroalimentari della Filieracorta del Cerrano e un oggetto in ceramica realizzato dai ragazzi che frequentano il centro Centro Diurno “Il Quadrifoglio” di Pineto nell'ambito del laboratorio di ceramica recentemente attivato. L'iniziativa è a cura dell'assessore all'ambiente del Comune di Pineto in collaborazione con le aziende agricole della Filiera Corta del Cerrano e con il Centro Diurno dell'Associazione Dimensione Volontario. La confezione regalo ha una doppia valenza, sostiene il centro diurno con le sue attività e aiuta le attività del territorio che fanno parte della Filieracorta del Cerrano (iniziativa del Comune di Pineto, Assessorato all'Ambiente, con il patrocinio dell'Area Marina Protetta Torre del Cerrano e **coordinata da Wigwam Circuit**) nata con l'obiettivo di valorizzare i prodotti e i produttori locali favorendo la conoscenza di aziende e tipicità attraverso materiali pubblicitari e la promozione del loro utilizzo in vari contesti, a partire dalle mense scolastiche o aziendali, e aiutando l'incontro di domanda e offerta per accrescere nel lungo periodo la consapevolezza che i nostri prodotti sono unici e inimitabili. Per informazioni e ordini: Azienda Agricola Pavone: 347 914 92 91; Azienda Agricola Del Sole: 339 157 66 33; Tenuta Sant'Illario: 333 920 30 34; Oleificio Matalucci Ortensia: 347 721 46 00; Azienda Agricola La Collina: 349 563 87 64 e La Lignite Azienda Agricola Ferretti: 339 697 89 51.

3. Wigwam Colognese Veneto: Sarde in saor



Il saor, un condimento buonissimo a base di cipolle, aceto e pinoli, con cui insaporire pesce e verdure. Se diciamo **saor**, la prima immagine che ci viene in testa è certamente quella delle buonissime sarde condite con cipolle, aceto e pinoli, tipiche della **cucina veneziana**. In effetti le **sarde in saor** sono un vero e proprio caposaldo della tradizione culinaria veneta, che adopera questo gustoso condimento, la cui traduzione letterale è "sapore", è sapore di un territorio, di una tradizione di una storia. Storia che si perde nei secoli da quando si è sentita l'esigenza del marinaio veneziano di conservare il pesce per le lunghe traversate in mare. Senza refrigerazione, cipolle e aceto permettevano di mantenere il pesce commestibile per periodi più lunghi. Anticamente si usavano anche molte spezie, come il garofano, la cannella, il pepe e il coriandolo. Il saor presenta il segno chiaro ed evidente della venezianità sotto molti punti di vista: **la cipolla, che dagli orti delle isole lagunari o di Chioggia**, imbiandita e resa

dolce da una gentile stufatura, caratterizza con dolcezza e aroma inconfondibile più di una preparazione tipica della nostra cucina; le **spezie**, con uva "sultanina" e pinoli, che ricordano la vocazione di Venezia ad essere porta per l'oriente, e sottolineano il carattere gentile di questa città; ma anche la semplicità nella preparazione e la sobrietà d'uso degli ingredienti, che dicono della praticità veneziana, fonte di grandi fortune nei commerci. La preparazione del saor quindi si "nutre" dell'ambiente in cui nasce. Sono un **piatto di pesce** agli occhi semplice, ancora oggi fortemente radicato nella cultura e nella vita dei veneziani tanto da essere citato in tanti scritti della **storia veneziana**, anche non strettamente connessi con la cucina. Perfino **Carlo Goldoni** ne tesse le lodi nell'opera in due tempi in dialetto veneziano, "*Grillo, senti, fio mio, tolè la sporteleta; Voggio che andè da bravo a far-me una spesetta*".
*In pescaria ghe xe del pesce in quantità;
 M'ha dito siora Catta, che i lo dà a bon marcà.
 Un poche de sardelle vorria mandar a tor,
 Per cusinarle subito, e metterle in saor.*
 (Carlo Goldoni, da "*Le donne de casa soa*"). Certamente il piatto / ricetta rappresentativa e tradizionale del territorio, nel Colognese, che è stato territorio di Venezia, sono le **SARDE EN SAOR**. Si mangiano nei bacari a Venezia, i bacari sono tipiche osterie veneziane in cui poter assaporare un buon bicchiere di vino da accompagnarne ad uno dei piatti più

conosciuti della tradizione: la sarde in saor!ma anche **all'agriturismo Corte delle Giugiole a Cologna Veneta** che è la sede della locale Wigwam Local Community e che viene proposta ovviamente in occasione delle cene e pranzi natalizi. Questa la ricetta che la nostra Marisa ci propone. Ingredienti : sarde, cipolle bianche, farina, uvetta e pinoli
 Pulire e lavare circa 1 kg di sarde... di media grandezza.
 Pulire vuol dire togliere testa ed interiora
 -lavare bene sotto acqua corrente fredda
 -infarinare
 -friggere in una padella grande, dove avete fatto riscaldare abbondante olio di semi di girasole
 -sistemare le **SARDE** fritte in una pirofila e salare con sale fino
 -in un'altra padella cuocere 3/4 cipolle bianche, già affettate, con olio e qualche cucchiata di acqua
 -versare una confezione di uvetta ed una di pinoli
 -appena l'uvetta si gonfia è diventata morbida si mescola il tutto
 -si coprono le **SARDE** con cipolla, uvetta e pinoli
 -si versa sopra a filo l'aceto (io uso aceto di mele)...
 -si lasciano riposare 1/2 giorni in frigorifero
 Si possono mangiare con polenta calda e morbida, magari appena fatta, oppure anche con quella a fette!!!
 Buone anche sopra una bruschetta di pane scaldato in padella!!!

4. Wigwam Fermo: Pancotto, Cappone farcito mele rosa e tartufo



Olive all'ascolana (DOP), fritto misto, i tortellini in brodo o i vincisgrassi (freschi freschi di IGP) restano sempre "must" della cucina delle feste ed in particolare di quella natalizia marchigiana. Ma la schiera di giovani e di grandi maestri chef che hanno caratterizzato gli ultimi decenni della ristorazione regionale hanno dato nuovi spunti, proposte ed interpretazioni ma partendo sempre dai prodotti tipici locali. E qui di seguito citeremo tra l'altro tartufi e mele rosa che caratterizzano la crescente affermazione dei prodotti della montagna sibillina. E da qui partono anche le proposte innovative nella tradizione di uno chef di filiera corta quale è Aurelio Damiani che onora la Wigwam Local Community di Fermo che si trova presso Agricoltura Sociale Montepacini delle sue intuizioni e della sua maestria capace di valorizzare anche i più semplici ingredienti portandoli ad interpretazioni indimenticabili. Per Nata-

le Aurelio ci propone tre perle come: **Tortelloni con ristretto di gallina e tartufo bianco**. L'ispirazione di questo piatto è il tortello romagnolo facendolo uscire dalla solita routine culinaria festiva. I tortelli sono farciti con parmigiano stravecchio amalgamato con tuorlo d'uovo: non viene utilizzata la carne. La sfoglia è preparata solo con tuorli e poi tirata abbastanza sottile. I tortelloni sono pronti per essere lessati nel brodo di gallina. Ripassati in padella con brodo e parmigiano viene creata una sorta di crema. Lo chef chiude il piatto con un'abbondante trifolata di tartufo bianco dei Sibillini. **Gancia di vitello brasato al vino cotto—castagne e tartufo nero pregiato**. Questo piatto si ispira invece al brasato piemontese classico, con la variante del vino cotto che è invece tipicamente marchigiano. Una volta ripulita la guancia dalle varie pellicine, la si mette a brasare in una pentola con il vino cotto e gli ortaggi (cipolla, alloro...). Si lascia cuocere lentamente per almeno un paio d'ore fino a quando non sarà morbida. Viene poi raccolto il fondo di cottura e passato al setaccio ricavandone una succosa salsa. Il piatto viene accompagnato con delle castagne bollite e tartufo nero pregiato grattugiato. Terza perla il **Cappone farcito con mele rosa e tartufo nero pregiato, dei Sibillini**. È un piatto che nasce dal tipico cappone natalizio. Una volta che abbiamo un cappone ruspante, lo libe-

riamo della carcassa e lo facciamo con del pane, salsiccia, mele rosa e tartufo nero pregiato. Lo cuciniamo nel forno a bassa temperatura. È consigliata quella di 140-150° in quanto deve ben cuocersi all'interno e va evitato che si bruci fuori e resti invece crudo dentro. Da non perdere dunque l'opportunità di degustare queste creazioni durante il periodo natalizio "chez" Aurelio Damiani. Uno chef straordinario anche per sua grande generosità, infatti lo troverete pure domenica prossima 25 a guidare la speciale brigata dei cuochi della Fattoria Montepacini. Per emulare il loro maestro e a dimostrare bravura, impegno e passione e diritto al lavoro saranno impegnati sulla proposta di un menù natalizio come questo:

- galantina e insalata russa
- sformatino di cardi alla parmigiana
- cappelletti in brodo di gallina
- delizie di nonna Luigina al ragù
- faraona farcita alle mele rosa dei Sibillini
- torta alle mandorle e cioccolato e dolcezze natalizie
- bollicina Rio Maggio e vino sfuso Rio Maggio. Con € 40 sostieni Montepacini biologico ed etico.

Prenota ora con WhatsApp
+39 333 4401518 (Marco)

5. Wigwam di Adana (Turchia): Menu di Capodanno



Ylbasi, il capodanno è la festa per celebrare la conclusione dell'anno che ha passato e dell'inizio di nuovo anno. Ha niente a che fare con natale con cui è a volte confuso. Oggi tutte le nazioni occidentali sono fedeli alla tradizionale decorazione dell'albero di Natale. Come pure da anni fa anche la Turchia. Prima dell'era musulmana, i turchi avevano già una tradizione ancestrale legata ad un albero decorato chiamato l'**albero della vita**. Si narra di una leggenda turca pre-islamica infatti, secondo la quale un albero fu decorato con nastri colorati, dopo essere stato sognato al centro della terra, che puntava (ecco il riferimento al pino) verso il cielo. Non c'è un menu speciale per Capodanno. Qualsiasi piatto preferito, soprattutto tra quelli invernali può essere preparato per gli invitati. Sì, i piatti invernali unici di Adana come la **zuppa di toyga**, vengono serviti come pasto collettivo in questa occasione ed anche in matrimoni ed altri eventi speciali. Le **polpette di Fella** si consumano anche per prevenire le malat-

tie in inverno grazie all'aglio e al limone e al prezzemolo. Poiché l'**halva di semolino con tahini** è un dessert ad alto contenuto energetico, ha facoltà di aumentare la resistenza del corpo nelle giornate fredde. **Samet Sadik** nostro corrispondente da Adana e chef ha scelto questi tre piatti e ci propone le loro ricette. **La Zuppa di Toyga** è pasto tipico della cucina turca, zuppa di yogurt cotto con una varietà di erbe aromatiche, frumento e ceci. Lo spezzatino di carne di collo di vitello viene ricoperta di sale e spezie, avvolta in carta da forno e foglio di alluminio, cotta a 150 gradi per 2 ore e sfilacciata. I ceci vengono lessati e filtrati. Dopo che l'acqua della zuppa bolle nella pentola, l'acqua calda viene aggiunta alla miscela di yogurt e farina e mescolata. Aggiungere sale, pepe e noce moscata. Dopo qualche minuto di bollitura si aggiungono, si mescolano e si tolgono dal fuoco la carne e i ceci bolliti. Si serve versandovi sopra un composto di burro caldo e menta secca. **Polpette Fella** Molto interessante anche la storia del nome di questa polpetta. **La parola Fella è un nome dato ai contadini della regione di Çukurova**. Fella, che è una parola araba, ha iniziato a essere menzionato con il cibo oggi. Secondo la leggenda, perché è uno dei piatti che consumano spesso i contadini; il suo nome è rimasto come polpetta fella. Le polpette di Fella sono un piatto delizioso a base di bulgur mescolato con acqua calda. Un po' di semola, farina, bulgur, uova cumino, sa-

le, pepe nero, peperoncino e Gli ingredienti vengono impastati, quindi arrotolati in piccoli pezzi da 5 grammi e snocciolati premendo con un dito al centro per facilitare la cottura. Le polpette sagomate vengono lessate in acqua bollente salata per qualche minuto. Si aggiunge al sugo cotto e si fa cuocere insieme per qualche minuto e si serve con sopra del prezzemolo tritato. **Semolino Halva con Tahini** è un dolce dal sapore delicato e molto fragrante. Tahin, è una sorta di salsa che deriva dai semi di sesamo bianco, molto diffusa in Medio Oriente. Per la sua consistenza pastosa ma fluida è conosciuta anche come burro o crema di sesamo. Il sorbetto si prepara mescolando 200 grammi di zucchero, 100 ml di acqua, 100 ml di latte e facendoli bollire per 5 minuti. La semola viene tostata fino a diventare color bronzo. 200 g di farina di semola, 50 grammi di burro, 20 ml di olio. Si aggiungono e si mescolano il sorbetto preparato e 50 g di tahini, si chiude il coperchio e si fa fermentare lo sciroppo per qualche minuto a fuoco basso, si toglie dal fuoco e si lascia in infusione per 5 minuti e si serve con pezzi di noci e tahini. Viene messo ancora caldo in formine monoporzione e lasciato raffreddare completamente. Quindi ogni halva si trasferisce su piatti singoli e si guarnisce con cannella in polvere e mandorle tritate. Il risultato è veramente eccezionale e una volta assaporato diventerà una piacevole golosità da gustare.

6. Wigwam Polonia: La cena dei “dodici” della vigilia

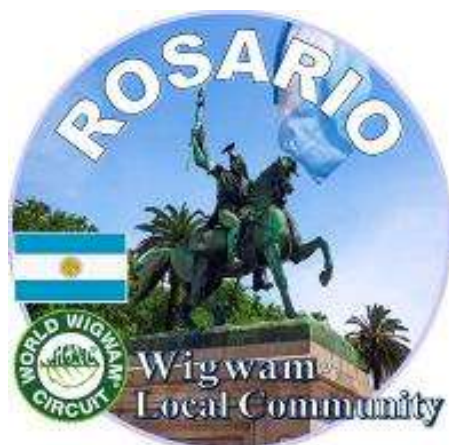


Il cenone della **vigilia** è composto di **dodici portate** a rappresentare, a seconda delle interpretazioni, i **mesi** dell'anno o gli **apostoli**. Si comincia con una **minestra di barbabietole** rossa e accompagnata da una pasta simile alle nostre 'orecchiette' che viene servita in una tazza da the. A seguire diverse zuppe, piatti di pesce e i **'pierogi'** (ravioloni bolliti o fritti riempiuti solitamente con crauti e funghi). Alla fine del pranzo si potranno invece gustare i **'piernik'**, un biscotto a base di miele e cioccolato, rappresentato da forme di animali, cuori, stelle o dalla figura di San Nicola. Invece il giorno di Natale e di Santo Stefano, il pranzo si arricchisce di doverosi **piatti di carne**, come il **'bigos'** (stufato soprattutto di selvaggina), i **'golabki'** (polpettoni di riso e carne avvolti in foglie di cavolo, al sugo di pomodoro) e la **'golonka'** (maiale salato, bollito e cotto al forno). In Polonia il Natale si incomincia a festeggiare dalla vigilia. Il forte legame di questo popolo alle **tradizioni** caratterizza l'intera giornata con un susseguirsi di **riti irrinunciabili** e comuni a tutta la nazione. Per **onorare** l'evento la popolazione polacca **digiuna** tutto il **giorno**. Sul **piatto** di ogni ospite saranno invece immancabile un'ostia rettangolare chiamata **'oplatek'** composta di **farina, frumento** e **acqua** sulla

quale sono decorati in rilievo motivi religiosi; l'usanza, a proposito di quest'ultima, è di donare un pezzettino ad ogni commensale, a simboleggiare che il pane va condiviso con il prossimo. La **tavola** è invece **suntuosa** e **decorata** e presenta almeno **un coperto in più** a disposizione per qualsiasi ospite inaspettato che possa capitare durante la cena e **sotto la tovaglia si mette del fieno**. **Barszcz czerwony z uszkami** – zuppa di barbabietole con raviolini. Il piatto natalizio immancabile, con il quale di solito si apre la cena, è una zuppa di barbabietole con dentro un tipo di piccoli ravioli (letteralmente “orecchiette”) ripieni di funghi, eventualmente anche crauti e cipolla. **Zupa grzybowa** – zuppa di funghi porcini. In molte case, accanto oppure al posto della zuppa di barbabietole viene servita la profumatissima zuppa di funghi porcini. **La carpa**. La carpa è uno dei pesci più apprezzati nella sera della Vigilia. La sua presenza è d'obbligo in tantissime famiglie. Anche di questa ricetta esistono diverse varianti, ma in linea di massima la carpa all'ebraica è una pietanza che viene servita fredda, nella gelatina naturale del pesce piena di uvetta e petali di mandorle. **Le aringhe**. L'aringa, accanto alla carpa, è il più importante pesce natalizio in Polonia. Solitamente le aringhe vengono marinate con olio e/o aceto e cipolla, ma anche con la panna acida. Spesso ci si prepara anche l'insalata. **Pierogi**. Il piatto polacco decisamente più conosciuto all'estero non può mancare sulle tavole polacche neanche durante il periodo natalizio. Per chi ancora non li conoscesse, i **pierogi** possono essere considerati un tipo di ravioli, con diversi ripieni, tra cui i più famosi sono quelli con carne, con crauti e funghi e cosiddette **ruskie** con patate e formaggio. Il giorno della Vigilia si opta per la seconda versione, con crauti e funghi porcini. **Krokiety** – **gli involtini** Alla cena della Vigilia sono spesso

presenti anche gli involtini ripieni di verza e funghi, impanati e fritti, chiamati in polacco **krokiety**. **Kapusta z grochem** – **verza con piselli** Come si diceva, in Polonia la verza è molto presente sulle tavole natalizie e infatti, una delle pietanze tradizionali è la verza con piselli (**kapusta z grochem**). **Golabki** – **involtini di verza**. Un altro piatto, sempre preparato con la verza, questa volta usata come base per preparare gli involtini ripieni di grano saraceno e funghi. Questi involtini, una volta cotti, vengono serviti con un sugo di pomodoro o – più probabilmente – di funghi e panna. **Insalata russa** L'insalata conosciuta in Italia come “russa”, e viene chiamata semplicemente “**sałatka jarzynowa**”, ovvero insalata di verdure. Ogni famiglia ha le proprie usanze riguardo alla sua preparazione e probabilmente non è possibile assaggiarne due versioni perfettamente uguali in due case diverse. **I dolci**. **Piernik e Makowiec** Per quanto riguarda i dolci natalizi, tra quelli più popolari si trova decisamente **piernik**, cioè il pan di zenzero. Secondo la tradizione, per maturare e assumere il suo sapore particolare, l'impasto dovrebbe essere preparato un paio di settimane prima di Natale. Oltre al pan di zenzero a forma di biscotto in una grande teglia, spesso si preparano anche dei piccoli biscottini decorati poi con la glassa. Alcuni usano questi biscottini per addobbare l'albero di Natale. L'altro tipico dolce natalizio polacco è **makowiec**, un dolce a base di semi di papavero (per l'appunto, “mak” in polacco), che, un po' come le lenticchie in Italia, simboleggiano la prosperità. **Kompot z suszu**. **Kompot** è una bevanda tradizionale che viene consumata in Polonia durante tutto l'anno cuocendo la frutta. Per le feste natalizie ce n'è una versione particolare, a base di frutta secca, come prugne, mele, pere, scorza d'arancia o albicocche, che aiuta la digestione.

8. Wigwam Argentina: Menu della notte della vigilia



In Argentina le Feste Natalizie sono in estate e si festeggia di solito all'aria aperta in giardino. La notte della vigilia, il 24, è la più importante di condividere in famiglia per questo si organizza un'ottima cena dove predominano piatti freddi e antipasti di una grande varietà in un menu che potrebbe essere composto da antipasti come: Tramezzini vari e **"Matambre Arrollado"** (che si prepara con un pezzo di manzo che viene arrotolato con uovo sodo, prezzemolo, aglio, ecc.) può essere anche di pollo o maiale e si mangia freddo. (n.d.r. Tra i piatti tradizionali delle festività natalizie argentine troviamo il **matambre arrollado** solitamente preparato come antipasto e servito con un'insalata russa e salsa **chimichurri**. Tradizionalmente viene preparato con un **ripieno di verdure, uova sode, condimenti ed erbe aromatiche**, per poi essere bollito nel latte o nell'acqua, o cotto al forno, e consumato freddo tagliato in fette sottili di circa un centimetro. Con **matambre** si indica un taglio di carne corrispondente alla pancia dell'animale. Può trattarsi di carne bovina (**matambre**) o suina (**matambrito de cerdo**). Il taglio più comune utilizzato per il **matambre arrollado** è quello che gli americani chiamano: **flank steak**, ovvero la pancia del bovino o bavetta. Più

precisamente è il taglio prelevato dai muscoli addominali o dal torace inferiore del manzo). Nel menu poi troviamo: **Coppa di maiale** arrosta all'agrodolce cotta con frutti e vino. Poi **Insalate varie** (verdure crude, patate e uova, russe, noci, ecc.). Comunque, in tante case non manca anche il tipico **"Asado Argentino"** (carne alla griglia). (n.d.r. la traduzione letterale della parola **'asado'** è **'arrosto'**. Secoli fa, i colonizzatori spagnoli diffusero la loro passione per questo metodo di cottura tra i popoli del Sudamerica. Una passione che si è radicata quasi subito, anche grazie alla grande qualità dei bovini da carne che ancora oggi pascolano nelle vaste pianure della Pampa. Quindi, probabilmente non è un caso che i **'gauchos'**, mandriani e padroni indiscussi di queste pianure, siano stati i primi **'asadores'** argentini. Questo piatto divino dall'Argentina è stato sicuramente concepito per poterlo gustare in compagnia di amici e, naturalmente, della famiglia. Per quanto riguarda la preparazione di alcuni tipi di carne, è possibile che possa durare fino a cinque ore. Si può indicare che l'elaborazione di un **barbecue argentino** è relativamente facile da fare. Tuttavia, è necessario tenere conto di alcuni fattori che differenziano nettamente un **barbecue argentino** da quello che è noto come **barbecue americano**. Ad esempio, una delle differenze più evidenti è che il **barbecue americano** viene spesso fatto su griglie a gas o elettriche, influenzando il sapore della carne.). Essendo Argentina un Paese d'origine europea d'immigrati soprattutto italiani che hanno portato le loro tradizioni in tante tavole italoargentine si può godere di: una buona **Parmigiana**, (fette di melanzane fritte messe ad estratti tra salsa di pomodoro e formaggio, infornata); la **Porchetta** (maialino ripieno tagliato a fette); il **Vitello Tonnato** (un filet-

to di manzo accompagnato con salsa tonnata, uovo sodo, acciughe, maionese e panna). Per dessert, **macedonia di frutta, torroni vari, frutti secchi, budino e gelato sono comuni ed è essenziale il "Pan Dulce"** (il panettone fatto con farina, latte, pasta lievitata, guarnito con uvetta e canditi.) (n.d.r.: A dicembre il **Pane Dolce Argentino**, in ogni casa presiede sempre la tavola dopo il cenone della Vigilia o il Pranzo di Natale, molti sono confezionati come quello con **frutti lucidi**, con o senza uvetta, altri con **frutta secca e semi di cioccolato** o alcuni che aggiungono **dolce de leche**. Sono tutti deliziosi!... aspettando la mezzanotte per brindare e poi ballare tutti insieme godendosi una buona notte di Natale o un felice capodanno per cominciare). Per quanto riguarda le bevande, predominano lo champagne, il sidro, il vino e gli aperitivi. Dopo il cenone si aspetta la mezzanotte per l'arrivo di Babbo Natale, soprattutto i bambini ma lui porta sempre regali e doni per tutti!... poi si continua a festeggiare fino tardi.. Dopo questo, i giovani di solito escono con gli amici. E tradizione anche che vengano lanciati fuochi d'artificio e palloncini accesi. Il giorno dopo, a Natale, i parenti si incontrano di nuovo per mangiare o visitare altri cari. A Pranzo il 25 le famiglie italiane, anche se fa caldo, mangiano la Pasta, Pasta al Forno, i Tortellini in brodo, l'Agnello alla griglia, il cappone e i **Veneti il Baccalà con la polenta!** E sempre c'è anche la carne: L'Arrosto, l'Agnello, il maiale o l'Asado e si sta insieme per tutto il giorno. A Capodanno si ripete o si va in vacanze alla spiaggia ...

Buone Feste!

Sonia Testa—Wigwam Local Community Rosario

9. Wigwam Monti Simbruini: Gli ndremmappi



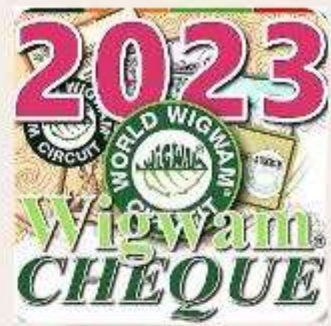
Alle porte di Roma ci sono i Monti Simbruini con la storica città di Subiaco che tanto ha significato per la religiosità e l'impronta che ha dato anche allo sviluppo della nostra Italia con l'operato di San Benedetto e di San Francesco, che qui, luogo spirituale, hanno tanto meditato e poi fatto esemplarmente. Ma i Simbruini sono anche magico Parco per la sua natura e i frutti che la terra anche qui sa offrire nei sei paesi che lo compongono Arsoli, Cervara di Roma, Filetino, Jenne, Vallepietra, Trevi nel Lazio e dove è possibile curare oltre che la spiritualità, una sana materialità gastronomica fatta di cose semplici ma ricercate e poi tanti itinerari naturalistici-storici e spirituali che il nostro amico Umberto Antonelli ci propone. Quale migliore occasione del Natale per scegliere questi luoghi per una vacanza veramente appagante sotto tutti i profili. E segnaliamo alcune tracce gastronomiche da percorrere che ci permeyeranno di conoscere anche gli splendidi borghi del Parco.

'Ndremmappi di Jenne. Uno dei piatti tradizionali che ancora oggi possiamo degustare sono gli "Ndremmappi", essi sono il risultato di un matrimonio che dura da centinaia di anni tra il mare e la montagna, prodotto di quel fenomeno economico culturale che si chiamava "transumanza". I pastori tomando con il loro gregge agli alpeggi estivi sui pianori carsici di Fondi e dei Campitelli riportavano quello che di più semplici ed economico il mare loro

offriva: alici in salamoia, ad esse univano quello che riuscivano con duro lavoro a strappare ai piccoli appezzamenti di terra in montagna: il Grano. Da qui la 'Ndremmappa', farina di grano macinata presso il molino comunale ed impastata con sola acqua. Le mani laboriose delle nostre sapienti massaie la lavorano in sfoglie sottili, tagliandole sulla forma di corti bastoncini. Un soffritto di olio e aglio, alici, prezzemolo e peperoncino si aggiunge la salsa di pomodoro, una spolverata di pecorino ed il piatto è pronto. Curiosità... Oggi come allora le donne di Jenne, soprattutto quelle più anziane, mentre tagliano gli 'Ndremmappi' modulano questa filastrocca che le aiuta a contare la quantità di striscioline di pasta tagliata in quel momento: *quindici più quindici; la metà di quindici: vienili a conta'*"
Un altro prodotto tipico gustoso e unico insieme ad una semplice pasta tirata a mano la possiamo ritrovare anche nella **Sagnaccia o sagna e fagioli** ma soprattutto nella **Zuppa di Fagiolone di Vallepietra al pomodoro**. La coltivazione del Fagiolone è presente da tempo remoto nella Valle dell'Aniene, e in particolare nel comune di Vallepietra e Filetino. La coltivazione del fagiolone di Vallepietra, detto anche "ciavattone" in queste terre risale a un'altra dominazione, quella spagnola del XVI secolo. Il seme del fagiolone è grande e ha un colore bianco perlaceo. Grazie ai terreni calcarei la sua buccia è molto sottile. I campi coltivati sono su terrazzamenti che partono dalla parte più bassa della valle e raggiungono le pendici più rocciose. Il seme è custodito da agricoltori anziani del posto che lo tramandano di generazione in generazione. Si mangia in bianco con olio extravergine e cipolle, oppure condito con sugo di salsiccia e cotenna di maiale o ancora in zuppe e insalate. A Filetino assaggiamo la **Zuppa degli Orapi**, gli spinaci di montagna che sono anche chiamati la verdura del freddo a causa dell'altitudine in cui crescono, vicino ai 2,000 metri sm, in paesaggi prevalentemente innevati. L'Orapo può essere utilizzato in cucina lessato in insalata o ripassato in padella, nell'impasto

degli gnocchi o come ripieno dei ravioli e nelle minestre. A Filetino l'orapo in dialetto "**Olatro**" viene impiegato anche nella preparazione di una zuppa. Che prevede l'utilizzo di pane raffermo, aglio, olio, uova (una a persona), formaggio pecorino, sale e pomodori pelati. Tempo di cottura: dai 5 agli 8 minuti se gli Orapi sono teneri. Mettere il pane raffermo dentro una scodella e versarci sopra la zuppa, l'uovo, un filo d'olio, una spolverata di pecorino locale; lasciar riposare qualche minuto e... Buon appetito! Un bel secondo che viene dalla tradizione pastorale lo troviamo con la **Braciola di Camerata Nuova**. Qui è importante fonte di economia per gli abitanti è l'allevamento di bestiame da cui deriva la cucina tradizionale che si basa essenzialmente su prodotti legati alla tradizione pastorale, soprattutto secondi a base di carne, cotta alla brace e formaggi quali il caciopire un formaggio a pasta morbida realizzato con latte ovino e il pecorino locale più saporito in quanto messo a stagionare dai 3 ai 12 mesi. La qualità dei prodotti, la tradizione locale, trasformano anche i piatti più semplici in saporiti unici. Una cucina genuina realizzata con ingredienti offerti dal territorio. Tra le prelibatezze gastronomiche della zona da segnalare anche i ravioli dolci cameratani farciti con ricotta e conditi con sugo di pecora e le sagne 'npeze un formato di pasta tipica. Il gastrotour dei Simbruini non può che concludersi a Subiaco con uno dei più antichi dolci che è il **Salame del Re**. Prodotto tradizionale della Valle dell'Aniene ed, in particolare, del territorio di Subiaco, prende le sue origini tra il '700 e '800, quando veniva prodotto esclusivamente per essere consumato dalle classi nobili, essendo il cioccolato, all'epoca, un prodotto alimentare pregiato e costosissimo proibito, pertanto, ai ceti medio bassi. Mantiene tale denominazione anche quando, più tardi, diventerà il dolce più consumato in occasioni importanti. Pan di Spagna arrotolato farcito con cioccolato o marmellata. Degna chiusura di un simile tour. Fatevi tentare!

DOVE SPENDERE I VOSTRI WIGWAM CHEQUE



WIGWAM LOCAL COMMUNITY CITTA' DI FERMO

FATTORIA SOCIALE MONTEPACINI
Agricoltura sociale, accoglienza, inclusione, comunità educante
Contrada Misericordia snc - 63900 Fermo
Tel. +39 333 4401518
montepacini@gmail.com - www.montepacini.it

Montepacini è un luogo dove dal 2012 su un terreno di 12 ettari con certificazione biologica, di proprietà del Comune di Fermo, viene realizzato un progetto di **agricoltura sociale**, con conduzione in affitto da parte della cooperativa agricola Fattoria Sociale Montepacini, costituita da volontari, dove sono impegnate **persone disabili e soggetti fragili**.

ESTE SOSTENITORE DELLA COMUNITA' LOCALE



FATTORIA SOCIALE MONTEPACINI

Agricoltura sociale, accoglienza, inclusione, comunità educante

Contrada Misericordia snc - 63900 Fermo
Tel. +39 333 4401518
montepacini@gmail.com - www.montepacini.it

Montepacini è un luogo dove dal 2012 su un terreno di 12 ettari con certificazione biologica, di proprietà del Comune di Fermo, viene realizzato un progetto di **agricoltura sociale**, con conduzione in affitto da parte della cooperativa agricola Fattoria Sociale Montepacini, costituita da volontari, dove sono impegnate **persone disabili e soggetti fragili**.

SOSTENITORE

WIGWAM LOCAL COMMUNITY VICENZA

LIFEVIDEO SRL
Virgilio Zamparo
Viale Ortigara, 19
36100 Vicenza
Tel. +39 333 9320018
info@lifevideo.it - www.lifevideo.it

Life Video organizza corsi in presenza e online di durata variabile, a partire dalla mezza giornata a 5 giorni consecutivi di seminario residenziale. Lo scopo della nostra proposta è quello di aumentare le **potenzialità**, la **resilienza** e la **forza di cambiamento interiore** della persona. Life Video tiene seminari residenziali di volta in volta in Italia e all'estero.

SOSTENITORE DELLA COMUNITA' LOCALE



LIFEVIDEO SRL

Virgilio Zamparo

Viale Ortigara, 19
36100 Vicenza
Tel. +39 333 9320018
info@lifevideo.it - www.lifevideo.it

Life Video organizza corsi in presenza e online di durata variabile, a partire dalla mezza giornata a 5 giorni consecutivi di seminario residenziale. Lo scopo della nostra proposta è quello di aumentare le **potenzialità**, la **resilienza** e la **forza di cambiamento interiore** della persona. Life Video tiene seminari residenziali di volta in volta in Italia e all'estero.

SOSTENITORE

WIGWAM LOCAL COMMUNITY DELLA SACCISICA

BELLAVERE SPA
Specialità prodotti alimentari
Via S. Mauro, 14 - 35020 Casalserugo (Pd)
Tel. +39 329 7865409
info@bellaverespa.it - www.bellaverespa.it

L'azienda padovana Bellavere Spa di Marco Bellavere, nata nel 2020 è profondamente legata alla **tradizione locale** e agli antichi valori del **territorio veneto**. La gamma di prodotti Leon Veneti racchiude le **eccellenze** del territorio con nomi evocativi e ingredienti di prima qualità delle migliori aziende venete.

WIGWAM CHEQUE: 10% SU TUTTI I PRODOTTI



BELLAVERE SPA

Specialità prodotti alimentari

Via San Mauro, 14 - 35020 Casalserugo (Pd)
Tel. +39 329 7865409
info@bellaverespa.it - www.bellaverespa.it

L'azienda padovana **Bellavere Spa** di **Marco Bellavere**, nata nel 2020 è profondamente legata alla **tradizione locale** e agli antichi valori del **territorio veneto**. La gamma di prodotti Leon Veneti racchiude le **eccellenze** del territorio con nomi evocativi e ingredienti di prima qualità delle migliori aziende venete.

10% SU TUTTI I PRODOTTI



I **WIGWAM CHEQUE** possono essere spesi per pagare prodotti e/o servizi presso tutte le attività convenzionate, fino alla copertura della percentuale che ognuna di queste attività ha liberamente stabilito. Ad esempio se la percentuale è del 10% a fronte di un totale di 50,00 Euro, 45,00 saranno pagati in Euro e 5 in WIGWAM CHEQUE. Chi incassa WIGWAM CHEQUE, a sua volta potrà riperderli negli altri esercizi convenzionati, venendosi a creare in questo modo un circuito solidaristico dove il potere di acquisto di ognuno aumenta (e di conseguenza viene ridotto il costo della vita) a costo zero per tutti.

BANCA PATAVINA C'È: ECOBONUS

I prodotti di finanziamento CONenergy



CONenergy: più valore alla tua casa, al tuo condominio e alla tua impresa, più valore al tuo pianeta

Conenergy è la linea di finanziamenti dedicati alla **riqualificazione energetica e antisismica** della propria **abitazione** o del proprio **condominio**, con cui poter sfruttare anche gli **incentivi fiscali** che arrivano **fino al 110%**. Conenergy è rivolto anche alle attività delle **imprese** che operano nel campo della riqualificazione degli immobili. Chiedi al tuo Gestore dedicato il prodotto più vicino alle tue necessità.

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per maggiori informazioni sulle condizioni economiche e contrattuali dei prodotti "CONenergy" è necessario far riferimento ai fogli informativi ed ai moduli "Informazioni Europee di Base sul Credito ai Consumatori" disponibili presso tutte le Filiali e sui siti internet delle Banche affiliate al Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea che promuovono il prodotto. La concessione dei prodotti "CONenergy" sono subordinate all'approvazione della Banca di Credito Cooperativo.

www.bancapatavina.it