

# Fil Food

il gusto unisce l'Italia



*Fil Food*

**il gusto unisce l'Italia**



# Indice

Progetto Interregionale.....	5
Abruzzo.....	7
Emilia-Romagna.....	12
Friuli Venezia Giulia.....	17
Lazio.....	22
Liguria.....	27
Lombardia.....	32
Marche.....	37
Piemonte.....	42
Puglia.....	47
Sicilia.....	52
Umbria.....	57
Valle D'Aosta.....	62
Veneto.....	67

Fil  
Food



## Progetto Interregionale “Valorizzazione delle risorse enogastronomiche”

---

L'enogastronomia, risorsa fondamentale del *Made in Italy*, è al primo posto, a livello europeo, per le certificazioni di qualità dei prodotti agroalimentari; le proposte culinarie italiane sono tra le più conosciute e apprezzate a livello internazionale per la loro diversità e varietà regionale.

Sempre più i turisti chiedono esperienze uniche, originali, autentiche: esperienze che lungo la nostra penisola si possono vivere e assaporare attraverso l'esplorazione delle realtà enogastronomiche locali.

Promuovere la tradizione culinaria, mettendo in luce l'identità territoriale delle produzioni agroalimentari d'eccellenza, i gusti, le conoscenze, la creatività, l'autenticità del cibo italiano: è questo il filo conduttore del progetto promosso e sostenuto dal MIBACT che ha coinvolto tredici regioni italiane.

Abruzzo, Emilia Romagna, Friuli Venezia Giulia, Lazio, Liguria, Lombardia, Marche, Puglia, Sicilia, Umbria, Valle d'Aosta, Veneto e il Piemonte, capofila del progetto, hanno così racchiuso in questa guida una selezione del ricco patrimonio enogastronomico che il territorio italiano è in grado di offrire, presentando piatti tipici, ricette originali, eventi tematici, itinerari del gusto, in grado di soddisfare anche i palati più esigenti.

Una selezione non semplice per lo spazio a disposizione che rappresenta comunque un punto di partenza nel variegato mondo dell'enogastronomia regionale.

*Mangiare è incorporare un territorio*, come scriveva il geografo francese Jean Brunhes; il cibo diventa quindi legame con la propria terra, custode dell'identità, della cultura, di antiche tradizioni.

E questa piccola guida vuole invitare al viaggio, da vivere con lentezza, attraverso un vero e proprio *fil food*, alla scoperta di territori custodi delle eccellenze enogastronomiche, di tradizioni e di valori, immergendosi in una dimensione ancora intatta e autentica, ed entrando pienamente in contatto con lo spirito dei luoghi, tra piatti dai sapori unici e inimitabili.





# Abruzzo



Nella cucina abruzzese convivono molte anime date non solo dalla variabilità del territorio, ma anche dalle diverse culture che in esso coesistono: l'anima rurale, che ci ha tramandato i pasti semplici delle zone montane, e che oggi rivive nelle carni ovine, nei formaggi, nelle zuppe e nelle minestre dall'aroma antico; l'anima marinara, meno evocativa dell'Abruzzo che nell'immaginario comune è una regione montana, ma che rappresenta la cultura di coloro che abitano i centotrenta chilometri di costa con la varietà del pescato associata al sapore semplice del patrimonio di ortaggi e di verdure delle colline a ridosso della costa. L'enogastronomia abruzzese è in continua evoluzione grazie alle nuove sperimentazioni sulle cotture, elaborazioni o presentazione dei piatti, senza dimenticare l'identità e il sapore della tradizione.

Tutto mantenendo salda la consapevolezza dell'elevata qualità delle materie prime di un territorio generoso e vario, che offre al visitatore tanti punti di vista e spunti di visita per conoscere non solo l'enogastronomia ma anche la cultura e soprattutto la natura della regione.

Ad aggiungere un plus al turismo, c'è la proverbiale accoglienza degli abruzzesi riconosciuta da tutti coloro che ne hanno fatto esperienza.





## ricette abruzzesi

### BRODETTO

Piatto tipico della cucina marinara abruzzese, è una saporita zuppa di pesce, colorata di pomodoro fresco. Si soffrigge l'olio con aglio e qualche peperone secco dolce. Si sfuma poi con mezzo bicchiere di aceto rosso e un po' di acqua, si aggiunge il pomodoro e si pongono nel tegame i pesci in questo ordine: polpo a pezzetti, scampi, scorfano e quindi tutti gli altri. Il tutto va insaporito con sale e pepe e una manciata di prezzemolo tritato.



### PALLOTTE CACE E OVE

Le "pallotte cace e ove" sono delle polpette a base di formaggio e uova che sostituiscono così la carne. L'impasto per formare le polpette si ottiene amalgamando alle uova il formaggio semi-stagionato grattugiato, la mollica di pane, aglio e prezzemolo. Le polpette vanno dapprima fritte in olio extravergine d'oliva, e successivamente poste a cuocere in un tegame con un sugo di pomodoro.



### MACCHERONI ALLA CHITARRA

I maccheroni alla chitarra sono considerati il primo piatto abruzzese per eccellenza. Si presentano come uno spaghetti a sezione quadrata ottenuto da un impasto di farina e uova. Questo tipo di pasta si presta a qualsiasi tipo di condimento.



### PIZZA DOLCE TRADIZIONALE

La pizza dolce o pizza dogge è una semplice torta di Pan di Spagna farcita con strati di crema e cioccolato, prodotta e conosciuta in tutto il territorio regionale. Per realizzare la Pizza Dolce occorrerà tagliare il pan di Spagna in 4 dischi, che verranno farciti in modo diverso: crema pasticcera, pasta reale, crema di cioccolato e glassa. La Pizza Dolce va poi messa in frigorifero per far fermare tutti gli ingredienti e donare compattezza all'insieme.



## eventi enogastronomici

### PARROZZO

Il Parrozzo, dolce caro a Gabriele D'Annunzio che, estasiato dalla sua bontà, scrisse un madrigale "La Canzone del Parrozzo". Da allora il Parrozzo – dolce abruzzese – divenne noto in tutta Italia. È caratterizzato dal sapore deciso di mandorle e cioccolato, ma con un leggero retrogusto di arancio. Il Parrozzo si accompagna bene con vini e spumanti dolci e con liquori all'arancio.

La preparazione prevede la realizzazione di una pasta battuta con tuorli d'uovo lavorati con lo zucchero e uniti con mandorle, semolino, buccia grattugiata di limone e liquore. Al composto si aggiungono gli albumi a neve prima di infornare in uno stampo a cupola infarinato. Dopo la cottura in forno a 160° per circa 50 minuti, verrà ricoperto di cioccolato fondente.



### Cantine Aperte

Nell'ultimo fine settimana di maggio, quasi cinquanta aziende aprono le loro porte a migliaia di appassionati che vogliono riscoprire il piacere di trascorrere una giornata immersa nella natura che circonda i luoghi di produzione del vino, imparando i segreti e le tecniche di coltivazione e di produzione. Le degustazioni sono naturalmente abbinate ai migliori prodotti tipici delle varie zone di produzione.

[www.movimentoturismovino.it](http://www.movimentoturismovino.it)

### Frantoi Aperti

L'ultima settimana di luglio, in più di 29 aziende, si promuove la cultura dell'olio extravergine di oliva in abbinamento con le produzioni agroalimentari tradizionali del territorio. Sono previste visite guidate ai Borghi storici e ai frantoi, degustazioni e assaggio dell'olio.

### Cala Lenta "profumi e sapori della costa dei trabocchi"

La manifestazione si svolge con cadenza biennale la prima settimana di luglio. Lungo tutto il tratto di costa che va da Ortona-San Vito Chietino-Vasto si svolgono numerose attività quali: cene tematiche nei locali in convenzione, cene sui trabocchi, pescaturismo, cene con i pescatori, mercato del gusto, eventi culturali, laboratori/teatri e incontri legati alla salvaguardia del patrimonio naturale e gastronomico del territorio.

[www.calalenta.it](http://www.calalenta.it)

## itinerari

### Adriatico sud: dalla costa dei trabocchi al Parco della Majella

Un itinerario tra mare, verdeggianti colline e il fascino della 'Majella madre'. Da Francavilla al Mare, poco a sud di Pescara, si sale verso S. Martino sulla Marrucina, Guardiagrele e i piccoli borghi addossati alla Majella, nel cuore del Parco (tra cui Fara San Martino, la capitale abruzzese della pasta). Si scende poi, deviando verso sud, verso Lanciano e la bella città di Vasto, affacciata sul mare passando per le splendide terre da vino, olio e cereali delle colline e dei piani intorno a Casoli. Da Vasto si risale lungo la S.S. 16 adriatica lungo la costa dei trabocchi – le macchine da pesca come ragnatele sul mare, sostenute ed assicurate attraverso un sistema di funi, fili metallici, assi e pali legati, chiodati e bullonati. Rocca San Giovanni, Fossacesia (qui c'è una delle aziende olivicole più conosciute e dinamiche), San Vito Chietino, Ortona: queste alcune delle località che incontrerete risalendo la costa e imbattendovi in tante trattorie e ristoranti dove assaggiare la straordinaria, semplice bontà dei piatti della cucina marinara di questo tratto di costa. A Ortona ci si può fermare presso l'Enoteca Regionale d'Abruzzo per assaggiare, guidati da esperti sommelier, il meglio della produzione enologica regionale.



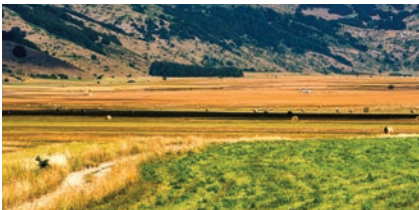
### Adriatico nord e Appennino teramano: dal parco marino al parco montano

La Torre di Cerrano, il più imponente dei fortificati costieri sulla costa a nord di Pescara, è il simbolo dell'area marina protetta di recente istituzione. Qui, tra Silvi, Pineto e Roseto, moltissimi buoni ristoranti per una schietta e saporita cucina marinara. Si prosegue, poi, piegando verso l'interno in direzione di Atri e della sua cattedrale, raggiungendo la Val Vomano passando per Canzano. Si risale la Val Vomano passando per Montorio lungo la "Strada Maestra" la statale che collega i due versanti del Gran Sasso, Castelli, il lago di Campotosto. Da Montorio al Vomano, poi, proseguendo lungo la panoramica si scende verso Teramo e la sua straordinaria tradizione culinaria (mazzarelle, scrippelle 'mbusse). Lungo la strada incontrate la breve deviazione per Civitella del Tronto, la città della bellissima fortezza borbonica (e della buonissima pasta casalinga conosciuta come "ceppe") da dove si gode un panorama mozzafiato: dai monti della Laga al Gran Sasso al mare. È tempo di perdersi tra i boschi dell'appennino teramano (funghi, tartufi) tra Valle Castellana, Rocca S. Maria e Corfinio prima di tornare verso Teramo.



## La strada delle regine: dall'Aquila al Parco del Gran Sasso verso l'Alto Sangro

Forse non basterà un solo giorno: questo itinerario abbraccia una delle province italiane più vaste. Dall'Aquila, con la sua bella tradizione gastronomica, si percorre la statale per Pescara, deviando a sinistra dopo 15 chilometri all'altezza di Barisciano. Salendo incontrerete il Convento di San Colombo, con annessa la Scuola di Cucina, il Museo Floristico e l'Orto Botanico. Da qui il paesaggio diventa davvero unico nel cuore del Parco del Gran Sasso, a Santo Stefano di Sessanio, alla Rocca di Calascio, a Castel del Monte e Campo Imperatore. Da qui si scende verso la Valle del Tirino (Bussi, Popoli, Sulmona – la città dei confetti con il museo dell'arte confettiera e del famoso aglio rosso). Dopo una sosta ristoratrice a Pacentro, si inizia a salire in direzione Napoli, raggiungendo l'Altopiano delle Cinque Miglia. Questa è tuttora la strada di collegamento tra L'Aquila e Napoli. Roccaraso, Rivisondoli e Pescocostanzo le località più conosciute. Qui troverete una eccellente cucina regionale e alberghi con centri benessere dove trascorrere giornate in completo relax. D'inverno, piste e impianti per lo sci di primissimo livello. Dall'Alto Sangro, tante le possibili escursioni verso il confine del vicino Molise. Caciocavalli, mozzarelle, stracciate, alcune delle imperdibili specialità da acquistare in uno dei molti caseifici che incontrerete lungo la strada.




## Colline Teramane e dintorni

Trentuno Comuni per un territorio che si propone come un vero "wine park". La sua terra è molto eterogenea, a volte calcarea, altre argillosa con brecce e impasti di fiume (il Vomano e il Tronto). Questa differente composizione di minerali e sostanze nutritive rende eterogenei anche i vitigni della zona. Sono compresenti su questo territorio un DOCG, il Montepulciano d'Abruzzo, vitigno di bandiera, e un DOC aperto a prove d'adozione di grandi classici (Merlot, i Cabernet, Chardonnay, Riesling) in un territorio vocato quanto versatile. In più, la rimonta di autoctoni intriganti come il Pecorino o la Passerina o il DOC Controguerra e la DOCG Colline Teramane del 2003. Vi guiderà il colore della terra. Quello chiaro dei calanchi di Atri, quello ancora a prevalenza calcarea, ma più sassoso e intenso, dei colli del Vomano, quello via via più scuro e rosso in Vibrata. Lungo i lati di un triangolo che ha Campoli, culla del vino d'Abruzzo, al vertice interno, Casal Thaulero, Morro d'Oro, Notaresco da un lato, e Ancarano, Torano, Controguerra, Colonnella dall'altro, si potranno visitare aziende dal blasone storico e realtà emergenti con vivacissimi nuovi marchi locali. Le indicazioni relative alle "Strade del Vino" vi guideranno alla scoperta delle migliori aziende vitivinicole della zona.





# Emilia-Romagna



Dal mare alla collina, dai piccoli borghi alle grandi città d'arte, lungo i cammini e i parchi naturalistici: l'Emilia-Romagna, con il suo territorio così vasto e ricco, offre il meglio degli ingredienti che nascono e affondano qui le proprie tradizioni.

Prosciutto di Parma (città creativa per la gastronomia Unesco), Parmigiano Reggiano e Formaggio di Fossa, Aceto Balsamico Tradizionale di Modena, Sangiovese e Lambrusco. Sono solo alcuni dei profumi e dei sapori da poter riscoprire in una delle tante osterie, botteghe e trattorie del territorio, per vivere un'esperienza enogastronomica senza eguali.

Chiunque voglia conoscere fino in fondo la cultura dell'Emilia-Romagna, ormai riconosciuta come la culla gastronomica d'Italia, non può non andare alla scoperta dei processi produttivi di questi famosi prodotti tipici, che ne sono simbolo e orgoglio.

In Emilia-Romagna, poi, il cibo è sempre l'occasione giusta per fare festa! Dai profumi e dagli antichi dintorni della Fiera del Tartufo Bianco al territorio dove viene prodotto il re dei formaggi, il Parmigiano Reggiano, fino ai percorsi di degustazione dei migliori vini d'eccellenza dell'Emilia-Romagna, in abbinamento ai prodotti e piatti più tipici della tradizione lungo le quindici Strade dei Vini e dei Sapori: diversi e originali sono gli eventi, che accontentano davvero tutti i gusti, valorizzando in un colpo solo prodotti e terra d'origine.



## ricette emiliane

### PIADINA ROMAGNOLA IGP

Tipica solamente delle province di Rimini, Forlì-Cesena, Ravenna e del territorio Imolese di Bologna, le sue origini antichissime risalgono agli Etruschi, diffusa in maniera simile in tutto il Mediterraneo, Medio e Vicino Oriente. Un cibo semplice, che nel corso dei secoli ha identificato e unificato la terra di Romagna sotto un unico emblema, passando da simbolo della vita rustica e campagnola, "pane dei poveri", a prodotto di largo consumo. Quattro gli ingredienti base: farina di grano tenero, acqua, sale e grassi. Da farcire con salumi, formaggi come il tipico Squacquerone DOP e rucola.



### RAGÙ ALLA BOLOGNESE

Il sugo per eccellenza a base di ottima carne di manzo tritata, cotto in tipici tegami di terracotta o di alluminio, spesso in abbondanza di grassi animali (pancetta, lardo, burro) con aggiunta di concentrato o pelati. La cottura prolungata per un paio d'ore rende il ragù alla bolognese il condimento ideale per le immane tagliatelle.



### TORTELLINI IN BRODO

Tipico piatto del Natale bolognese, ma anche comfort food nelle fredde serate invernali, meglio se servito in brodo di cappone. Famosi per il loro ripieno ricco di ingredienti di prima qualità tipicamente bolognesi (mortadella, prosciutto crudo, Parmigiano Reggiano), i tortellini sono la pasta ripiena dalla caratteristica forma che prende leggendariamente origine dall'ombelico di Venere.

### CAPPELLACCI DI ZUCCA FERRARESI IGP

Tipica pasta ripiena del territorio della Provincia di Ferrara dalla farcia deliziosa a base di zucca gialla, comunemente detta violina, tipica delle campagne ferraresi fin dal 1500. La polpa viene cotta e insaporita con formaggio grattugiato e noce moscata. Dalla forma tondeggiante e ripiegata, come il tipico cappello di paglia dei contadini, in dialetto "caplaz", venivano serviti in occasioni speciali anche presso i Duchi d'Este.





## eventi enogastronomici



### ZAMPONE MODENA IGP

Le sue origini risalgono al 1511, quando le truppe papali assediavano Mirandola, in provincia di Modena. Uno dei cuochi di Pico della Mirandola propose di macellare i suini e inserire la carne più magra in un involucro formato dalla pelle delle loro zampe per salvarla e cucinarla in un secondo momento. Alla miscela di carni si aggiunge sale, pepe, vino e aromi (noce moscata, cannella, chiodi di garofano ed erbe aromatiche). Il sapore è pieno, ricco e tipico.

### AMARENE BRUSCHE DI MODENA IGP

La confettura di Amarene Brusche di Modena IGP è ottenuta dai frutti delle piante, della pianura e media collina delle province di Modena e di Bologna, conosciute come ciliegi acidi, dai frutti abbondanti ma di scarsa conservabilità. Ideale per tutti i dolci tradizionali per il buon equilibrio tra il dolce e l'asprigno. Ottimo anche l'abbinamento più recente con formaggi teneri o stagionati e con carni.



### Al Mèni

Il "Circo mercato di sapori e cose fatte con le mani e con il cuore" si tiene a Rimini, a fine giugno. Grandi chef diventano cuochi di strada manipolando i prodotti della nostra terra, insieme a giovani designer che producono idee con le proprie mani e ad agricoltori e vignaioli con le loro eccellenze.

L'edizione 2019 è stata guidata dallo chef numero uno al mondo, Massimo Bottura.

[www.almeni.it](http://www.almeni.it)

### November porc... Speriamo ci sia la nebbia!

Liberamente ispirato dall'October Fest, è nato November Porc! l'evento che si svolge nel periodo di nebbia, elemento dalla magica atmosfera così importante per la conservazione degli squisiti salumi della bassa Parmense: dal culatello allo strolghino, dalla spalla cruda a quella cotta. Un evento che negli anni è stato capace di attirare più di 90.000 persone.

[www.novemberporc.it](http://www.novemberporc.it)

### Festa Artusiana

L'ultima edizione nel centro storico di Forlimpopoli ha avuto come filo conduttore la cucina di casa che ne "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene" di Pellegrino Artusi si assapora in ogni ricetta. Tutte sono minuziosamente e argutamente prima provate e poi descritte per l'amore e il rispetto per gli alimenti e la gioia che, in cucina, va aggiunta nella preparazione per essere trasferita ai commensali.

[www.festartusiana.it](http://www.festartusiana.it)

## itinerari

### Strada dei vini e dei sapori dei colli Piacentini

L'associazione volontaria intende valorizzare l'identità storica, culturale, ambientale, economica e sociale del territorio collinare piacentino vocato alla produzione viticola, attraverso l'adozione di una segnaletica informativa e il rispetto di standard qualitativi da parte di ogni singola azienda (aziende vitivinicole, salumifici, caseifici, agriturismi, b&b, ristoranti, ostelli).

Costituita da soci privati per una ventina di aziende, oltre a enti pubblici e istituzionali (Amministrazione Provinciale, Camera di Commercio, Enti Locali) Associazioni di Categoria e Consorzi di Tutela, l'associazione ha l'obiettivo di sviluppare un'offerta turistica integrata, costruita sulla qualità dei prodotti e dei servizi, valorizzare le produzioni vitivinicole e agricole, le attività agroalimentari e le specialità enogastronomiche, le produzioni e i servizi, le attrattive naturalistiche, storiche, culturali e ambientali presenti sul proprio percorso.

[www.stradadeicollipiacentini.it](http://www.stradadeicollipiacentini.it)



### Strada dei vini e dei sapori dell'Appennino Bolognese

Erano terre di pascoli e carbonai, di briganti e banditi, di antiche civiltà e memorie storiche contemporanee, zone di allevamento e povera agricoltura di montagna. Oggi si scoprono come luoghi di turismo per quattro stagioni, ma ancora, soprattutto, di produzioni tipiche e di qualità: biologico, marchi a denominazione di origine, prodotti tradizionali ed enogastronomia d'eccellenza che disegna il proprio confine nell'Appennino Bolognese.

Il percorso enogastronomico e culturale si estende dal confine sud delle antiche mura della città di Bologna, fino ai confini con la Toscana e affonda le sue radici su la Via del Pane. Il territorio si presenta ricco di suggestioni ambientali e agricole, con paesaggi di inaspettata bellezza, rivelando un profilo nobile nella sua storia, cultura e tradizione, di cui l'enogastronomia rappresenta una delle espressioni maggiormente apprezzate. Associa 9 comuni, 34 aziende tra produzione agroalimentare e allevamento, vendita prodotti e ristorazione, 4 parchi regionali e diverse associazioni territoriali.

[www.stradappenninobolognese.it](http://www.stradappenninobolognese.it)







## La strada dei vini e dei sapori "Strada della Romagna"

Nata nel 2000 per promuovere storia, cultura, arte ed enogastronomia della Provincia di Ravenna, ogni anno organizza, promuove e sostiene un vasto calendario di eventi e iniziative di promozione turistica ed enogastronomica. Dai confini con la Toscana e l'Emilia fino al Mare Adriatico, le emozioni non finiscono mai. Il turismo in Romagna è sempre una nuova occasione per gustare vini e prodotti tipici ricchi di storia e sapore, scoprire una natura varia e affascinante, ammirare opere d'arte e artigianato uniche, concedersi un'esperienza di benessere a 360 gradi.

La Strada della Romagna propone numerosi itinerari di viaggio tra collina, pianura e mare. Tra le colline faentine e il litorale di Cervia è possibile scegliere tre principali percorsi: la Via del Sangiovese, che si snoda tra i Comuni di Faenza, Brisighella, Casola Valsenio e Riolo Terme; La Via delle Pievi, un affascinante cammino lungo le pievi della Bassa Romagna; La Via del Sale che unisce alle suggestive Saline di Cervia la natura incontaminata del Parco del Delta del Po.

[www.stradadellaromagna.it](http://www.stradadellaromagna.it)



## Strada dei vini e dei sapori dei colli di Forlì e Cesena

La Strada ha contribuito a una nuova immagine e fruizione della collina e della fascia pedemontana, protagonisti sul territorio gli imprenditori privati che hanno creduto nella "Nuova Ruralità". Nel corso del biennio 2013-14 con grande sforzo organizzativo, ha portato all'ingresso di 41 nuovi Comuni, raddoppiando così l'itinerario da 285 a 534 Km. In coordinamento con le altre Strade della Romagna e l'Assessorato Agricoltura della Regione, sono stati realizzati pacchetti turistici e suggestioni di viaggio, già in funzione a Expo 2015, per seducenti proposte di ospitalità rurale che integrino la campagna di qualità, le emergenze turistiche romagnole e i musei del gusto e della ruralità diffusi nei territori di Romagna.

La Strada dei Colli di Forlì e Cesena si propone come strumento di promozione e valorizzazione del turismo enogastronomico, con l'offerta di prodotti tipici e di qualità già presenti sul territorio (giacimenti golosi), ma certamente suscettibili di ulteriore valorizzazione, attraverso la ricerca e la riscoperta culturale e culinaria.

[www.stradavinisaporific.it](http://www.stradavinisaporific.it)





# Friuli Venezia Giulia

Panorami mozzafiato, perle d'arte, storia, cultura ed enogastronomia. Dalle cime di Tarvisio, al confine con Austria e Slovenia, basta circa un'ora per raggiungere la costa e rilassarsi lungo i lidi sabbiosi di Grado e Lignano Sabbiadoro, o raggiungere il capoluogo della regione, Trieste. Montagne incontaminate, dolci colline e mare blu: il Friuli Venezia Giulia, terra unica e affascinante, è un concentrato di tesori da scoprire e assaporare. Le città, eleganti e discrete, hanno ascoltato lingue diverse, conosciuto culture e religioni lontane, pronte a raccogliere tradizioni e accogliere turisti con la ricchezza di un territorio che sorprende a ogni angolo. Dalla bella e colta Trieste, città più cosmopolita d'Italia, a Gorizia, nella quale vive ancora, in palazzi e giardini, il passato asburgico, da Pordenone, chiamata la città dipinta con i suoi affreschi e le bellezze dei suoi dintorni, a Udine, antica capitale del Friuli, tra capolavori del Tiepolo e l'impronta veneziana del forte legame con la Serenissima. Terra di vini conosciuta in tutto il mondo, il Friuli Venezia Giulia parla anche con le sue dolci distese di colline tappezzate di vigne, in cui la natura disegna una cornice irripetibile in cui territorio, cucina e storia s'incontrano e si mescolano nel nome della tradizione e della genuinità dei prodotti locali.





## ricette friulane

### FRICO CON PATATE

Il Frico è un tortino al formaggio, re della cucina friulana. Per prepararlo sciogliere in una padella il burro e fare appassire la cipolla. Unire le patate alla cipolla e cuocere a fuoco moderato per circa mezz'ora. Ultimare la cottura e aggiungere il formaggio, amalgamare bene il tutto e cuocere fino a quando il formaggio non ha formato sul fondo una sottile crosticina dorata. Quindi girare il frico come fosse una frittata, e lasciare formare la crosticina anche dall'altro lato.



### BORETO ALLA GRAISANA

Il Boreto è un piatto antico della cucina povera. Per prepararlo bisogna rosolare l'aglio in una casseruola, e versare le teste dei pesci. Aggiungere poi i tranci e, a fine cottura, spolverare con sale e pepe nero e bagnare con l'aceto prima di aggiungere l'acqua bollente. Far ridurre per circa dieci minuti per ottenere un sugo molto denso.



### GOULASCH DI PEZZATA ROSSA

La pezzata rossa è la razza bovina tipica del Friuli alla base di questa ricetta gustosa. Per la sua realizzazione la carne va tagliata, fatta rosolare con la cipolla e poi bagnata con vino rosso, lasciandolo evaporare. Quindi sarà aggiunto il concentrato di pomodoro, una parte della paprica dolce e piccante e mescolato. Cucinare a fuoco lento. Da ultimo aggiungere la paprica residua. Servire con la polenta calda e le patate lesse tiepide.



### JOTA

La Jota nasce come un piatto di recupero espressione della cucina triestina. Per la preparazione rosolare in una casseruola pancetta e alloro, unire i fagioli, coprire con acqua e cuocere per un'ora. Aggiungere le patate e cuocere per mezz'ora. In un altro tegame rosolare aglio, pancetta e crauti con farina, acqua e cumino, cuocere per una ventina di minuti. In un terzo tegame rosolare il lardo, la cipolla e un po' di farina. Setacciare i fagioli e le patate, unire con i crauti e il lardo rosolato.



## eventi enogastronomici

### TAGLIOLINI AL SAN DANIELE

Il prosciutto di San Daniele è un'eccellenza friulana ed è uno dei protagonisti della celebre cultura regionale del maiale.

Di solito va gustato a fette accompagnato dal pane e da un buon calice di vino, ma il suo sapore viene assaporato anche nei tagliolini, uno dei piatti tipici della cucina del Friuli Venezia Giulia.

Per preparare i tagliolini al San Daniele, tagliare il prosciutto a pezzettini e rosolare il tutto nell'olio extravergine d'oliva. Aggiungere un pizzico di pepe e la crema di latte. Amalgamare bene e aggiungere i tagliolini a secco. Aggiungere circa 80 cl di acqua bollente, un pizzico di sale e procedere mescolando fino al completo assorbimento dell'acqua.

In un piatto, spargere dei semi di papavero, riporre i tagliolini con sopra una bella fetta di prosciutto.



### Friuli DOC

A settembre, a Udine, si tiene ogni anno Friuli DOC, la grande vetrina dell'enogastronomia friulana, un coinvolgente caleidoscopio di colori, sapori, suoni e profumi della manifestazione enogastronomica più conosciuta, dove al buon cibo si affianca una vera e propria esperienza multisensoriale. Oltre 100 gli stand in cui i visitatori hanno la possibilità di assaggiare le prelibatezze del FVG più famose e scoprirne di nuove.

[www.friuli-doc.it](http://www.friuli-doc.it)

### Gusti di frontiera

A settembre si svolge la kermesse enogastronomica più grande del Triveneto: Gusti di Frontiera. Ben 413 stand enogastronomici distribuiti in 20 location, tra Borghi geografici e percorsi tematici. Gusti di Frontiera non è solo enogastronomia, ma anche intrattenimento con musica tipica, esibizione di ballerini e spettacoli che sono ospitati dai Borghi geografici allestiti nel centro storico goriziano.

[www.gustidifrontiera.it](http://www.gustidifrontiera.it)

### Ein prosit

Ein Prosit è la manifestazione enogastronomica d'eccellenza che si tiene a ottobre nella città di Udine, con un'anteprima nella località di Tarvisio. Oltre cento appuntamenti in quattro giorni, all'insegna di presentazioni, degustazioni, incontri e convegni tenuti dalle più note personalità del panorama giornalistico; ampio spazio espositivo a disposizione dei produttori per il momento principale della manifestazione, la mostra-assaggio.

[www.einprosit.org](http://www.einprosit.org)



## Itinerari

### Da noi sui colli

Ben quattro le zone DOC che si intersecano in questa ampia area (Collio, Friuli Isonzo, Friuli Colli Orientali, Friuli Grave), assieme alle loro DOCG (Picolit, Ramandolo, Rosazzo), a rappresentare un patrimonio vitivinicolo – oltre che agroalimentare – di altissima qualità. Un'ampia distesa di vigneti collinari specializzati che producono vini di eccellente qualità come il Pinot Grigio, il Pinot Bianco, il Friulano, il Sauvignon, la Ribolla Gialla, il Cabernet Franc, il Cabernet Sauvignon, il Merlot e il Collio (un uvaggio DOC). Ma a deliziare il palato non mancano altre squisitezze.

Vieni da noi sui Colli, entra nelle nostre cantine, scopri come si produce il prelibato prosciutto di San Daniele del Friuli, i gustosi formaggi di latteria tra cui rinomato è quello di Fagagna, il curioso pestât (presidio Slow Food), un condimento con tutti i profumi dell'orto e pregiato lardo e una particolarità per pochi, la Rosa di Gorizia, un radicchio di colore rosso intenso e variegature che portano verso il rosa dal sapore amarognolo e croccante.

Visita le cantine e le aziende agroalimentari. Scopri questo territorio vitivinicolo il cui ambito territoriale copre per un totale complessivo di più di 2000 ettari di superficie vitata.

[www.tastefvg.it](http://www.tastefvg.it)



### Da noi sul fiume

Una cosa è sicura: il grande fiume Tagliamento non finisce mai di stupire per le trame che sa creare con le sue anse, l'ampio letto, la vegetazione che l'impreziosisce.

Da noi sul fiume, nelle colline circostanti e nel territorio del Pordenonese conosci un mix unico di architetture rurali, corsi d'acqua limpidissimi, pittoreschi borghi e verdi boschi, da ammirare attraverso scorci sempre diversi a seconda della prospettiva di osservazione. I terreni, di origine alluvionale, sono in prevalenza sassosi, di dimensioni più minute mano a mano che ci si avvicina al mare, mantenendo le condizioni climatiche ideali per la maturazione dell'uva.

Degusterai i nostri vini: freschi, fruttati, eleganti nelle varietà bianche e armonici, di corpo, profumati in quelle rosse. Le Grave danno il nome alla più vasta zona DOC della regione, che si estende nella parte occidentale del Friuli Venezia Giulia, dalla pedemontana al mare, delimitata dal corso del fiume Tagliamento e dal confine con il Veneto.

[www.tastefvg.it](http://www.tastefvg.it)

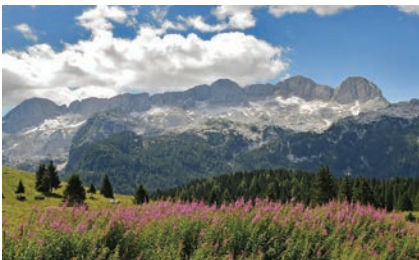


## Da noi in montagna

In Friuli Venezia Giulia anche la montagna accoglie con dolcezza. Inoltrarsi tra le sue cime e la sua pace significa lasciarsi abbracciare da una natura intatta con sentieri, parchi naturali, laghi e canyon spettacolari, scoprire i prodotti dell'artigianato locale e i sapori tipici della terra. Nel Tarvisiano una natura strepitosa si esprime con ampie vallate, cime maestose ricche di fascino e una foresta millenaria tra le più antiche d'Italia. La Carnia dischiude agli occhi dei visitatori un paesaggio idilliaco con sette vallate che solcano le Alpi Carniche e custodiscono una natura incontaminata. La montagna pordenonese presenta itinerari slow da scoprire con i ritmi della vita di un tempo e racconta nelle sue valli e nelle vette delle Dolomiti una proposta unica di architetture rurali, corsi d'acqua e laghi limpidissimi, pittoreschi borghi e verdi boschi.

Vieni da noi in montagna e scopri i sapori genuini tipici delle alte terre: una ricca e variegata produzione casearia e di insaccati, i cjarsons, una sorta di agnolotti ripieni di tanti ingredienti diversi a seconda della vallata, i ravioli semidolci ripieni di un impasto di erbe spontanee o di patate e tanti vini da degustare al caldo della baita con un bel camino scoppiettante.

[www.tastefvg.it](http://www.tastefvg.it)



## Da noi in pianura

Da noi in pianura avrai modo di scoprire la tipica cucina friulana, quella dei grandi classici portabandiera del gusto furlan DOC. Chiedi nei nostri ristoranti questa delizia al formaggio a cui pochi sanno resistere: il frico, un piatto della tradizione preparato con formaggio, patate e cipolla. Da noi in pianura si può assaggiare ovunque, addentrandosi in un territorio di suggestive distese collinari costellate da castelli, ville storiche e borghi immersi nel verde. In queste zone la tradizione enogastronomica è scandita da piatti a base di carne suina e insaccati, ma anche dai prelibati asparagi bianchi dal sapore particolarmente delicato, le cui prime testimonianze risalgono al periodo Austro-ungarico. Entra nelle nostre aziende e scopri le antiche ricette che ogni norcino conserva con grande cura per produrre il salame friulano, la salsiccia, la soppressa, la pancetta, il lardo, la marcundela, il musetto. Entra nei mulini dove da varietà autoctone di mais nascono le nutrienti farine, basi ideali per una squisita polenta, sempre presente sulle tavole friulane nei giorni di festa, il tutto bagnato con gli ottimi vini della zona DOC Grave che potrai degustare entrando nelle nostre cantine regionali.

[www.tastefvg.it](http://www.tastefvg.it)





# Lazio

Il Lazio attraverso i sapori del territorio coccola il palato con i piatti del mondo contadino e marinaro, offrendo al turista un'esperienza unica di antica e genuina tradizione del gusto, da vivere col cuore.

Un paniere di prodotti selezionatissimi di una terra che la geologia e il clima hanno reso unica: con il valore aggiunto di passione, competenza e tecnica per raggiungere con prodotti di qualità garantita le richieste e il piacere di tutti.

Innovazione, tecnologia, competenza e passione: questi gli ingredienti perché le tradizioni pluricentinarie delle tavole povere e ricche arrivino su quelle di oggi a coinvolgere tutti i sensi dei commensali, anche dei più esigenti.

Programmare viaggi nel Lazio dei prodotti e di una famosa cucina è un magnifico diletto. Gli itinerari dei vini prodotti da tradizionali vitigni autoctoni si sposano perfettamente con degustazioni di formaggi, di piatti tradizionali o rivisitati, con visite a frantoi e produttori, circondati dalla natura varia e bellissima, a sud e a nord di Roma.



## ricette laziali

### MINISTRA DI CECI E CASTAGNE

Acqua, olio EVO, castagne, ceci e poco altro: un mix per una zuppa sana e gustosa. L'ingrediente principe è la castagna dei Monti Cimini, in particolare quella DOP di Vallerano, ottima per tante preparazioni gastronomiche della cucina Viterbese.



### SPAGHETTI CACIO E PEPE

Tipico della cucina tradizionale romana, nonostante l'apparente semplicità, il piatto necessita di una meticolosa preparazione. Il Pecorino Romano DOP deve essere scaldato dolcemente insieme a una dose uguale di acqua di cottura della pasta (sotto i 65°C) per ottenere la deliziosa crema senza grumi. La tradizione impone pasta lunga, come spaghetti o tonnellari, da scolare rigorosamente al dente per continuare la cottura in padella con il pecorino e il pepe.



### LA BAZZOFFIA DI PRIVERNO

Una deliziosa minestra preparata con verdure, ortaggi e legumi tipica di alcuni centri dei Monti Lepini. Gli ingredienti della ricetta rimandano immediatamente alla primavera: piselli e fave fresche, lattuga e cipolla che si fanno cuocere in olio di oliva e cipolla rosolata. Quando il brodo di verdure è in ebollizione vi si getta dentro un uovo a testa e lo si fa cuocere in camicia. Si serve versando l'uovo cotto e le verdure su pane raffermo spolverando di pecorino grattugiato.

### ABBACCHIO ROMANO

Cucinato secondo la ricetta tradizionale "allo scottadito" oppure arrosto o al forno con le patate, è una specialità molto apprezzata anche dai turisti stranieri.







### CARCIOFO ALLA ROMANA

Coltivato in molte zone intorno a Roma, nelle zone di Viterbo e Latina, da dicembre a maggio, è in bella mostra nei mercati di tutto il Lazio. La proprietà che più lo contraddistingue è la morbidezza: il 'cuore' e le foglie interne sono molto più teneri delle altre varietà. La tradizione lo vuole preparato 'alla romana', cioè cotto a fuoco lento in abbondante olio e condito con aglio, prezzemolo, menta romana e pepe.



### PASTA ALLA CARBONARA

Ricetta a base di uova fresche, guanciale, formaggio pecorino e l'immane pepe. Può essere preparata usando vari tipi di pasta come spaghetti, bucatini o penne. Una derivazione della Carbonara sono le Fettuccine alla Papalina, preparate con prosciutto crudo al posto del guanciale e parmigiano invece del pecorino.

## eventi enogastronomici

### Sagra della porchetta

La prima domenica di ottobre si festeggia S. Francesco con la sagra della porchetta. Originaria di Poggio Bustone, veniva preparata con il maiale intero, ora disossato, condito con sale, pepe, aglio ed erbe aromatiche. Viene poi infilato in un bastone e cotto lentamente nel forno a legna, preferibilmente di faggio. Ne risulta un piatto veramente speciale e la migliore viene premiata da un'apposita giuria.

### Sagra del prosciutto al vino bianco di Cori

Una delle eccellenze della tradizione contadina corese, frutto di un particolare processo di lavorazione e cottura dalle origini antiche, è conosciuto agli inizi del Novecento come Prosciutto della Madonna perché venduto in occasione dei festeggiamenti in onore della Madonna del Soccorso. Viene celebrato con una sagra e con degustazioni preparate dai produttori locali con la collaborazione dei ristoratori e delle cantine vinicole locali.

### Fiera delle cipolle e Palio delle Quattro Porte

La Fiera delle Cipolle si tiene ad Alatri il 7 e l'8 settembre di ogni anno. Anticamente rappresentava il primo importante mercato ortofrutticolo dopo l'estate e segnava l'avvio di un nuovo ciclo della vita cittadina e dell'attività agricola. Le rinomate cipolle vengono vendute insieme ad altri prodotti tipici e degustate in piatti gustosi preparati dai ristoratori locali.

Il Palio delle Quattro Porte, che si svolge in onore della Madonna della Libera, era un'antica usanza dei pastori prima di partire per la transumanza. Il gioco del formaggio avviene lanciando grosse forme di formaggio ben stagionato, resistente agli urti, del peso di 20-25 kg.

## *itinerari*

### **I sapori del Cammino di Benedetto**

Un itinerario escursionistico che attraversa il Lazio e le sue tradizioni, alla scoperta di borghi antichi e paesi immersi in paesaggi suggestivi. Per coloro che si mettono in cammino nel territorio della regione è un'esperienza che comprende anche il cibo assaggiato, magari donato, e di racconti, perchè no, di fronte ad un buon bicchiere di vino locale. Prima tappa la Sabina con tutte le sue prelibatezze: gli stringozzi al sugo, il cacio magio, la porchetta, la trota IGP, l'olio della sabina DOP sono solo alcuni prodotti di questa bellissima zona. La seconda tappa passa dalla Valle dell'Aniene con le tisichelle, il tartufo di Saracinesco, gli gnocchi con la pistecchia, sagne di farro con aglione, pizza somma, cosce di rane e fagioli, pane di patate, vino Cesanese di Affile, abbacchio romano e per concludere gli amaretti. Terza e ultima tappa la Ciociaria: prosciutto di Guarcino, andrevi (palline di farina) alla pancetta, sagna e fagioli, fettuccine al sugo, vino cesanese, garofalo di Veroli, peperoni di Pontecorvo, uova stregate di Arpino, frionza, ammonacegli arrosto, baccalà con patate e peperoni, lumache al sugo, caniscione e molti altri.



### **La strada del Cesanese**

La vasta area intorno agli Altipiani di Arcinazzo, situata a cavallo tra la parte meridionale della provincia di Roma e quella settentrionale della provincia di Frosinone, è la zona del vino Cesanese.

Il vino cesanese vanta una tradizione secolare, è contraddistinto da un bel colore rosso rubino che tende ad assumere una sfumatura granata con l'invecchiamento. Partendo dai Monti Affilani, dove Affile è il paese d'origine del vitigno cesanese e attraversando l'altipiano carsico di Arcinazzo, si raggiunge il piccolo borgo di Serrone, ancora cinto dalle sue mura poligonali di epoca pre-romana. Il viaggio prosegue verso Piglio, cuore dell'itinerario; antico feudo delle nobili famiglie De Antiochia e Colonna. Da Piglio, dove si concentrano i maggiori produttori di Cesanese, si può deviare brevemente verso Acuto, oggi importante località di produzione olivicola. La tappa successiva del viaggio nella terra del Cesanese è Paliano, cittadina rinascimentale posta su una collina panoramica che si affaccia sulla campagna romana e sulle valli di vigneti e oliveti. Si prosegue, poi, verso sud, fino ad Anagni, la "città dei Papi", ricca d'arte e di monumenti medievali.





## Strada dei vini dei Castelli Romani

Il percorso della strada dei vini dei Castelli Romani offre un'occasione unica per capire quanto radicata sia la cultura del vino nella storia di questo territorio collinare e vulcanico alle porte di Roma. Da Frascati, dove troviamo il vino per eccellenza dei Castelli Romani e il suo strettissimo parente, il Cannellino, prodotto da uve avvizzite, dolce e rinomato, passiamo a Montecompatri, Colonna, Rocca Priora e Velletri, la cui cultura del vino e della vite risale alla grande tradizione etrusca. A poca distanza troviamo Genzano, uno dei comuni più conosciuti della zona, dove, tra l'altro, si produce un pane cotto a legna molto apprezzato. A poca distanza, la città di Lanuvio con un panorama bellissimo proprio sui vigneti della zona. Ad Ariccia e Castel Gandolfo, passando per la città di Albano Laziale è situata la zona di produzione della DOC Colli Albani: questo territorio produce vino dai tempi precedenti la fondazione della città di Roma. Da Ariccia si gode di uno splendido panorama verso il litorale, con il suo Palazzo Chigi con interventi del Bernini. Il nostro itinerario termina non senza visitare Marino, Nemi e Rocca di Papa.




## Strada del Vino e dei Prodotti Tipici delle Terre Etrusco Romane

La Strada del Vino e dei Prodotti Tipici delle Terre Etrusco Romane si snoda tra la costa, i laghi di Bracciano e Martignano, fino ad includere lo scenario affascinante e selvaggio dei Monti della Tolfa. Non solo prodotti di altissima qualità, frutto di storia, esperienza e passione, ma anche uno straordinario contesto territoriale e di storia è il valore aggiunto per un itinerario slow: i preziosi e suggestivi reperti archeologici della civiltà Etrusca nella Necropoli della Banditaccia a Cerveteri, sito UNESCO insieme alla necropoli di Tarquinia; l'area archeologica marina dell'antica Pyrgi a Santa Severa; i centri storici di Cerveteri e Ceri, del borgo di Torre in Pietra, dei castelli di Palo Laziale e Bracciano, e della suggestiva e romantica area dell'antica città di Canale Monterano. Il prodotto principe della Strada resta il vino: i due DOC Cerveteri e Tarquinia e l'IGT Costa Etrusco Romana, bianchi freschi e rossi profumati che risentono del vicino mare. Del buon clima beneficiano anche gli ottimi carciofi IGP di Ladispoli e il "caciofiore" di Columella, un formaggio prodotto ancora oggi seguendo la ricetta originaria del I secolo d.C.





# Liguria



La Regione Liguria, con le sue tipicità importanti che caratterizzano non soltanto le realtà presenti sulla costa ma anche quelle dell'entroterra, è un territorio da esplorare anche dal punto di vista enogastronomico. Il tessuto urbano della Liguria infatti è caratterizzato dalla presenza di località ricche di storia, tradizione e buona tavola, che rappresentano il sapore più autentico della Liguria. L'enogastronomia figura tra i prodotti individuati dalla Regione nel Piano del Turismo 2020: oltre 170 fra enti e associazioni imprenditoriali liguri hanno sottoscritto il Patto per lo sviluppo strategico del turismo, con l'obiettivo di diversificare e destagionalizzare gli arrivi, coinvolgendo costa ed entroterra in un unico sistema turistico. L'Ente Regionale Ligure è da anni impegnato in iniziative per promuovere e tutelare le tradizioni regionali con il sostegno alle certificazioni di qualità e all'associazionismo enogastronomico. Questo progetto è l'occasione per cogliere l'opportunità per presentare i nostri prodotti enogastronomici di eccellenza. Si mettono in evidenza i piatti della tradizione ligure e l'altissima qualità delle materie prime e, contestualmente, si promuove il territorio, unico per la sua immensa biodiversità, modellato dall'uomo per essere coltivato e capace di regalare grandi emozioni. La buona tavola riscuote sempre apprezzamento e successo, come dimostrato dai tanti eventi enogastronomici tra cui il successo registrato dal Pasta Pesto day, l'iniziativa lanciata per il rilancio di Genova dopo il crollo del Morandi e basata sul pesto, la salsa simbolo della nostra terra.



## ricette liguri

### FOCACCIA AL FORMAGGIO DI RECCO

La cittadina di Recco è ormai identificata in tutto il mondo con la celebre focaccia al formaggio. La ricetta di questa gustosa specialità, che nel 2014 ha ottenuto il riconoscimento IGP dalla Comunità Europea, è il prodotto di una tradizione antichissima, di una particolare abilità appresa con il tempo e con l'esperienza. Si racconta infatti che la ricetta originaria venne "ideata" dalla popolazione recchese rifugiata nell'entroterra per scampare alle incursioni saracene, in epoca delle Crociate, avendo esclusivamente la disponibilità di farina, formaggio e olio e potendo cuocere solo su pietre di ardesia. Gli ingredienti sono farina, olio d'oliva, stracchino, prescinseua, sale. Nel 2005 è nato il Consorzio della Focaccia di Recco, associazione di un gruppo di aziende produttrici dislocate sia a Recco che nei vicini comuni.

[www.agriligurianet.it](http://www.agriligurianet.it)



### CAPPON MAGRO

Piatto principe della tradizione, sembra venisse anticamente consumato dalla servitù dei nobili per riutilizzare gli avanzi dei banchetti. Oggi è piuttosto ricercato ed elaborato. Su una base di gallette del marinaio, ammorbidite con acqua e aceto, si mettono strati di bottarga, verdure lessate e pesce. Quindi uno strato di uova di quaglia e capperi, il tutto condito con una salsa a base di prezzemolo, olive verdi, rosso d'uovo sodo, capperi e pinoli.

[www.agriligurianet.it](http://www.agriligurianet.it)



### SARDENAIRA

È una sorta di focaccia, tipica della zona di Sanremo. La sua preparazione deve rispettare i requisiti stabiliti dal disciplinare che ne garantisce l'autenticità. È condita con polpa di pomodoro, acciughe, olive, capperi, origano e spicchi d'aglio.

[www.agriligurianet.it](http://www.agriligurianet.it)

## PESTO

Il pesto è la salsa ormai celebre in tutto il mondo (guai a chiamarla "pesto alla genovese"! Il "pesto" è unico e inconfondibile.) Derivato dall'antico moretum (condimento a base di aglio, prezzemolo, cacio secco, ruta e coriandolo) è il fedele compagno di diversi tipi di pasta. Gli ingredienti sono un mix rigoroso: pinoli, pecorino sardo, parmigiano, olio extra vergine d'oliva ligure, aglio di Vessalico e basilico di Pra' DOP. Il tutto pestato in un mortaio di marmo e con un pestello rigorosamente di legno.

[www.agriligurianet.it](http://www.agriligurianet.it)



## CIMA ALLA GENOVESE

La cima è un piatto di recupero, anticamente composto da avanzi di carne, oggi raffinata e complessa esibizione di gastronomia e sartoria. La preparazione è piuttosto complicata. L'abilità è quella di dosare bene gli ingredienti e cucire con esperienza e attenzione la carne in modo che la sacca di vitello non "scoppi" durante la cottura.

[www.agriligurianet.it](http://www.agriligurianet.it)

## eventi enogastronomici

### Olioliva – Festa dell'Olio

Festa dell'olio nuovo che si svolge a Imperia a metà novembre. L'evento prevede oltre 150 espositori, moltissimi eventi, approfondimenti, laboratori di cucina, degustazioni e mostre.

### Salone Agroalimentare Ligure

Il Salone, che si svolge nel mese di marzo a Finalborgo (Sv), si pone l'obiettivo di valorizzare il territorio ligure attraverso le tipicità enogastronomiche regionali e le produzioni di alto livello. È articolato in una rassegna espositiva in cui le imprese regionali possono presentare i propri prodotti di elevata qualità e in una serie di iniziative e attività didattiche e culturali.

[www.saloneagroalimentareligure.org](http://www.saloneagroalimentareligure.org)

### Campionato Mondiale di Pesto Genovese al Mortaio

Si svolge ogni 2 anni, le tappe eliminatorie in diverse località, la finale a Genova, presso il prestigioso Palazzo Ducale. Il campionato, nato nel 2007 con l'intento di rilanciare l'immagine del territorio e per salvaguardare le antiche tradizioni, è organizzato dall'Associazione Culturale dei Palatifini e sostenuto da Regione Liguria, Camera di Commercio di Genova e delle Riviere Liguri, Comune di Genova, diversi Comuni liguri e Università di Genova. Le iscrizioni a questa gara sono aperte a dilettanti amatori e professionisti in cucina, provenienti da qualsiasi paese del mondo, che si sfidano a colpi di pestello e mortaio nella preparazione del pesto genovese secondo la tradizione e utilizzando ingredienti autentici e genuini.

[www.pestochampionship.it](http://www.pestochampionship.it)

## Itinerari

### Strada del Castagno

La "Strada del Castagno" è un itinerario riconosciuto ai sensi della L.R. 13/2007 che attraversa otto valli per riscoprire il mondo del castagno, la sua cultura e le sue eccellenze ambientali e culturali. L'associazione omonima che gestisce l'itinerario è nata nel 2005 e coinvolge circa 150 soci (aziende agricole, agriturismi, strutture ricettive, ristoranti, imprese di trasformazione, cooperative, consorzi di tutela, associazioni e, oltre all'Agenzia di Sviluppo Gal Genovese, le associazioni di categoria, i parchi e alcuni Comuni).

[www.agenziadisviluppogalgenovese.com](http://www.agenziadisviluppogalgenovese.com)



### Strada del Latte

Il Progetto di Filiera si pone l'obiettivo di valorizzare e di promuovere lo sviluppo della produzione lattiera in Liguria. L'iniziativa si basa sulla partecipazione attiva di tutti gli operatori della filiera del latte: delle aziende che acquistano e raccolgono quotidianamente il latte dai produttori, della grande distribuzione organizzata che commercializza i relativi prodotti.

[www.progettodifiliera.it](http://www.progettodifiliera.it)

[www.valligenovesi.it](http://www.valligenovesi.it)



### Strada della Cucina Bianca

La Cucina Bianca è una particolare tradizione alimentare e gastronomica nata lungo le pendici delle Alpi Liguri e Marittime, luoghi in cui un tempo la transumanza avvicinava le popolazioni della montagna ligure, del cuneese e delle valli occitane, sviluppando una caratteristica cucina fatta di ciò che cresce a più di 1.000 metri, di ingredienti "poco colorati" (da qui deriva il nome di Cucina Bianca), come farinacei, latticini, patate, porri, aglio, rape e frutti spontanei dei boschi e dei prati. Il menù era composto solitamente da un piatto unico, gustoso ed energetico, che non necessitava di una lunga e complicata preparazione.

Per tutelare e promuovere i prodotti delle Alpi Liguri e Marittime è stata recentemente istituita una strada di prodotto denominata Strada della Cucina Bianca – Civiltà delle Malghe. La Strada collega i comuni liguri di Cosio di Arroscia, Mendatica, Montegrosso Pian Latte, Pornassio, Triora e termina con La Brigue (nel Dipartimento francese delle Alpi Marittime) e con Briga Alta, in provincia di Cuneo.

A Mendatica, da qualche anno, a fine agosto, si tiene la Festa della Cucina Bianca, con itinerari gastronomici tra i carruggi del centro storico.

[www.mendatica.com](http://www.mendatica.com)



## “Milano-Sanremo del Gusto” Itinerario Principale

Dalle Valli del latte alla Riviera Gourmet, il percorso è legato al tracciato della gara ciclistica Milano-Sanremo. Meravigliosa zona prativa, ricca di pascoli e di luoghi di interesse turistico sparsi per tutta la valle, si snoda da Rossiglione a Cogoleto, passando per Masone, il Passo del Turchino, Mele, Voltri e Arenzano e con due digressioni, la prima montana con Tiglieto, Urbe e il Faiallo e la seconda cittadina con Pegli, Sestri Ponente e Cornigliano. Lungo l'itinerario si possono fare degustazioni o esperienze didattiche: dalla visita ai pascoli osservando la mungitura, la trasformazione del latte, la lavorazione del formaggio alla degustazione degli stessi e di insaccati, ma anche frutti di bosco, confetture, sciroppo di rose, focaccia, cioccolato, gelati e non può mancare il basilico genovese DOP, il pesto e i menù della cucina Liguria Gourmet accompagnati dai vini di eccellenza del territorio.

[www.milanosanremodelgusto.it](http://www.milanosanremodelgusto.it)

## Strada del Vino e dell'Olio dalle Alpi al Mare

Il percorso si snoda in 129 km divisi in 13 itinerari attraverso l'Altopiano delle Mánie, nel savonese, e il Colle di Nava, nell'imperiese, passando per le colline della Valle Arroscia. Un percorso incantevole attraverso 48 comuni rivieraschi ricchi di storia, cultura, eccellenze paesaggistiche ed enogastronomiche.

Un tempo questo percorso era la via che congiungeva la Liguria al Piemonte per gli scambi commerciali, soprattutto del cosiddetto "oro bianco" cioè il sale. Questo prezioso elemento veniva infatti trasportato da contadini e mercanti padani sino alla costa ligure per essere scambiato con altri prodotti, come riso, formaggi, vino. Oggi si ha la possibilità di riscoprire le tradizioni della civiltà contadina e le antiche produzioni sulle quali si basava la vita delle popolazioni di questi luoghi, persone semplici, talvolta rigorose e severe, ma anche intraprendenti e ingegnose.







# Lombardia



La Lombardia è una regione ricca di tradizioni e di prodotti enogastronomici. Le sue mille sfaccettature offrono tante alternative di visita non solo artistica e culturale, ma anche paesaggistiche e culinarie. La vicinanza ai paesi europei ha influito anche sulla cultura e sui piatti della tradizione. Ne è esempio la cotoletta alla milanese, piatto simbolo della città, che la tradizione vuole portata dal colonnello Radetzky, ma che probabilmente è stata da Milano esportata verso l'Austria dove è diventata la Wienerschnitzel. Sui monti della Valtellina, sul lago di Garda, in Franciacorta, nel Bergamasco o sull'Oltrepò pavese, i vigneti regalano vini dal sapore molto diverso tra loro. In particolare le bollicine del Franciacorta, primo spumante italiano Metodo Classico ad aver ottenuto la classificazione DOCG, è conosciuto in tutto il mondo per il suo sapore fruttato e satèn. Mentre i monti lombardi sono famosi per gli insaccati e i formaggi della tradizione come il Bitto d'alpeggio o la Bresaola valtellinese, i laghi offrono pregiati piatti di pesce e sapori di colture mediterranee, come l'olio e il limone del Garda. Un territorio da scoprire e da assaporare passo dopo passo, passando dalla mostarda che accompagna le carni e dai casonsèi bergamaschi, preceduti magari da un aperitivo milanese per finire con la Sbrisolona mantovana o con una fetta di panettone nato dal "Pan d'Toni", leggendario dolce inventato da Toni, squattero del cuoco di Ludovico il Moro, che suggerì di prendere del pane mischiato a tutto ciò che di dolce era rimasto in cucina per sopperire alla mancanza di una torta accidentalmente bruciata.



## ricette lombarde

### CASONSEI

Piatto conteso tra Bergamaschi e Bresciani, fino al XIX secolo la ricetta tradizionale dei casonsei era completamente diversa da quella di oggi.

Si trattava infatti di una pasta di gusto agrodolce (come quella dei tortelli di zucca mantovani) con ripieno di pere, mandorle e mostaccioli tritati.

Nelle versioni moderne invece il ripieno si avvicina a quello dei normali ravioli di carne e/o salsiccia. Tra le spezie più comuni, oltre al pepe, la cannella e la noce moscata.



### PIZZOCCHERI DELLA VALTELLINA

Sono il piatto simbolo della tradizione valtellinese. Il nome è fatto comunemente derivare dalla stessa radice pit o piz da cui sarebbero originati i termini pizza, pitta, pittula, pinsa e pinza, comuni un po' ovunque in Italia, con significato affine a pezzo, pezzetto, cui può essersi sovrapposto il senso di pinsa, da pinzare (schiacciare), in riferimento alla forma. Meno attendibili appaiono le etimologie dal longobardo bizzo (boccone).



### TORTELLI DI ZUCCA

Piatto importante per occasioni importanti. Può precedere, come nella tradizione mantovana, il cappone farcito e la torta sbrisolona. Si abbina con la Lugana dei colli bresciani, sapida e insieme morbida e delicata.



### MOSTARDA CREMONESE

Nata dall'esigenza di conservare la frutta fuori stagione, la Mostarda è frutta candita immersa in uno sciroppo di glucosio, aromatizzato con la senape.

Albicocche, ciliegie, fichi, arance, prugne, meloni, pere, pesche, cedro e zucca sono attentamente selezionati e raccolti al giusto grado di maturazione.





## COTOLETTA ALLA MILANESE

Il nome "Cotoletta" deriva da costola, in dialetto *cuteleta*. "Milanese" è invece il corrispettivo lombardo del Wiener Schnitzel. La disputa storica tra milanesi e viennesi sulla paternità del piatto è definitivamente risolta a favore dei primi, in base ad un rapporto indirizzato dal conte Attems all'imperatore Franz Joseph, in cui si dà la prima notizia conosciuta sulla cotoletta impanata dei milanesi. Sarebbe stato poi il maresciallo Radetsky a fornire personalmente la ricetta all'imperatore.



## eventi enogastronomici

### Autunno Pavese

Salone del gusto tipico e di qualità. Appassionati "enogastronauti" possono incontrare prodotti e ricette capaci di coccolare e soddisfare i palati più esigenti. Attraverso gusti e sapori Autunno Pavese è una vetrina del territorio a 360°.

**[www.autunnopavesedoc.it](http://www.autunnopavesedoc.it)**

### Cantine aperte

Cantine Aperte è l'evento enoturistico che dal 1993 apre le porte delle cantine socie del Movimento Turismo del Vino, favorendo un contatto diretto con gli appassionati di vino.

**[www.movimentoturismovino.it](http://www.movimentoturismovino.it)**

### Sagra dei Crotti

Durante la Sagra dei Crotti è possibile gustare i piatti tipici della tradizione Valchiavennasca. In occasione di questo evento, i crotti diventano anche il posto giusto per ritrovarsi e mangiare insieme. "Andem à cròt" infatti è il percorso eno-gastronomico che celebra la voglia di incontrarsi in questi luoghi unici davanti a cibo genuino e a un buon bicchiere di vino.

**[www.sagradeicrotti.it](http://www.sagradeicrotti.it)**

**info eventi: [www.in-lombardia.it](http://www.in-lombardia.it)**

## itinerari

### Strada del vino e dei sapori della Valtellina

La Strada che attraversa tutta la provincia descrive le terre di produzione dei grandi vini rossi di Valtellina e degli altri prodotti tipici e tradizionali agroalimentari.

In Valchiavenna e in Valtellina si trovano numerose testimonianze preistoriche e storiche: dalle incisioni rupestri ai castelli fino ai palazzi dei centri urbani e ai numerosi santuari che si ergono simbolicamente in un mare di vigne. La coltura della vite in questa valle è stata una risorsa economica indispensabile e ha svolto un ruolo fondamentale nella salvaguardia del paesaggio. Il territorio della Strada del Vino e dei Sapori della Valtellina è stato suddiviso in cinque zone corrispondenti ai riferimenti geografici e storici: il Contado di Chiavenna (Chiavenna e dintorni), il Terziere di Sotto (Morbegno e dintorni), il Terziere di Mezzo (Sondrio e dintorni), il Terziere di Sopra (Tirano e dintorni) e la Magnifica Terra (Bormio e dintorni). Molto interessanti e suggestivi sono i circuiti tra i vigneti terrazzati sul versante retico della Valtellina, che possono essere percorsi in auto, in bicicletta o a piedi.

[www.viniesaporidilombardia.it](http://www.viniesaporidilombardia.it)



### Strada del vino Franciacorta

La Strada del Vino Franciacorta ci accompagna alla scoperta del suo territorio, fra enogastronomia, cultura e tempo libero.

Prende il nome di Franciacorta l'anfiteatro morenico che si trova a sudovest del lago d'Isèo e che è delimitato dal Monte Orfano, dal Monte Alto e dai fiumi Oglio e Mella.

Il nome Franciacorta deriva dal latino 'Francae curtes', ossia le corti affrancate, cioè svincolate dai dazi commerciali di trasporto.

Tra antiche abbazie e prestigiose cantine: questo il filo conduttore di un piacevole itinerario, da assaporare e gustare lentamente, magari in bicicletta, alla scoperta delle architetture e dei vini della Franciacorta. lo splendido anfiteatro morenico lombardo che si estende da Brescia al lago d'Isèo. Colline tappezzate di vigneti, piccoli borghi in pietra, torri medievali e castelli, palazzi cinquecenteschi e ville patrizie, terre vocate alla viticoltura fin dai tempi dei Romani.

Eredi di questa antichissima tradizione, i vignaioli d'oggi producono vini d'altissima qualità, fra cui primeggia il Franciacorta.

[www.viniesaporidilombardia.it](http://www.viniesaporidilombardia.it)





## Strada del vino e dei sapori dell'Oltrepò Pavese

L'Oltrepò Pavese è l'area territoriale meridionale più grande della provincia di Pavia. Si estende su una superficie di circa 1100 chilometri sulla sponda destra del fiume Po. L'aspetto del territorio è gradevolmente vario, la porzione prossima alla riva del Po è pianeggiante, caratterizzata da un terreno di origine alluvionale, fertile e argilloso. Appena oltre comincia il tratto collinare con dolci rilievi costituiti da rocce sedimentarie: è questo il regno della coltivazione della vite che si estende su una superficie di 16.000 ettari, interrotta solo occasionalmente da boschi di acacie e querce. Con i 600.000 ettolitri di vino DOC e DOCG, a cui si aggiungono oltre 350.000 ettolitri di vino a IGT, prodotto mediamente ogni anno, l'Oltrepò Pavese costituisce la terza area DOC più importante d'Italia. La DOC comprende un numero significativo di tipologie di vino tra cui Bonarda, Buttafuoco, Sangue di Giuda, Riesling, Pinot Nero e l'aromatico Moscato. Ma l'Oltrepò non è solo una terra da vino. Come accade sovente in Italia qui convivono bellezze artistiche, paesaggistiche, produzioni tipiche e una grande tradizione gastronomica.

[www.viniesaporidilombardia.it](http://www.viniesaporidilombardia.it)



## Strada del Vino Valcalepio e dei Sapori della Bergamasca

Una guida alla scoperta delle eccellenze enogastronomiche della Valcalepio, il territorio collinare che si trova nella parte orientale della Provincia di Bergamo, alla destra orografica del fiume Oglio. Nell'accezione enologica però, la Valcalepio è un territorio molto più esteso (circa 60 chilometri con una profondità che non supera mai i 5-6 chilometri).

Si tratta quindi delle ultime propaggini delle Prealpi Orobie e, dal punto di vista geologico, può essere distinta in due settori in virtù delle caratteristiche del terreno: dalla fascia collinare ad est di Bergamo fino al lago d'Isèo i terreni sono argillosi-calcarei; nella zona a nord ovest di Bergamo i terreni sono silicei e scisto-argillosi. La Strada del Vino e dei Sapori della Valcalepio si snoda su tre percorsi. Il primo, denominato I Conventi, parte dall'uscita autostradale di Capriate S. Gervasio e termina a Bergamo. Il secondo percorso, Il cuore della Valcalepio inizia da Bergamo per terminare a Grumello del Monte. Il terzo percorso, denominato Il Lago, si snoda dall'uscita autostradale di Grumello del Monte per ritornarvi dopo aver toccato il Lago d'Isèo a Sarnico.

[www.viniesaporidilombardia.it](http://www.viniesaporidilombardia.it)





# Marche



Esistono tanti buoni motivi per scoprire e visitare le Marche. Le Marche "catturano" perché danno la sensazione di vivere in un'altra dimensione, dove il tempo sembra avere ripreso il suo giusto ritmo e l'ambiente è ancora quello rasserenante e intimo di un dipinto del Rinascimento. Nella regione del mare azzurro e delle lunghissime spiagge, delle cento città, dei cento paesaggi e dei cento piatti, è un peccato seguire un percorso prestabilito, perché qui tutto è bello: è un piacere inoltrarsi senza meta lungo le strade che salgono colline ammantate da olivi, vigneti, girasoli e lavanda, a due passi dagli antichi borghi murati che punteggiano il territorio. Il tutto disseminato in un ambiente ancora integro che conserva tesori naturali sorprendenti, come le Grotte di Frasassi o i promontori rocciosi del Monte San Bartolo e del Monte Conero. Quindici vini DOC e cinque DOCG accompagnano i piatti tipici a base di pesce o di carne della cucina locale. Nelle Marche ogni collina ha il suo vino e ad ogni mutazione del paesaggio corrispondono aromi più o meno intensi e decisi: da quello del pesce fresco dell'Adriatico ai "saporosi" formaggi, salumi, olio d'oliva, pasta e carni delle dolci colline. Nel corso dell'anno, nelle varie località, è un susseguirsi di eventi e appuntamenti enogastronomici, dove è possibile assaporare le specialità della tradizione marchigiana.



## ricette marchigiane

### VINCISGRASSI

I vincisgrassi, o vingesgrassi, sono un primo piatto tipico marchigiano. Si tratta di un tipo di pasta al forno, simile alle lasagne.

A differenza delle lasagne il ragù è preparato con carne tagliata grossolanamente e non macinata. Inoltre la presenza delle spezie (chiodi di garofano e noce moscata) è più avvertibile. Nelle ricette tradizionali sono presenti anche rigaglie di pollo.



### CONIGLIO IN PORCHETTA

Il coniglio in porchetta è un secondo piatto tipico della tradizione gastronomica delle Marche. Si prepara con il coniglio disossato e farcito con le sue frattaglie tritate e rosolate, pancetta di suino fresca e una mistura a base di erbe aromatiche spontanee quali rosmarino, timo e finocchio selvatico. Il rolo crudo si lega e si lascia insaporire per qualche ora prima della cottura in forno.



### PASSATELLI

I passatelli sono una delle più classiche minestre marchigiane, originarie dei paesi dell'alta Valle del Cesano. È un piatto semplice ma gustoso, nato dall'esigenza di utilizzare avanzi e ingredienti poveri come il pane raffermo, il formaggio indurito, le uova e gli aromi. Il nome è dovuto alla tecnica impiegata per ottenerli: l'impasto deve essere schiacciato con un apposito arnese sul piano da lavoro.



### I BRODETTI

Fra i numerosi piatti di pesce che appartengono alla tradizione, il Brodetto delle Marche ricopre un ruolo da protagonista. Da Nord a Sud, dal Pesarese all'Ascolano, quasi ogni città sulla costa ha la "sua" ricetta. Il Brodetto nasce come piatto povero preparato dai marinai che lo cucinavano a bordo delle barche, utilizzando anche il pesce meno pregiato.



## eventi enogastronomici

### PIZZA DI PASQUA AL FORMAGGIO

Dalla tipica forma a panettone, la pizza di Pasqua al formaggio è un prodotto tipicamente marchigiano annoverato tra gli antipasti. È una torta salata lievitata a base di farina, uova, pecorino, parmigiano, con l'aggiunta di olio extravergine di oliva e pepe; viene tradizionalmente servita a colazione la mattina di Pasqua, o come antipasto durante il pranzo pasquale.



### CIAMBELLONE

È un dolce semplice e gustoso dalle origini contadine. In origine veniva preparato dalle donne di casa e cotto al forno a legna. Gli ingredienti sono: 4 uova, 250 g di zucchero, 400 g di farina 00, 100 ml di latte, 100 g di burro, 50 ml di liquore all'anice, 1 bustina di lievito vanigliato, un pizzico di sale, 1 cucchiaino di granella di zucchero.



### Fiera nazionale del tartufo bianco

Nel cuore dell'Appennino marchigiano, in provincia di Pesaro e Urbino, nella splendida cornice della Riserva naturale della Gola del Furlo, Acqualagna è un vero giacimento tartufigeno. La Fiera del Tartufo di Acqualagna, tra fine ottobre e novembre di ogni anno, presenta un ricco calendario di eventi, tra cooking show con chef stellati, esibizioni, spettacoli, degustazioni ed esperienze sensoriali, visive ed olfattive.

[www.acqualagna.com](http://www.acqualagna.com)

### Festival internazionale del brodetto e delle zuppe di pesce

La manifestazione, dedicata al piatto della tradizione marinara di Fano e dell'Adriatico in generale, è in programma nel mese di luglio. La kermesse propone per quattro giorni cooking show, laboratori dedicati alla scoperta degli ingredienti di questo piatto preparato in origine con scarti, oggi rivalutato e valorizzato.

[www.festivalbrodetto.it](http://www.festivalbrodetto.it)

### Sagra nazionale dei maccheroncini

Dal 1964, nella prima decade di agosto, nelle vie del centro storico di Campofilone, si svolge la Sagra Nazionale dei Maccheroncini di Campofilone, dove è possibile degustare i maccheroncini secondo la ricetta tradizionale con ragù di carne. Nel 2013 i "Maccheroncini di Campofilone" hanno ottenuto il riconoscimento IGP Macinazione, impasto e produzione rispettano la tradizione e l'assoluta artigianalità in tutta la filiera produttiva.

[www.prolococampofilone.it](http://www.prolococampofilone.it)

info eventi: [www.turismo.marche.it](http://www.turismo.marche.it)





## itinerari

### La strada del Verdicchio: da Ancona ai Castelli di Jesi

Si parte da Ancona, ricca di storia e cultura, affacciata sul Mar Adriatico. Fondata dai greci di Siracusa, la città offre un gran numero di luoghi d'interesse: tra piazze e luoghi urbani, architetture religiose, civili e militari, siti archeologici, giardini pubblici e parchi naturali. Non solo ricchezze turistiche, ma anche e soprattutto gastronomiche. Lo squisito stoccafisso all'anconetana viene celebrato in sagre e manifestazioni durante l'anno, mentre il Mosciolo Selvatico di Portonovo viene gustato nei locali della riviera del Conero.

Altrettanto famosi i favolosi brodetti di pesce, piatto tipico delle zone costiere marchigiane. Tra i dolci vanno menzionati la cicerchiata carnevalesca e il lonzino di fico.

Ciò che rende nota la provincia di Ancona è la produzione di vino bianco, il famoso Verdicchio dei Castelli di Jesi, ricavato dal vitigno omonimo che cresce nei versanti collinari della Vallesina. Assolutamente da degustare il Rosso Conero e il delicato Lacrima di Morro d'Alba.



### I vini del Maceratese: dal Bianco dei Colli Maceratesi alla Vernaccia di Serrapetrona

La provincia di Macerata è nota per le sue eccezionali specialità gastronomiche. Il Comune di Macerata offre rilassanti passeggiate tra le vie del centro storico. Qui è possibile visitare il Duomo, lo Sferisterio, i Musei Civici di Palazzo Buonaccorsi e altri luoghi di grande interesse storico e artistico. I piatti tradizionali serviti presso agriturismi e ristoranti a conduzione familiare delizieranno il palato del visitatore. Nella zona collinare della provincia sono i piatti a base di carne a farla da padrone. Tra questi i Vincisgrassi, particolare variante delle lasagne al forno, e il coniglio in porchetta. Avvicinandosi verso la costa diventano più frequenti le ricette a base di pesce.

A completare ogni pasto troviamo il caratteristico Bianco dei Colli Maceratesi. Un altro vino particolarmente apprezzato è la Vernaccia di Serrapetrona, spumante nelle tipologie secco e dolce, utilizzato per accompagnare dolci secchi e crostate. Altrettanto apprezzato il Verdicchio di Matelica.



## Ascoli Piceno e Fermo: Olive all'ascolana, Maccheroncini di Campofilone e Rosso Piceno

La città di Ascoli Piceno emerge per la propria ricchezza monumentale e soprattutto per l'evidente bellezza di Piazza del Popolo, una delle più belle d'Italia. La piazza è il perno attorno al quale si snodano le vie del centro storico, interamente lastricate in marmo travertino. Ascoli Piceno conserva diverse torri gentilizie e campanarie e per questo è chiamata la Città delle cento torri.

A pranzo potrete gustarvi un ricco fritto misto all'ascolana con le celebri olive e i "cremini", accompagnando il tutto con dell'ottimo Rosso Piceno.

Il centro pulsante di Fermo è Piazza del Popolo, dove si affaccia il Palazzo dei Priori; da visitare le Cisterne Romane ed il Teatro dell'Aquila. Qui potrete gustare i caratteristici Maccheroncini di Campofilone, da apprezzare sia con sughi di pesce che al ragù.

Un altro centro importante dal punto di vista enogastronomico è Offida, dove si possono degustare Pecorino e Passerina, quest'ultimo molto apprezzato nella versione frizzante.



## La Provincia di Pesaro e Urbino: alla scoperta di antichi sapori

Absolutamente da non perdere Urbino, culla del Rinascimento e città natale di Raffaello Sanzio. Il suo Centro storico è stato riconosciuto Patrimonio dell'Umanità UNESCO. Da visitare il Palazzo Ducale, dimora di Federico da Montefeltro, la Galleria Nazionale delle Marche, la Casa di Raffaello e l'Oratorio di San Giovanni. Altrettanto degne di nota le perle architettoniche di Pesaro ad iniziare dal Palazzo Ducale, abitato in passato dalla famiglia Sforza, Villa Imperiale dei Duchi di Urbino, e Casa Rossini, museo dedicato al grande compositore Gioachino Rossini a cui si devono alcune ricette come il filetto e i maccheroni alla Rossini.

Nella Provincia di Pesaro e Urbino potrete gustare la Casciotta d'Urbino, i mitici Passatelli, ma soprattutto il re della tavola: sua maestà tartufo. Nei mesi di ottobre e novembre ad Acqualagna, Sant'Angelo in Vado e Pergola si potranno assaporare piatti tipici a base di tartufo, accompagnati dai vini locali: i rossi Pergola e Colli Pesaresi e il Bianchetto del Metauro.





# Piemonte

Il Piemonte è da considerarsi uno dei capisaldi gastronomici d'Italia: grazie alla varietà dei suoi paesaggi, sono molti i prodotti che la regione può decantare. Un connubio di ingredienti di qualità dà vita a un tripudio di sapori: dal profumatissimo Tartufo Bianco d'Alba, che con il suo aroma intenso caratterizza molti antipasti e primi piatti locali, ai favolosi formaggi.

Dal lontano Oriente invece il riso ha trovato tra Vercelli e Novara la pianura adatta alla sua dimora: è proprio in quest'area, costellata da estese e infinite risaie, che si continuano a coltivare le varietà più richieste e invidiate da tutto il mondo: Carnaroli, Baldo, Vialone Nano.

Non sono da meno le prelibate verdure: di estrema dolcezza gli asparagi di Santena, inconfondibili quelli con la punta bianco rosea chiamata "Argentele", i cardi spadoni, detti gobbi, che si sposano crudi con la "bagna cauda", i peperoni di Carmagnola e la gustosa Nocciola Tonda Gentile delle Langhe. Tra i dolci, il cioccolato vanta il primato, con i tipici gianduietti del Torinese, piccoli cioccolatini confezionati con fondente a pasta morbida, arricchiti con crema di nocciole tostate.

Una storia a parte merita il vino. Con le sue dolci colline e i suoi meravigliosi paesaggi punteggiati da borghi senza tempo, la zona compresa tra Langhe, Roero e Monferrato, riconosciuta Patrimonio Unesco, raccoglie oggi più di diecimila ettari di vigneti e cantine. Vini come Barolo, Barbaresco e Moscato fanno di questo territorio un'eccellenza a livello mondiale.



## ricette piemontesi

### TAJARIN AL TARTUFO BIANCO D'ALBA

I tajarin sono tra i grandi protagonisti delle tavole di Langhe, Roero e Monferrato, dove venivano serviti già nel quindicesimo secolo. Ciò che li differenziava e li differenzia dai corrispettivi diffusi nell'Italia settentrionale (tagliatelle ecc.) è l'uso ingente di uova nell'impasto. Squisiti con sughi leggeri e delicati, ma soprattutto con una spolverata di tartufo bianco d'Alba.

[www.piemonteagri.it](http://www.piemonteagri.it)



### ACCIUGHE AL VERDE

Le acciughe sono uno degli ingredienti tipici della cucina piemontese. La ragione è legata allo storico contrabbando del sale che arrivava nel regno dei Savoia dalla Liguria e dalla Francia attraverso le Alpi. Le acciughe, a quei tempi più economiche, venivano impiegate per nascondere il sale nell'attraversamento delle dogane. Ingredienti di questa ricetta, oltre alle acciughe: prezzemolo, aglio, olio d'oliva, aceto di vino, uova, peperoncino e mollica di pane.

[www.piemonteagri.it](http://www.piemonteagri.it)



### FRITTO MISTO ALLA PIEMONTESE

Il fritto misto alla piemontese, declinato nella sua variante monferrina, è composto da verdure (cavolfiore, fiori di zucca), pezzi dolci (semolino, mela e amaretti) e salati (interiora di carni come cervella, fegato, laccetto, filone, milza, polmone e salsiccia) impanati e fritti nell'olio bollente.

[www.piemonteagri.it](http://www.piemonteagri.it)



### BONET

Il Bonet è un dolce tipico della tradizione piemontese. Gli ingredienti utilizzati sono: uova, zucchero, latte, amaretti, cacao amaro in polvere e rhum. La ricetta è soggetta ad alcune variazioni, a seconda della zona di produzione. Possono, infatti, essere aggiunte nocciole della varietà Tonda Gentile delle Langhe, caffè oppure cognac al posto del rhum.

[www.piemonteagri.it](http://www.piemonteagri.it)



## BAGNA CAUDA

Aglio, olio, acciughe e verdure di stagione sono i protagonisti del piatto tipico per eccellenza del territorio astigiano, la bagna cauda o caòda. Viene spesso accompagnata da uno dei prodotti ortofrutticoli di Asti: il cardo.

[www.piemonteagri.it](http://www.piemonteagri.it)



## AGNOLOTTI DEL PLIN

I piccoli agnolotti dalla sfoglia molto sottile, chiusa con un pizzicotto (plin o pèssià in dialetto), sono tipici dell'alta Langa albese. Negli ultimi anni si sono diffusi in tutto il Piemonte, acquisendo estimatori anche fuori dai confini regionali. Vengono generalmente serviti su un tovagliolo di canapa senza condimento per gustarne a fondo il ripieno oppure con il sugo dei tre arrosti passato al setaccio.

[www.piemonteagri.it](http://www.piemonteagri.it)

## eventi enogastronomici

### Salone del gusto

Organizzato da Slow Food, Regione Piemonte e Comune di Torino, il Salone del Gusto è una manifestazione enogastronomica internazionale, che riunisce ogni due anni a Torino produttori e artigiani del settore agroalimentare provenienti da tutto il mondo. L'evento si compone di una parte espositiva e di attività collaterali come conferenze, forum, laboratori, degustazioni guidate e lezioni di cucina.

[www.salonedelgusto.com](http://www.salonedelgusto.com)

### Fiera Internazionale del tartufo bianco d'Alba

Nel centro storico della città di Alba (Cn), si festeggia il "tuber magnatum pico" che rende uniche le colline di Langa e Roero. Enogastronomia, cultura, arte, musica e sport: è ricco il programma di appuntamenti per l'evento più atteso dai buongustai, introdotto dal tradizionale "Palio degli Asini", una tra le rievocazioni più scherzose e irriparabili d'Italia.

Cuore pulsante della Fiera, come sempre, è il Mercato Mondiale del Tartufo, dove il visitatore incontra i commercianti e può acquistare trifole certificate.

[www.fieradeltartufo.org](http://www.fieradeltartufo.org)

### Cheese

Manifestazione internazionale dedicata al mondo lattiero-caseario di qualità. Cheese è un evento biennale fondamentale non solo per Slow Food e il settore caseario, ma anche per il territorio. L'appuntamento è a Bra, in provincia di Cuneo, con il vastissimo programma che comprende attività educative, laboratori del gusto e appuntamenti a tavola. Non manca la possibilità di assaggiare i formaggi più particolari proposti nel Mercato tra cui spiccano i piemontesi: Castelmagno, Raschera, Robiola di Rocca Verano, Gorgonzola e Toma.

[www.cheese.slowfood.it](http://www.cheese.slowfood.it)

## itinerari

### Langhe-Roero e Monferrato tra vigneti e cantine

Colline a perdita d'occhio, suggestivi borghi medievali, imponenti castelli, pregiati vigneti e cantine collegati da sentieri tutti da scoprire lungo itinerari da percorrere a piedi, in bicicletta o a cavallo.

Riconosciuti dall'Unesco nel 2014, i Paesaggi vitivinicoli di Langhe, Roero e Monferrato sono un sistema collinare ininterrotto che produce i migliori vini piemontesi.

Iniziamo il nostro viaggio nelle Langhe, a Barolo, dove paese e il mitico vino sono una sola cosa. Qui, presso il castello, si possono visitare l'Enoteca Regionale del Barolo e il Museo Etnografico Enologico e, ovviamente, sorseggiare in tutto relax un buon calice di Barolo. Ci spostiamo a Barbaresco, piccolo borgo in cui svelta la sua rossa torre, al centro della produzione dell'omonimo vino. Raggiungiamo quindi il Monferrato dove, tra Nizza Monferrato e Canelli, si possono scoprire le specialità per cui sono rinomate: rispettivamente il Barbera e l'Asti Spumante. Questa è anche la terra degli "Infernot", le antiche cantine scavate a mano nel tufo.

Dopo una visita all'oro di Valenza e alle Terme di Acqui e dopo aver gustato il cioccolato di Novi, ci concediamo una degustazione di Gavi, vino bianco prodotto esclusivamente da vitigno cortese in provincia di Alessandria.

[www.piemonteitalia.eu](http://www.piemonteitalia.eu)

### Alla scoperta del cioccolato tra storia e tradizione

Esiste un'appassionata storia d'amore tra il Piemonte e il cioccolato, relazione che, nel 1865, fece nascere anche il famoso Gianduiotto, il primo cioccolatino avvolto in carta d'oro o d'argento, che prende il nome dall'omonima maschera simbolo di Torino, capitale europea della lavorazione del cioccolato sin dalla seconda metà del '600. Passeggiando lungo le eleganti vie del centro, è impossibile non soffermarsi in uno dei tanti caffè storici, dove si possono gustare ottime cioccolate calde, servite in tazza, con o senza panna, o il famoso "Bicerin", tipica bevanda torinese, preparata con caffè, cioccolato fondente e crema di latte. Tipici di Torino anche i Cri cri e i Cremini.

Spostandoci a sud, Cuneo e la sua provincia ci offrono una galassia infinita di altre delizie: dai Cuneesi al rhum ai famosi Baci di Cherasco, tipici della cittadina omonima nel Roero, dove è bello perdersi tra i vicoli ricchi di storia. Concludiamo il nostro viaggio goloso a Novi Ligure, in provincia di Alessandria: qui il cioccolato è tradizione celebrata da numerosi eventi a tema.

[www.piemonteitalia.eu](http://www.piemonteitalia.eu)





## Dagli alpeggi ai laghi

Il nostro itinerario parte da Formazza, con la magnifica Cascata del Toce dalla cui sommità si può godere di una splendida veduta. Negli alpeggi di queste zone si produce l'Ossolano d'Alpe o Bettelmatt, formaggio dai delicati sentori di erba fresca. Dirigendosi verso Premia troviamo, in località Ausone, un insediamento Walser abbandonato negli anni Sessanta: le inconfondibili abitazioni in pietra e legno di larice oggi sono diventate museo a cielo aperto. In questi luoghi suggestivi si possono vedere anche gli affascinanti orridi come quello di Arvera, uno dei canyon più pittoreschi di questa vallata, o godere di un momento di relax nelle Terme di Premia. Questi luoghi ci regalano anche curiose attrattive come le Marmitte dei Giganti in località Maesso, cavità scavate nella roccia dall'acqua. Lasciamoci alle spalle il paesaggio alpino e facciamo una sosta a Stresa, con la sua bella spiaggia sul Lago Maggiore di fronte alle Isole Borromeo: qui dopo una gita sul battello possiamo assaggiare le deliziose Margheritine, biscotti tipici.

[www.piemonteitalia.eu](http://www.piemonteitalia.eu)



## Il mare del Piemonte è a quadretti

Meta perfetta per un weekend fuori porta è lo spettacolo unico offerto dall'affascinante ecosistema delle risaie tra Vercelli, Biella e Novara. La tipica coltivazione del riso crea il magico paesaggio che poeticamente è definito "mare a quadretti", dove natura, cultura, tradizioni ed enogastronomia si fondono in "gustosi" itinerari.

Si parte da Vercelli, capitale del riso, sfiorata dal fiume Sesia, che ha come fiore all'occhiello la grandiosa chiesa gotica di Sant'Andrea, nonché pregevoli collezioni di arte.

Poco distante troviamo il principato di Lucedio, centro cardinale per la lavorazione del riso, dove si può ammirare l'affascinante omonima abbazia. Un piccolo gioiello di memoria storico-sociale, testimonianza di uno spaccato di vita che ha fatto la storia della Pianura Padana, è il Museo delle Mondine, da visitare alla Cascina Colombara di Livorno Ferraris. Qui è possibile acquistare il pregiato riso della Bassa Vercellese. I piatti locali della cucina tradizionale sono ovviamente quelli della pianura di risaia: la "brudera", il "mache" e la "panissa", che a Novara, con qualche variante, prende il nome di "paniscia". Nel novarese si coltivano inoltre due tipologie di riso aromatico: il nero Venere e il nero Artemide. La Cupola di San Gaudenzio, massima espressione del genio dell'architetto Antonelli, insieme alla Mole Antonelliana di Torino, vale la visita alla città di Novara.

[www.piemonteitalia.eu](http://www.piemonteitalia.eu)





# Puglia

La Puglia è uno scrigno d'arte, storia e natura. È la terra del sole e dell'ospitalità, situata nel lembo sudorientale d'Italia. Secoli di storia e paesaggi d'incanto sono alcune delle meraviglie che rendono questo luogo unico per un viaggio in cui vivere esperienze indimenticabili.

Due mari da sogno abbracciano la Puglia, il Mar Ionio e l'Adriatico disegnano un litorale variegato, con scogliere a picco su fondali variopinti e spiagge dorate che digradano in acque cristalline. Nell'entroterra vaste pianure e dolci rilievi sono il regno incontaminato della natura, ulivi e vigneti si alternano a boschi rigogliosi e sorprendenti canyon mediterranei, le gravine. Un patrimonio straordinario, al quale si aggiungono i siti Unesco d'eccezione: Castel del Monte, la misteriosa fortezza dell'imperatore Federico II; i trulli di Alberobello, caratteristiche costruzioni in pietra a secco, uniche al mondo; il Santuario di San Michele Arcangelo a Monte Sant'Angelo, capolavoro d'arte medievale e meta internazionale di pellegrinaggio; le faggete vetuste della Foresta Umbra, nel cuore del Parco Nazionale del Gargano e l'arte dei muretti a secco, riconosciuta patrimonio immateriale dell'umanità nel 2018. La Puglia autentica si gusta anche a tavola. L'enogastronomia pugliese è un'esplosione di sapori d'eccellenza. Il segreto sta negli ingredienti, genuini e a km 0, come l'ottimo olio extravergine d'oliva e i vini pregiati.





## ricette pugliesi

### TIELLA ALLA BARESE

La tiella barese è un piatto della tradizione pugliese a base di riso, patate e cozze, arricchito da cipolla e pomodoro. Va cotto in forno per circa un'ora, il tempo che le patate diventino morbide, le cozze crude e il riso si cuociano e la gratinatura superficiale diventi croccante e ben dorata.



### PANZEROTTI

I Panzerotti sono uno dei simboli della gastronomia pugliese e vanno mangiati caldi, appena fritti. Nella preparazione tradizionale i dischi di pasta ottenuta da farina, lievito e olio d'oliva, vanno farciti con pezzetti di mozzarella, di tipo non acquosa, pomodori pelati, sale, pepe e pecorino grattugiato e richiusi a mezzaluna prima di essere calati in olio bollente.



### ORECCHIETTE CON LE CIME DI RAPE

Le orecchiette con le cime di rapa sono una specialità della tradizione contadina, semplice ma con un gusto molto deciso. Come prepararle: a metà cottura delle cime di rapa aggiungere nella stessa acqua già salata le orecchiette e appena pronte mantecarle con un saporito soffritto di acciughe sott'olio, profumato con uno spicchio di aglio tritato; per ultimo aggiungere un tocco piccante con il peperoncino in polvere.



### MELANZANE RIPIENE

Pietanza unica saporita e gustosa, che può essere servita anche a temperatura ambiente. Esistono diverse ricette, a base di carne macinata o ripiene di pane o pasta.

## eventi enogastronomici



### MELANZANATA DI SANT'ORONZO

Le fette di melanzane, pressate e sgocciolate, si passano nell'uovo sbattuto e poi nella farina e si friggono in abbondante olio di oliva extravergine. Ben dorate, si dispongono a strati in una teglia, cospargendo con sugo di pomodoro fresco al basilico, pecorino grattugiato e facoltativamente, capperi sott'aceto; si termina con sugo di pomodoro e formaggio e si pone a cuocere in forno molto caldo.

### SCAPECE GALLIPOLINA

Tantissimi pesci di taglia piccola pescati nel Mar Ionio, vengono fritti in olio di semi di soia, marinati con molliche, molto aceto e zafferano, e poi sistemati a strati, uno di pesce e uno di pane, in tini di legno di castagno. Di origini antichissime, la Scapece è uno dei prodotti più ricercati dello street food e si può trovare in tutte le feste e fiere patronali del Salento.



### Radici del sud

Radici del Sud è un multievento, si sviluppa in più giornate, alcune dedicate agli incontri B2B fra i buyer e gli esperti esteri con i produttori vitivinicoli e olivicoli. Le degustazioni del concorso si svolgono rigorosamente alla cieca e sono condotte da due diversi panel di esperti, il primo composto da wine-buyer internazionali, l'altro formato da giornalisti nazionali ed esteri.

[www.radicidelsud.it](http://www.radicidelsud.it)

### Mercatino del gusto di Maglie

Raccontare la Puglia: questa è la sfida che il Mercatino del Gusto raccoglie, impegnandosi a far vivere ai partecipanti tutte le sfaccettature di una regione generosa, caratterizzata da una biodiversità straordinaria e attraversata da culture diverse, ognuna con la propria ricchezza, la propria identità, i propri sapori. Il Mercatino del Gusto non è solo cibo ma anche cultura, è una vera esperienza dei sensi.

[www.mercatinodelgusto.it](http://www.mercatinodelgusto.it)

### Due mari Wine Fest di Taranto

Rafforzare l'immagine del territorio tarantino e pugliese, diffondere la cultura enogastronomica, sono questi gli obiettivi del Due Mari Wine Fest, l'evento che nasce nel 2016 a Taranto. Fin dalla prima edizione la manifestazione ha voluto rafforzare e valorizzare l'immagine della città di Taranto non solo attraverso il contributo delle realtà vitivinicole pugliesi più prestigiose, ma anche di quelle culturali.

[www.duemariwinefest.com](http://www.duemariwinefest.com)

## Itinerari

### Gargano e Daunia

Oui la natura regna sovrana. Da un lato la costa con insenature e grotte spettacolari, spiagge dorate e mare cristallino, dall'altro i boschi e le foreste del Parco Nazionale del Gargano, con un cuore antico mille anni, e la Foresta Umbra. Sul litorale tra Peschici e Vieste, singolari marchingegni di legno stanno sospesi sull'acqua: sono i "trabucchi", antichi sistemi di pesca, oggi ristoranti sul mare. All'orizzonte le Isole Tremiti, 5 km quadrati di meraviglie e fondali multicolore per immersioni indimenticabili. Dalla verde San Domino a San Nicola fino a Pianosa, Riserva marina integrale. Antiche ricette e pietanze della memoria, come il Pancotto, corposa zuppa realizzata con il pane raffermo. Nelle terre del Gargano e della Daunia, accettate l'invito ad assaggiare i piatti della tradizione e accomodatevi a tavola, dove la genuinità è di casa. Siete in una delle zone più pescose dell'Adriatico, dove i sapori si esaltano con un filo d'olio d'oliva e un calice di vino DOC. Rodi Garganico è il cuore dell'oasi agrumaria, dove si coltiva la celebre Arancia Bionda del Gargano, IGP dal 2007.



### Bari e la costa e la Puglia Imperiale

Il capoluogo della Puglia ha mille volti da scoprire. Nei vicoli del centro storico, ammirando i colori delle botteghe artigiane, a guidarvi è il profumo di pasta fatta in casa e pane appena sfornato. Echi d'Oriente e Occidente rendono unica l'atmosfera dei borghi della costa barese, custodi di antiche tradizioni religiose. Le luci della costa si riflettono nelle acque dell'Adriatico a Polignano a Mare, arroccato sull'alta scogliera, e in contrada Capitolo, una delle novantanove di Monopoli, si concentrano lidi, discoteche e ristoranti alla moda. Una saporita scoperta sarà la "tiella" a base di patate, riso e cozze, almeno quanto le orecchiette, regine assolute della cucina barese insieme alle morbide focacce con il pomodoro fresco. Tutti da gustare anche i pregevoli prodotti lattiero-caseari che si producono nella zona di Andria così come non è possibile rinunciare ai deliziosi Sospiri di Bisceglie, dolci che ammaliano per i loro ingredienti semplici ma ben dosati: uova, zucchero e farina.



## Salento e Magna Grecia

Il fascino dell'arte, l'ottima cucina mediterranea e l'ospitalità sincera vi accolgono in un paesaggio da sogno, dalla costa adriatica con le marine di Melendugno, Santa Cesarea Terme e Otranto, allo Ionio che bagna Porto Cesareo, Portoselvaggio e Gallipoli. Qui il Medioevo si colora d'Oriente e antiche filastrocche in "griko" risuonano nella Grecia Salentina, come a Melpignano, dove antichi ritmi diventano musica contemporanea nella Notte della Taranta. Una passeggiata a Lecce è un viaggio nel barocco, tra chiese e palazzi ricamati nella pietra, cortili, giardini segreti e la sorpresa di un anfiteatro romano nel cuore della città. Nei borghi si svelano tutti i sapori del Salento, da accompagnare con ottimo vino locale: la "tria", pasta fatta in casa preparata con i ceci, saporite verdure selvatiche e dolci prelibati come il "pasticciotto" dal cuore di crema e lo "spumone", ottimo gelato artigianale. Nel tarantino a dominare sono il sapore e il colore del Primitivo di Manduria, vino rosso ormai affermato a livello nazionale ed internazionale, mentre regina incontrastata della tavola è la cozza, da apprezzare sia cotta che cruda.



## Valle d'Itria e Murgia dei trulli

Trulli circondati da vigneti e uliveti a perdita d'occhio, è questo il volto più autentico della Valle d'Itria. Il paesaggio riempie lo sguardo di una magia senza tempo, nel cuore di borghi affascinanti come Alberobello, Locorotondo, Martina Franca e Cisternino.

Ostuni appare come un miraggio, splendida sulla collina nell'altopiano ricoperto di ulivi. Basta una passeggiata tra i vicoli per ammirare le belle corti e le piazze incorniciate da cassette bianche, botteghe artigiane e i ristoranti dove si cucinano prelibati arrostiti di carne e saporite verdure di stagione.

Vini d'eccezione, ottime carni e formaggi deliziano il palato. Da queste parti la "via lattea" è fatta di burrate, stracciatelle e mozzarelle: siete nel posto giusto per fare una scorpiata di saporiti latticini.

Se la fame vi coglie all'improvviso, non affannatevi a trovare un tavolo: potete cenare anche in macelleria. La carne fresca, come quella avvolta intorno alle "bombette", viene cotta davanti ai vostri occhi preparata nei cosiddetti "fornelli".





# Sicilia

Quando si parla di cibo in Sicilia si parla di storia. Nei profumi, sapori e colori dei piatti tradizionali, dai cibi di strada ai menù delle grandi occasioni, sembra di veder passare tutte le dominazioni e le culture di cui l'isola è stata testimone. Il cibo, si sa, unisce i popoli, e mai come nella gastronomia siciliana quest'unione di opposti è risultata felice. Capita così che a tavola si passi dal gusto speziato dei piatti arabi alle innumerevoli ricette a base di pomodoro del periodo spagnolo.

La dieta mediterranea, oggi riconosciuta dall'Unesco come patrimonio da tutelare, trova in Sicilia la sua perfetta sintesi. Sale marino, olio extra vergine d'oliva, vini autoctoni, pane e pasta di grano duro si sposano con pesce azzurro e verdure di stagione. Ricotta e formaggio si ritrovano persino nei dolci arricchiti da frutta secca e candita, sino a diventare trionfi d'arte pasticceria. Così è per la cassata, per i buccellati, per i dolci di pasta di mandorle lavorati a mano come fossero merletti.

Come non menzionare, inoltre, la pasta con le sarde e il timballo di anelletti, i maccheroni di casa al ragù di carni miste, la caponata di melanzane con le mandorle tostate. E cosa dire del cous cous di araba ispirazione, quello vero, incocciato a mano che nel trapanese è servito con superbe zuppe di pesce, oppure come dessert, con pistacchi e uva passa.



## ricette siciliane

### ARANCINI DI RISO

A base di riso lessato in acqua e zafferano fino ad assorbimento, poi condito con uova, burro e caciocavallo grattugiato. La ricetta principale prevede un ripieno con raguncino di carne tritata, piselli, tuma, formando palline della grandezza di un'arancia passate in farina, uova e pangrattato e fritte. La variante principale è con ripieno di prosciutto e mozzarella.



### CAPONATA DI MELANZANE

Si rosolano in olio d'oliva cipolla affettata sottile, sedano a rondelle, olive verdi snocciolate e capperi dissalati; al termine si uniscono una salsa di pomodoro fresco e le melanzane precedentemente fritte a tocchetti. Si versa infine un bicchiere di aceto con un cucchiaino di zucchero che si fa evaporare a fuoco vivo.



### PASTA CON LE SARDE

Piatto fortemente identitario della Sicilia a base di sarde pulite e diliscate che, con finocchietto di montagna lessato e tritato, si uniscono a un soffritto di cipolla e olio extravergine di oliva, uvetta nera e pinoli, poco estratto di pomodoro. Si condiscono con questo sugo bucatini o maccheroncini, con una spolverata di pangrattato tostato in padella (atturrato). Il piatto può essere infornato.

### PASTA CHI VRUOCOLI ARRIMINATI

Piatto dell'intera Sicilia a base di cavolfiore lessato e cucinato con cipolla, acciughe, uvetta nera, pinoli, zafferano. Si condiscono con questo sugo bucatini o maccheroncini che possono anche essere infornati.





## CANNOLO ALLA RICOTTA, CANNOLO SICILIANO

Cialde realizzate con farina, acqua, marsala, strutto, fritte in olio. Si farciscono con una crema di ricotta e zucchero, zucca candita a dadini, gocce di cioccolato. Si spolverano di zucchero a velo e si decorano con scorze di arancia condite.



## CASSATA SICILIANA

Dolce a base di crema di ricotta e zucchero, con zucca candita a dadini e gocce di cioccolato. Si prepara un pan di spagna e la pasta reale di colore verde. In una teglia rotonda si dispongono sul bordo strati alternati di pan di spagna e pasta reale; sul fondo, a strati, il pan di spagna e la crema di ricotta. Si fa riposare in frigo, poi si rovescia e si decora con glassa e con frutta candita.



## eventi enogastronomici

### Inycon

Si tiene a Menfi, nel mese di giugno, e prevede mostre e percorsi guidati a piedi, in bici, a cavallo, proposte ai visitatori, degustazioni sotto le stelle delle principali etichette e dei prodotti identitari. E' il programma di questa manifestazione che mette al centro le produzioni di eccellenza del territorio dei sicani.

[www.inyconsicilia.it](http://www.inyconsicilia.it)

### Cous Cous Fest

Lo splendido litorale di San Vito Lo Capo nel trapanese ospita annualmente, nel mese di settembre, questo appuntamento gastronomico dedicato al cous cous. Piatto povero per eccellenza, viene declinato in infinite ricette, tradizionali o più innovative, proposte nel mondo dalle comunità rurali e del mare.

[www.couscousfest.it](http://www.couscousfest.it)

### Chocomodica

In autunno, nei mesi di ottobre e novembre, Modica accoglie annualmente una ricca manifestazione dedicata al cioccolato. Ne è protagonista assoluto il cioccolato modicano, con la sua inconfondibile consistenza di microgranuli derivata dalla lavorazione a basse temperature seguendo un'antica ricetta azteca importata in Sicilia dagli Spagnoli.

[www.chocomodicaofficial.it](http://www.chocomodicaofficial.it)

## itinerari

### Strada del vino della provincia di Messina

La "Strada del Vino" della Provincia di Messina attraversa un'area che si affaccia su due mari ed è immersa nell'incontaminato territorio della catena montuosa dei Peloritani.

Gli itinerari percorribili e suggeriti dalla Strada del Vino sono tre: il percorso del Mamertino DOC, si snoda nei territori della zona tirrenica ed alcuni comuni della zona ionica; il percorso del Faro DOC attraversa i luoghi sovrastanti le colline dello Stretto di Messina; il percorso della Malvasia delle Lipari DOC si sviluppa nelle Isole Eolie.

I tre itinerari incrociano, sul versante nord-orientale dell'Isola, Milazzo, Santa Lucia del Mela, Furnari, Patti e, nell'arcipelago delle Eolie, Salina con i piccoli centri di Leni e Malfa. Vigne e vigneti qui sono immersi in una cornice in cui la magia del mare si combina con testimonianze d'altri tempi.

[www.stradadelvinomessina.it](http://www.stradadelvinomessina.it)



### Strada del vino dell'Etna

La Strada del Vino dell'Etna promuove un percorso di scoperta del territorio Etneo, trasportandovi in un "Vulcano" di odori, sapori e bellezze uniche e travolgenti.

L'omonima Associazione abbraccia cantine, aziende agricole, strutture ricettive e ristoranti, regalando al viaggiatore esperienze indimenticabili, con ampi scenari che variano dalla fresca aria di montagna alla brezza marina. La strada del Nerello Mascalese, Inzolia, Carricante interessa i territori di Riposto, Santa Venerina, Castiglione di Sicilia, Linguaglossa, Milo.

È possibile esplorare il territorio dell'Etna anche sull'antico trenino della Ferrovia Circumetnea: un modo diverso e unico per visitare e degustare i vini di una cantina etnea e pranzare sul vulcano attivo più alto d'Europa.

[www.stradadelvinodelletna.it](http://www.stradadelvinodelletna.it)







## Strada del vino della Val di Noto

La Val di Noto, territorio della provincia di Siracusa, è tra i luoghi da visitare in Sicilia. La Strada del Vino del Val di Noto propone un itinerario attraverso questo poliedrico territorio e immerge il visitatore in una straordinaria esperienza di viaggio nei luoghi e nella loro secolare storia, tra città d'arte e piccoli borghi, natura splendida e incontaminata, scorci di rara bellezza e mare cristallino, vini e sapori tipici.

L'itinerario comprende Siracusa, Avola, Noto, Pachino, Rosolini e, sui Monti Iblei, Palazzolo Acreide con i borghi limitrofi.

Gli antichi borghi marinari convivono con i piccoli centri di montagna: campi di fichi d'india, mandorli e ulivi, agrumeti e vigneti.

Un suggestivo viaggio tra arte e cultura, parchi archeologici e deliziosi centri storici, natura e paesaggi incontaminati, in cui il vino e i prodotti tipici sono voce narrante di questo territorio ricco di storia, miti, tradizioni.

[www.stradadelvaldinoto.it](http://www.stradadelvaldinoto.it)



## Strada del vino e dei sapori Val di Mazara

La Strada del Vino e dei Sapori Val di Mazara abbraccia lo splendido angolo della Sicilia Occidentale ricadente tra i comuni di Mazara del Vallo, Petrosino, Salemi e Campobello di Mazara.

È un percorso che si articola all'interno di un'area dove vigneti e cantine si alternano a bellezze naturali, attrattive culturali e storiche; in un territorio dalla storia millenaria, vocato sin dall'antichità alla produzione vitivinicola. È un "viaggio" attraverso i sapori tipici della tradizione e della natura, le attività artigianali e le opere d'arte, che vi porterà dalla collina al mare in un'alternanza di colori e profumi.

Nella Strada Val di Mazara, eccellenti sono tutti i piatti a base di pesce: tonno, pesce spada, gronco e alici. Particolari poi sono le preparazioni del maestoso gambero, principe dei piatti più prelibati, del pesce san Pietro con le cui uova si preparano le busiate, un formato di pasta fresca fatta in casa.

[www.stradelvinovaldimazara.it](http://www.stradelvinovaldimazara.it)





# Umbria

Qui i prodotti della terra parlano direttamente al cuore.

In Umbria è possibile assaggiare uno stile di vita perchè dietro ad una bottiglia di olio extravergine o un buon bicchiere di vino c'è una lunga filiera di passione e territorio dove sono gli uomini e la natura a fare la differenza. Tra boschi, valli e altipiani e lungo il dolce degradare delle colline è possibile trovare dei tesori preziosi, sapori antichi che hanno influenzato la cultura enogastronomica dell'Umbria come la lenticchia, lo zafferano e i formaggi. Un territorio in grado di stupire con la sua varietà di sapori e di prodotti tipici: dal pesce alla norcineria, dalla cioccolata ai prodotti caseari.

Si tratta di una Regione dalle tradizioni culinarie antiche, basate essenzialmente sulla carne e sui prodotti della terra. È una cucina semplice con lavorazioni che esaltano i sapori delle materie prime.

Le radici della cucina umbra affondano nella civiltà degli Umbri e dei Romani con frequente uso di legumi e cereali. Tipica è la lavorazione del maiale e la produzione di salumi, in particolare nella zona di Norcia, da cui il termine italiano "norcino" per indicare il produttore ed il venditore di salumi. Altri ingredienti "nobili" che ricorrono nei sapori umbri sono il tartufo e, soprattutto, l'olio extravergine di oliva, prodotto di cui la cucina umbra non può fare a meno e che per la sua rilevanza può contare su un itinerario regionale rappresentato dalla Strada dell'Olio DOP "Umbria" ([www.stradaoliodopumbria.it](http://www.stradaoliodopumbria.it)).



## ricette umbre

### TORTA DI PASQUA

È una torta salata al formaggio che in Umbria rappresenta un piatto insostituibile della tradizionale colazione del giorno di Pasqua. Tagliata a spicchi e servita con i tipici salumi umbri rappresenta sicuramente parte significativa del tipico antipasto umbro. Per gli ingredienti necessari e una corretta preparazione consultare il sito [www.umbriatourism.it](http://www.umbriatourism.it) alla sezione "ricette della tradizione".



### LA CRESCIONDA SPOLETINA

Dolce tipico della zona di Spoleto e tradizionale del periodo di carnevale. La variante più nota è sicuramente quella a tre strati: base di amaretti e farina, centrale fatto con uova e latte, l'ultimo in alto scuro per la netta predominanza del cioccolato. Per gli ingredienti necessari e una corretta preparazione consultare il sito [www.umbriatourism.it](http://www.umbriatourism.it) alla sezione "ricette della tradizione".



### STRANGOZZI AL TARTUFO

Piatto tipico nato dall'abbinamento di due prodotti molto diffusi e apprezzati in Umbria: tartufo nero di Norcia e gli strangozzi, un formato di pasta lunga fresca tipica del territorio regionale più stretta e più spessa rispetto alle tagliatelle. Per gli ingredienti necessari e una corretta preparazione consultare il sito [www.umbriatourism.it](http://www.umbriatourism.it) alla sezione "ricette della tradizione".



### PALOMBA ALLA GHIOTTA

Tradizionale e identitaria, la palomba alla ghiotta è un piatto tipico della zona di Todi e talmente radicato nel territorio da essere oggetto di una partecipatissima sagra. In autunno e in inverno è una pietanza immancabile sulle tavole di famiglie e ristoranti della zona. Per gli ingredienti necessari e una corretta preparazione consultare il sito [www.umbriatourism.it](http://www.umbriatourism.it) alla sezione "ricette della tradizione".



## ZUPPA DI LENTICCHIE IGP DI CASTELLUCCIO DI NORCIA

Le lenticchie di Castelluccio di Norcia IGP sono protagoniste della famosa "fioritura" dei piani di Castelluccio, evento naturale che tra fine maggio e luglio offre uno spettacolo suggestivo di colori e profumi. Infatti, non tutti sanno che, tra le coloratissime infiorescenze che abbelliscono il Pian Grande, quelle bianche con sfumature celesti sono i fiori della pianta della Lenticchia di Castelluccio di Norcia.

La zuppa, realizzata amalgamando questo straordinario prodotto alla passata di pomodoro e a un soffritto di cipolla, sedano, patate e carote, ne esalta le caratteristiche e rappresenta senza dubbio un piatto fondamentale e rappresentativo della tradizione umbra.

Per gli ingredienti necessari ed una corretta preparazione consultare il sito [www.umbriatourism.it](http://www.umbriatourism.it) alla sezione "ricette della tradizione".



## eventi enogastronomici

### Mostra mercato nazionale "Il tartufo bianco"

Si svolge in autunno a Città di Castello nell'Alta Valle del Tevere tra fine ottobre e i primi giorni di novembre. La manifestazione mette in vetrina le migliori produzioni locali e accanto al Tartufo Bianco, che è il protagonista dell'evento, si trovano anche funghi, castagne, miele, formaggio, salumi. Chef di livello nazionale celebrano il connubio tra la grande cucina ed il tartufo bianco.

[www.cittadicastelloturismo.it](http://www.cittadicastelloturismo.it)

### "I Primi d'Italia" Festival nazionale dei primi piatti

E' il primo e unico festival nazionale dei primi piatti che celebra anche i prodotti agroalimentari indispensabili per la loro creazione e qui protagonisti di una vera e propria maratona culinaria. Una manifestazione che veste a festa l'intero centro storico di Foligno, quattro giorni all'insegna di degustazioni, lezioni di cucina, dimostrazioni di grandi Chef, con momenti di spettacolo e intrattenimento.

[www.iprimiditalia.it](http://www.iprimiditalia.it)

### Eurochocolate

Eurochocolate è l'evento dedicato al cioccolato per eccellenza. L'annuale manifestazione si svolge a Perugia ogni ottobre.

Protagoniste sono le tradizioni della cioccolateria italiana e internazionale; per ogni edizione tantissimi eventi a tema, percorsi di degustazione, spettacoli, iniziative culturali animano e coinvolgono le vie e le piazze del centro storico della città capoluogo dell'Umbria.

[www.eurochocolate.com](http://www.eurochocolate.com)

## itinerari

### Strada del Sagrantino

Itinerario alla scoperta dei vini Montefalco Sagrantino DOCG e Montefalco DOC, degli altri prodotti enogastronomici e del patrimonio ambientale e culturale di riferimento attraverso i borghi di Montefalco, Bevagna, Castel Ritaldi, Giano dell'Umbria e Gualdo Cattaneo. Borghi da vedere e gustare in ventisette percorsi proposti dall'Associazione Strada del Sagrantino che guideranno alla scoperta dei luoghi e dei sapori di un territorio ricco di storia, paesaggio e tante ricette tipiche da abbinare ai vini pregiati prodotti dai vigneti autoctoni. In questo stupendo territorio si può far tappa in cantine dove assaggiare il Sagrantino, il Rosso di Montefalco, il Grechetto, il Trebbiano Spoletino oppure il prezioso Sagrantino passito. Ma i percorsi permettono anche di poter godere del profumo e del gusto dell'olio extra vergine di oliva DOP Umbria, insieme a quello proveniente dall'agricoltura biologica, ma anche del tartufo nero che cresce nei boschi del territorio.

[www.stradadelsagrantino.it](http://www.stradadelsagrantino.it)



### Strada dei Vini del Cantico

Itinerario alla scoperta dei vini Torgiano Rosso Riserva DOCG, Assisi DOC, Colli Perugini DOC, Colli Martani DOC, Torgiano DOC, Todi DOC, degli altri prodotti enogastronomici e del patrimonio ambientale e culturale del territorio attraverso i Comuni di Assisi, Bettona, Cannara, Collazzone, Deruta, Fratta Todina, Marsciano, Massa Martana, Monte Castello di Vibio, Perugia, Spello, Todi, Torgiano. Il percorso si snoda tra città e colline in un paesaggio soleggiato e modellato da un'agricoltura millenaria iniziata con gli Etruschi e continuata dai Benedettini. La Strada può essere percorsa utilizzando la viabilità storica, seguendo strade minori e panoramiche in macchina ma anche in bicicletta, a cavallo e a piedi.

Il visitatore avrà la possibilità di vivere i ritmi naturali della terra, scoprire i luoghi dove nascono i vini, gustare sapori che rievocano le tradizioni e la laboriosità contadina grazie ad una grande varietà di piatti e di abbinamento di gusto, e soprattutto vivere la pace dell'Umbria polmone verde d'Italia.

[www.stradadeivinidelcantico.it](http://www.stradadeivinidelcantico.it)



## Strada dei Vini etrusco romana

Questa Strada dei Vini si estende nelle terre che furono abitate dagli Etruschi e dai Romani. È un itinerario alla scoperta dei Vini Orvieto DOC, Rosso Orvietano DOC, Lago di Corbara DOC, Amelia DOC e Umbria IGT, degli altri prodotti enogastronomici e del patrimonio ambientale e culturale del territorio di riferimento attraverso i comuni di Amelia, Orvieto, Terni e la Valnerina ternana.

L'itinerario della strada e dei percorsi enogastronomici proposti non rappresentano soltanto un susseguirsi di cantine e di aziende vinicole, ma sono inscindibilmente legati alle bellezze storiche, artistiche e ambientali e sono connessi con l'intera offerta della filiera del gusto tradizionale e certificata, dalla produzione olearia d'eccellenza all'agricoltura biologica, dai prodotti tipici a quelli dell'artigianato artistico. Il percorso si snoda tra vallate e montagne dove è possibile visitare città storiche e assaggiare i prodotti tipici locali e le ricette della tradizione, accompagnate dall'ottimo vino prodotto sul territorio.

[www.stradadeivinietruscoromana.com](http://www.stradadeivinietruscoromana.com)



## Strada del Vino Colli del Trasimeno

Itinerario alla scoperta dei vini dei Colli del Trasimeno, degli altri prodotti enogastronomici e del patrimonio ambientale e culturale del territorio di riferimento attraverso i borghi medievali di Castiglione del Lago, Città della Pieve, Passignano, Tuoro, Panicale, Paciano e Piegara, così come attraverso il territorio dei Comuni di Perugia, Corciano e Magione.

I percorsi enogastronomici proposti permettono di gustare gli ottimi piatti a base di pesce di lago, così come la Fagiolina del Trasimeno e lo zafferano di Città della Pieve abbinati ai vini locali, ma anche di scoprire il territorio del Lago che, oltre ad essere molto interessante dal punto di vista naturalistico, è ricco di arte, storia e tradizioni.

[www.stradadelvinotrasimeno.it](http://www.stradadelvinotrasimeno.it)





# Valle d'Aosta



I prodotti tipici della Valle d'Aosta raccontano, attraverso il gusto, la storia di un territorio alpino e della sua identità. Un racconto di sapori unici, frutto irripetibile di una particolare localizzazione geografica, della qualità delle materie prime e di tecniche di produzione antiche.

Imperdibili, tra le tante specialità della Valle d'Aosta, sono quelle che hanno ottenuto il riconoscimento "Denominazione di Origine Protetta": la Fontina, il Valle d'Aosta Fromadzo Vallée d'Aoste, il Jambon de Bosses e il Vallée d'Aoste Lard d'Arnad, da gustare in abbinamento con i migliori vini DOC della Valle d'Aosta.

Le particolari condizioni climatiche della Valle d'Aosta – unitamente alle caratteristiche dei terreni e alla loro esposizione, giacitura e pendenza – non hanno certo reso la vita facile ai viticoltori. Tuttavia, il recupero e la valorizzazione della coltivazione della vite in Valle d'Aosta ha creato una gamma ampia e qualificata di vini di montagna prestigiosi, riuniti sotto un'unica Denominazione di Origine Controllata Valle d'Aosta – Vallée d'Aoste. In Valle d'Aosta il ristoro agriturismo è sempre parte integrante di un'azienda agricola; ciò consente al cliente di entrare in contatto diretto con l'ambiente rurale e con l'atmosfera tipica di questi locali.

La cucina utilizza i prodotti tipici del territorio e consente quindi di gustare i piatti della tradizione alpina.



## ricette valdostane

### FONDUTA

Per preparare la Fonduta occorrono un'ottima Fontina DOP, stagionata al punto giusto, del latte e delle uova fresche. Per assicurare la riuscita della ricetta, bisogna prestare particolare attenzione ai tempi di preparazione e di cottura.



### SEUPA À LA VAPELENENTSE

Questa gustosa zuppa a base di pane e Fontina DOP, il cui metodo di preparazione è custodito e tramandato da generazioni, rappresenta un piatto davvero gustoso in grado di raccontare la storia e le tradizioni di un luogo. Il vino consigliato è il DOC Vallée d'Aoste Arnad Montjovet, servito a 18 C°.



### CARBONADA

Piccoli pezzi regolari di carne di bovino di razza valdostana infarinati, insaporiti con alloro, cannella, chiodi di garofano e sale, ricoperti di vino e lasciati cuocere a fuoco basso.

Servire con polenta fumante piuttosto soda. Il vino consigliato per accompagnarla è il DOC Vallée d'Aoste Torrette, a 18 C°.



### POLENTA CONCIA

La polenta concia valdostana è un ottimo piatto da servire quando si vuole unire il gusto, l'amore per i propri prodotti locali e ricette lunghe secoli. Come da tradizione, la polenta concia è fatta di farina di mais e acqua a cui viene aggiunto il formaggio tipico della Valle d'Aosta, la Fontina.



## CIVET DI CAMOSCIO

Il camoscio, tagliato a piccoli pezzi, è fatto macerare per almeno 3 giorni con ginepro, lauro, salvia, carota e sedano, il tutto ricoperto da un buon vino.

Dopo la macerazione la carne viene scolata, asciugata e infarinata leggermente.

Viene cotto per almeno 2 ore e servito con polenta o patate alla valdostana.



## CREMA DI COGNE

La crema di Cogne è un ricco dessert valdostano davvero semplice e veloce da preparare a base di cioccolato, panna e uova. È uno di quei dolci che nel paese di origine ogni famiglia fa a modo proprio, conservando gelosamente il metodo di preparazione.



## eventi enogastronomici

### Fèhta dou lar d'Arnad

L'ultimo fine settimana di agosto si festeggia ad Arnad la "Fèhta dou lar". La "Sagra del lardo" è l'occasione ideale per degustare il famoso "Valle d'Aosta Lard d'Arnad DOP", unitamente ai piatti tipici ad esso legati.

Durante la festa, i produttori locali offrono ai visitatori assaggi non soltanto del prezioso lardo, ma anche di altri prodotti tipici. Da alcuni anni si svolgono anche dei laboratori del gusto.

### Modon d'or – Concorso nazionale Fontina d'Alpage

Concorso finalizzato alla valorizzazione del prodotto simbolo della Valle d'Aosta, attraverso il riconoscimento della migliore Fontina DOP prodotta in alpeggio durante i mesi estivi, secondo gesti e consuetudini plurisecolari. Una tradizione autentica che fa della "Regina dei formaggi" il simbolo per eccellenza della filiera enogastronomica di qualità della Valle d'Aosta. Per esaltare questo prodotto e riconoscere il prezioso lavoro degli allevatori, ogni anno nella più piccola regione d'Italia vengono premiate le 10 migliori Fontine DOP d'alpeggio, selezionate da differenti giurie tecniche, in diverse sedute di assaggio visive, olfattive e degustative.

### Marché au Fort

Evento dedicato alle eccellenze dell'enogastronomia valdostana. Al Forte di Bard, la seconda domenica di ottobre, si tiene la mostra mercato con degustazioni e vendita dei migliori prodotti della Valle d'Aosta.

info eventi: [www.lovevda.it](http://www.lovevda.it)

## itinerari

### Via Francigena

Percorrere a piedi le tappe della Via Francigena in Valle d'Aosta significa camminare tra borghi antichi e splendidi castelli, suggestive chiese e importanti vestigia dell'epoca romana, sempre circondati dal profilo delle Alpi.

Lungo il percorso si incontrano anche numerose zone di coltura di vigneti pregiati (a Nus, Chambave, Arnad e Donnas) e località celebri per i prodotti DOP come il prosciutto di Bosses e il lardo di Arnad.

Il percorso si articola in cinque tappe e ha inizio al Colle del Gran San Bernardo, a 2.450 metri di altitudine, in territorio svizzero; il cammino scende lungo la vallata omonima verso Aosta (580 m), capoluogo della regione e cittadina ricca di storia e di testimonianze del passato, e procede poi lungo la valle centrale fino a Pont-Saint-Martin dove esce dalla Valle d'Aosta e prosegue in Piemonte.

E' consigliabile percorrere la tappa n. 1 in estate mentre quelle lungo la valle centrale sono adatte ad ogni stagione.

[www.lovevda.it](http://www.lovevda.it)



### Il Cammino Balteo

Il Cammino Balteo è un itinerario ad anello di quasi 350 Km, percorribile in entrambi i sensi. Un viaggio nella cultura e nella storia attraverso un territorio punteggiato da antichi borghi e imponenti castelli, immerso in un variegato paesaggio che alterna boschi e pascoli ad orti e vigneti. Il tracciato si sviluppa principalmente nel fondovalle e sui versanti di media quota con un'altitudine compresa tra i 500 e i 1900 metri s.l.m., praticabile quindi per buona parte dell'anno. Il Cammino si articola in 23 tappe di circa 4-6 ore ciascuna che possono anche essere percorse in più riprese o, eventualmente, interrotte usando il trasporto pubblico. Ogni tappa è un invito alla scoperta, muovendosi a piedi lungo sentieri ma anche su strade sterrate e tratti asfaltati, attraverso villaggi e siti di interesse culturale e naturalistico.

Una proposta per tutti, adatta agli sportivi ma anche a chi vuole camminare senza fretta, lasciandosi tentare dalle molteplici opportunità che invitano alla sosta. Rilassarsi nella natura, gustare i prodotti locali, visitare siti archeologici, chiese e musei: il Cammino Balteo è un diario di viaggio da scrivere passo dopo passo.

[www.lovevda.it](http://www.lovevda.it)





## L'alta valle del Lys: l'antica cucina del popolo Walser

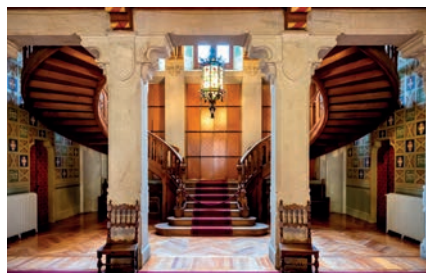
Un viaggio alla scoperta di un territorio dalla natura abbagliante e dalla storia antica; un itinerario per conoscere una cucina povera e rustica che declina sapientemente le poche ma nutrienti risorse della montagna.

La valle del Walser accoglie i visitatori offrendo loro panorami incontaminati e solleticandone il palato col dolce sapore della Toma di Gressoney (in lingua walser: Kesch), pregiato formaggio semigrasso da tavola lavorato direttamente in alpeggio: insieme alla Fontina e al Fromadzo, costituisce motivo d'orgoglio per la produzione casearia valdostana.

Si passa per Gressoney-Saint-Jean (Greschòney Zer Chilchu), di cui è noto il fascino "Belle Epoque" conferitole dalle splendide residenze di villeggiatura in stile liberty; per Gressoney-La-Trinité (Greschòney Drifaltigkeit), più intima e raccolta ai piedi del Monte Rosa, con le sue pittoresche costruzioni walser sparse nella campagna.

Tra le diverse tradizioni del luogo, anche la cucina risente dell'influenza culturale germanica, sia nei nomi dei piatti che nella loro preparazione.

**[www.lovevda.it](http://www.lovevda.it)**



## Sapori e profumi del Gran Paradiso

Un itinerario per apprezzare i vini e le specialità gastronomiche locali e per scoprire le tradizioni contadine e l'architettura rurale.

Si parte da Arvier, dove si produce un celebre vino rosso della zona del Gran Paradiso, l'Enfer d'Arvier che è stato tra i primi ad ottenere la Denominazione di Origine Controllata nel 1972.

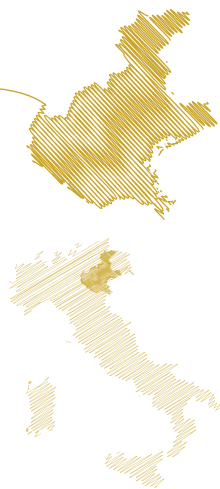
Proseguendo nella Valgrisenche è possibile visitare il magazzino di stagionatura della Fontina situato a quota più elevata (1700 metri), ricavato in un ex polveriera scavata nella roccia a ridosso del forte di Valgrisenche, risalente alla fine del XIII secolo.

Ritornando sulla valle centrale si risale poi in direzione di Introd dove gli appassionati di gastronomia ed etnografia possono visitare la mostra permanente che illustra i prodotti alimentari tradizionali della Valle d'Aosta.

Presso la Maison Bruil esiste uno spazio speciale riservato ai prodotti locali: l'Atelier du Goût, una vetrina dove scoprire il territorio e i suoi prodotti.

**[www.lovevda.it](http://www.lovevda.it)**





# Veneto

Il Veneto è terra di contrasti straordinari: il placido Lago di Garda e le vette innevate delle Dolomiti, le meravigliose ville palladiane e le lunghe spiagge dell'Adriatico, le rigeneranti località termali e l'immenso tesoro delle città d'arte, le poetiche calli di Venezia e i maestosi corsi d'acqua. In tanta varietà di paesaggi, la costante per chi visita il Veneto è lo star bene a tavola. Polenta, zuppe e risotti: qui i piatti della tradizione contadina sono diventati specialità da gourmet, spesso grazie a ingredienti unici al mondo come il radicchio rosso di Treviso, l'Asparago di Cimadolmo o la Ciliegia di Marostica, tre colture esemplari su una tavola imbandita di gradevoli frutti, ortaggi e formaggi saporiti. Il sottobosco delle colline nasconde funghi deliziosi, i pascoli sterminati sono garanzia di carni d'eccellenza, mentre i fiumi, il mare e le lagune offrono pesci e molluschi prelibati. Nelle Dolomiti Bellunesi, invece, si produce un miele dolcissimo a partire dal nettare dei fiori di montagna. Avamposto settentrionale della dieta mediterranea, il Veneto è anche produttore di raffinati oli d'oliva e di alcuni tra i migliori vini italiani: dal Prosecco al Valpolicella. È tra queste vigne che 2000 anni di tradizione vinicola prendono forma e sapore, per fare del Veneto la prima regione italiana produttrice per quantità con un'eccellente qualità espressa da oltre 40 vini a Denominazione di Origine.





## ricette venete

### RISOTTO ALL'ISOLANA

Tagliare la carne a dadolini, condire con sale e pepe macinato fresco, lasciar riposare per un'ora. Fondere il burro, mettere un rametto di rosmarino, rosolare bene la carne e cuocere a fuoco lento fino a completa cottura, quindi togliere il rosmarino. Far bollire il brodo, aggiungere il riso mondato, cuocere per circa 20 minuti a fuoco lento; il riso dovrà assorbire tutto il brodo. Condire quindi il riso con il condimento fatto in precedenza. Completare il risotto all'isolana con il formaggio profumato alla cannella.



### TIRAMISÙ

Montare i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere un composto leggero e di colore biancastro. Incorporarvi quindi il mascarpone delicatamente, fino a raggiungere un composto liscio e denso. Inzuppare i savoiardi in caffè freddo e amaro, disporli sul piatto e ricoprirli con uno strato di crema, poi ancora savoiardi e crema fino ad esaurimento dell'impasto. L'ultimo strato dovrà essere di crema, perché su di essa verrà spolverato del cacao in polvere amaro. Far riposare il dessert in frigo prima di servire. Se necessario, cospargere nuovamente di cacao amaro.



TWC

### BIGOLI IN SALSA

Concepita per onorare il precetto del venerdì di Quaresima e di tutti gli altri giorni di magro delle grandi feste religiose, si componeva del sugo prodotto con dell'olio di oliva (quando c'era) e delle sarde sotto sale, che rappresentavano il pesce più a buon mercato e quindi più accessibile agli indigenti. Condiva inizialmente una pasta povera fatta con farine non raffinate, integrali, di segale o grano saraceno, perché la penitenza alimentare fosse completa.

In una casseruola mettere l'olio extra vergine veneto, le cipolle bianche di Chioggia affettate, le sarde diliscate, il pepe e far cuocere a fuoco non troppo forte per 15 minuti circa. Le cipolle devono essere affettate sottilissime, se necessario bagnare con poca acqua. Con la salsa ottenuta, condire i bigoli lessati al dente. Servire caldissimi.



### SARDINE IN SAOR

Squamate le sarde, togliere interiora, testa e pinne. Lavarle bene, quindi infarinarle e friggerle per metà cottura in abbondante olio di semi di arachide bollente (170 ° gradi), adagiarle su carta assorbente e salare. In un tegame fate scaldare l'olio extravergine d'oliva, unire le cipolle affettate e soffriggetele dolcemente fino a farle dorare. Unire l'aceto e fare bollire il tutto per qualche minuto con le foglie di alloro e qualche grano di pepe. Sistemare il pesce a strati in una terrina, con la cipolla affettata. Versare l'aceto caldo in modo che i pesci ne rimangano coperti.

Coprire il recipiente e porlo in luogo fresco, lasciando marinare le sarde, prima di servirle, minimo un paio di giorni. Nel periodo invernale vengono aggiunti anche uvetta e pinoli.



## BACCALÀ IN UMIDO ALLA VICENTINA

Ammollare lo stoccafisso in acqua fredda per 2-3 giorni cambiandola più volte nella giornata. A fine ciclo pulirlo togliendo lisce e spine. Affettare le cipolle, rosolarle lievemente in un tegame con un bicchiere d'olio e le acciughe dissalate. Tagliare lo stoccafisso a pezzi e infarinarli, adagiandoli in un tegame di cocchio uno accanto all'altro. Coprire con il soffritto il grana e poca farina, il sale e il pepe. Aggiungere il latte e l'olio, fino a ricoprire tutti i pezzi. Cuocere a fuoco molto dolce, meglio in forno, per circa 4 ore e mezzo, muovendo ogni tanto il recipiente in senso rotatorio, senza mai mescolare. In termine vicentino questa fase di cottura si chiama "pipare". Il baccalà alla vicentina è ottimo dopo un riposo di 12-24 ore. Va assolutamente mangiato con polenta arrostita gialla.



## eventi enogastronomici

### Vinitaly

Il Salone Internazionale del vino e dei distillati è una manifestazione per operatori del settore. L'evento raccoglie produttori, importatori, distributori, ristoratori, tecnici, giornalisti e opinion leader e mette in mostra il meglio della produzione vinicola mondiale.

Si tiene ogni anno nel quartiere fieristico di Verona nel mese di aprile.

[www.vinitaly.com](http://www.vinitaly.com)

### Sol & Agrifood

Salone Internazionale dell'agroalimentare di qualità che ha come fine quello di valorizzare in chiave business i prodotti attraverso l'esposizione, ma anche il cooking show e le degustazioni. È una manifestazione riservata agli operatori del settore. Tra i settori merceologici di cui si occupa vi sono l'olio d'oliva, vergine ed extra vergine, l'agroalimentare, l'editoria e i servizi. Si tiene ogni anno ad aprile nel quartiere fieristico di Verona.

[www.solagrifood.com](http://www.solagrifood.com)

### Mig

Mostra Internazionale del Gelato Artigianale che richiama gelatieri da tutte le parti del mondo. Anche in questo caso si tratta di una manifestazione riservata agli addetti del settore. È una vetrina internazionale dei prodotti, delle macchine, delle attrezzature per la produzione e la vendita del gelato artigianale.

L'evento si svolge una volta all'anno al quartiere fieristico di Longarone (BL) nel mese di dicembre.

[www.mostradelgelato.com](http://www.mostradelgelato.com)



## itinerari

### Strada del vino Colli Euganei

Immersi nella rigogliosa natura del Parco Regionale dei Colli Euganei, tra i boschi di castagno e di quercia e nella fitta vegetazione della macchia mediterranea è possibile seguire gli itinerari della Strada del vino, esperienze comode e piacevoli. Lungo l'anello ciclabile dei Colli Euganei scoprirete un percorso che vi farà godere della bellezza dei vigneti e della magia dei borghi medievali. Questi sono i paesaggi che hanno ispirato grandi letterati quali Petrarca, Foscolo e Shelley, intellettuali che hanno fatto rivivere il nostro territorio tramite le loro opere. Il felice incontro tra l'origine vulcanica del terreno, la macchia mediterranea e il lavoro dell'uomo ha reso unica e particolare la zona dei Colli Euganei. Da duemila anni le Terme sono il luogo di rigenerazione, dove trovare salute e benessere. La coltivazione dell'olivo nel territorio euganeo ha origine già a partire dall'epoca pre-romana e la sua costante presenza ha contribuito a modellare il paesaggio. La natura dei Colli Euganei fa da splendida cornice all'omonimo DOC Colli Euganei con il Serprino, il Colli Euganei Rosso e i bianchi a base di Moscato e, infine, all'enoico gioiello di queste terre, la DOCG Fior d'Arancio.

[www.stradadelvinocolleieuganei.it](http://www.stradadelvinocolleieuganei.it)



### Strada del Prosecco e vini dei Colli Conegliano Valdobbiadene

Le colline del Prosecco Superiore DOCG si snodano nell'Alta Marca trevigiana, a poco più di un'ora da Venezia, lungo l'anfiteatro naturale tra Conegliano e Valdobbiadene, a nord della provincia di Treviso. In queste terre tutto profuma di vino e di sapori buoni, di una cultura enoica secolare che ha disegnato in profondità il paesaggio e l'animo di un'area tra le più incantevoli d'Italia. Il modo migliore per conoscere questo territorio è quello di seguire la Strada del Prosecco e Vini dei Colli Conegliano Valdobbiadene, la più antica strada enologica italiana che dal 1966 conduce il visitatore attraverso un percorso ad anello, affiancato da altri tre percorsi tematici. Queste sono terre di castelli antichi, di ville aristocratiche, di remoti monumenti, di edifici sacri e di antiche sorgenti termali, ma soprattutto di un incredibile reticolo di vigneti, che regalano vini come il Cartizze DOCG, il Prosecco Superiore DOCG, il Colli Conegliano DOCG Bianco e il Rosso, il Refrontolo Passito DOCG, il Verdiso IGT e il Torchiato di Fregona DOCG. Grandi vini che si sposano con insaccati e salumi, formaggi (tra i quali la Casatella DOP), i Marroni di Combai IGP, asparagi ed erbe di campo, carni allo spiedo, trote e funghi, per finire con la grappa.

[www.coneglianovaldobbiadene.it](http://www.coneglianovaldobbiadene.it)



## Strada del Torcolato e dei vini di Breganze

La Strada del Torcolato e dei Vini di Breganze si sviluppa nella fascia pedemontana vicentina compresa tra le vallate dei fiumi Astico e Brenta. La Strada prende il nome dal prestigioso vino Breganze DOC Torcolato, ottenuto dalle uve passite della varietà Vespaioia. Breganze con le torri "colombare" è il centro geografico di quest'area che presenta come capisaldi a est la città di Thiene e a ovest la bellissima Bassano del Grappa, con il suo millenario centro storico e il Ponte degli Alpini a cui fa da sfondo l'imponente massiccio del Grappa. Meritano una citazione anche le splendide ville palladiane Piovene e Godi Malinverni di Lugo di Vicenza e la medioevale città di Marostica, cinta da mura merlate che racchiudono la Piazza degli Scacchi e collegano i due castelli inferiore e superiore. Il territorio della Strada comprende per intero la zona DOC Breganze con i suoi 15 vini a denominazione d'origine controllata. Sono numerosi i prodotti agroalimentari e le ricette tradizionali che caratterizzano il territorio: il formaggio Asiago DOP, l'Olio extra vergine di Oliva del Grappa DOP, la Soprèssa Vicentina DOP, la Ciliegia di Marostica IGP, l'Asparago bianco di Bassano DOP, i piccioni Torresani di Breganze, le grappe, il baccalà alla Vicentina.

[www.stradadeltorcolato.it](http://www.stradadeltorcolato.it)



## Strada del vino Valpolicella

La Valpolicella è uno splendido territorio collinare a pochi chilometri da Verona, racchiusa tra la Valdadige, la Lessinia e la pianura veronese, a due passi dal lago di Garda. Oltre a godere di un ottimo clima, quest'area offre incomparabili bellezze. Si possono ammirare splendidi paesaggi, tra il verde dei vigneti e le suggestive bellezze naturali ed architettoniche. Il lavoro dell'uomo e la natura di queste colline fanno grandi le quattro denominazioni dei vini DOC della Valpolicella (Amarone, Recioto, Classico e Ripasso), che accompagnano prodotti tipici come salumi e formaggi (tra cui spicca il Monte Veronese DOP), l'olio extra vergine di Oliva DOP e le ciliege di Marano e di Cazzano di Tramigna. La Strada propone otto itinerari alla scoperta delle bellezze del territorio. Non solo enogastronomia ma anche natura (con il Parco Naturale della Lessinia e le cascate di Molina), archeologia (nella grotta di Fumane, la pietra dipinta con ocra rossa "lo Sciamano", il più antico reperto di pittura di tutta Europa datato 35.000 anni fa), le bellezze architettoniche delle chiese cimbre di Marano e delle ville di Negrar, San Pietro in Cariano fino alla Pieve di San Floriano.

[www.stradadelvinovalpolicella.it](http://www.stradadelvinovalpolicella.it)





