

NUTRIRE IL FUTURO

Un percorso verso il cibo sostenibile



a cura di ADOC nazionale

Progetto finanziato dal MIMIT D.M. 6/5/2022 art.5

Indice

Introduzione	_____	01
Nutrire Il Domani	_____	02
All'interno del progetto	_____	04
Brochure Regioni	_____	05
Conclusioni	_____	45

Introduzione

In un contesto globale in cui i cambiamenti climatici hanno reso la sostenibilità un tema centrale dell'agenda politica, si registrano progressi in ambiti quali il consumo responsabile, il clima, la salute, l'istruzione e l'uguaglianza di genere. Tuttavia, emergono anche deterioramenti in settori critici come la povertà, l'accesso all'acqua, l'ecosistema terrestre e la cooperazione internazionale.

Il progetto "Nutrire il Futuro: un percorso verso il cibo sostenibile" — finanziato dal MIMIT D.M.6/5/2022, art. 5 — si inserisce nel panorama del turismo sostenibile, in conformità con le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale del Turismo (UNWTO).

Con l'intento di rivoluzionare l'esperienza di viaggio, il progetto offre un'opportunità innovativa e consapevole, capace di rispondere alle esigenze sia dei viaggiatori che delle comunità locali, nel rispetto degli equilibri ambientali, sociali ed economici.

Il fulcro del progetto è un approccio enogastronomico sostenibile, concepito per generare benefici economici tangibili per le comunità e le aziende coinvolte.

Attraverso iniziative di sensibilizzazione destinate a visitatori e residenti, si promuove un turismo responsabile che valorizza le peculiarità dei territori interessati. L'obiettivo principale è stabilire un legame profondo tra turismo e territorio, incoraggiando comportamenti responsabili che tutelino l'ambiente e migliorino la qualità della vita delle comunità locali.

Con "Nutrire il Futuro," contribuiamo a una crescita economica equa, preservando le risorse naturali per le generazioni future e promuovendo un cambiamento positivo verso un turismo più responsabile e sostenibile.

NUTRIRE IL DOMANI

L'evento "Nutrire il Domani: Un Futuro Sostenibile Senza Sprechi", tenutosi il **28 maggio 2024** presso la sede centrale della UIL, si colloca in un contesto di crescente attenzione verso la sostenibilità ambientale e l'economia circolare. Promosso nell'ambito del **Festival dello Sviluppo Sostenibile 2024 da ASVIS** e sostenuto dal Ministero delle Imprese e del Made in Italy, questo incontro ha rappresentato un'importante occasione di riflessione e confronto su tematiche cruciali per il presente e il futuro del nostro pianeta.

Le Associazioni dei Consumatori, tra cui **Adoc, Cittadinanzattiva, Federconsumatori, U.Di.Con.** e **Unione Nazionale Consumatori**, hanno avviato un'analisi approfondita sui comportamenti delle famiglie italiane riguardo ai consumi sostenibili. Un'indagine campionaria condotta su oltre **1.000 famiglie** ha rivelato che otto italiani su dieci percepiscono la sostenibilità ambientale come un'emergenza da affrontare con urgenza. Questa consapevolezza è particolarmente **forte tra i giovani e le famiglie con figli**, che mostrano un crescente impegno nella gestione del proprio impatto ambientale.

Tuttavia, **l'analisi ha evidenziato significativi ostacoli** al cambiamento. La mancanza di infrastrutture adeguate e l'assenza di informazioni chiare si configurano come barriere alla transizione verso modelli di consumo più responsabili. La gestione dei rifiuti è uno dei temi chiave emersi dall'indagine: sebbene l'**89,5%** delle famiglie pratici la raccolta differenziata, la confusione riguardo agli imballaggi e i servizi inefficaci rendono difficile un comportamento completamente sostenibile.

La **mobilità sostenibile**, un altro aspetto cruciale, ha ricevuto maggiore attenzione soprattutto nelle regioni del Nord e tra i giovani, ma è ostacolata da un sistema di trasporti pubblici inadeguato. Inoltre, il fenomeno dello spreco alimentare è allarmante: ogni persona in Italia scarta circa **140 kg di cibo all'anno**, e solo un terzo dei consumatori mostra interesse per l'acquisto di prodotti sostenibili. Anche il packaging sostenibile risulta poco conosciuto, con il **24,2%** della popolazione non informata sulle opzioni disponibili, evidenziando l'urgenza di campagne informative e di incentivazione.

In questo contesto, Adoc ha deciso di concentrarsi sul problema dello **spreco alimentare**, avviando un forum di discussione tra i vari attori della filiera agro-alimentare. Questo forum, basato sui risultati della ricerca, mira a promuovere un dialogo costruttivo per superare gli ostacoli al consumo responsabile. Attraverso iniziative concrete, si intende garantire un'alimentazione sana, di qualità, sostenibile e accessibile a tutti. Parallelamente, Adoc ha lanciato il progetto **"Nutrire il Futuro: Un Percorso Verso il Cibo Sostenibile"** promuovendo attività informative e divulgative destinate a stakeholder e cittadini su tutto il territorio nazionale.

In conclusione, l'**evento "Nutrire il Domani"** e il progetto ad esso collegato rappresentano un significativo passo verso la costruzione di un futuro più sostenibile, in cui il rispetto per l'ambiente e la qualità della vita siano al centro delle scelte quotidiane. Sebbene la strada da percorrere sia lunga e complessa, la determinazione e l'innovazione nell'affrontare queste sfide possono portare a risultati tangibili per le generazioni future.

ALL' INTERNO DEL PROGETTO

La mappatura dei prodotti tipici regionali e la creazione di itinerari turistici sicuri hanno costituito passi fondamentali per garantire un'esperienza autentica e inclusiva, mirata a raggiungere gli obiettivi delineati dal progetto. È stata prestata particolare attenzione alle esigenze di giovani, persone con disabilità e anziani, affinché tutti possano godere appieno dei percorsi proposti.

Gli eventi organizzati nelle venti regioni coinvolte hanno visto la partecipazione attiva di agricoltori, aziende locali, ristoratori e tutti gli attori del turismo sostenibile, con l'intento di promuovere la filiera corta. Sono state sostenute pratiche etiche, come la degustazione di prodotti locali, l'impiego di mezzi di trasporto sostenibili e la visita a piccole fattorie familiari impegnate nella produzione responsabile e sostenibile. Per comprendere a fondo le strategie di promozione e le peculiarità enogastronomiche di ciascuna regione, procederemo all'analisi dettagliata delle brochure informative e degli eventi gastronomici organizzati.



VALLE D'AOSTA "SAPORI AD ALTA QUOTA"

La **Valle d'Aosta** non è semplicemente una regione montana italiana, ma un autentico scrigno di tesori culturali e storici, dove ogni angolo racconta storie di un passato glorioso. Questo territorio, definito la "**Roma delle Alpi**", è un crogiolo di culture e tradizioni che si sono stratificate nel corso dei secoli, creando un'identità unica e affascinante. I borghi medievali, i maestosi castelli e le chiese romaniche non sono solo monumenti, ma veri e propri testimoni di epoche passate, capaci di far rivivere al visitatore la **grandezza di un tempo ormai lontano**.



Ma la ricchezza della Valle d'Aosta non si esaurisce nel suo patrimonio storico; essa si manifesta anche attraverso la sua **tradizione culinaria**, che è un riflesso delle peculiarità geografiche e climatiche della regione. Prodotti come il **lardo d'Arnad DOP**, con la sua consistenza morbida e un leggero sentore speziato, rappresentano un'eccellenza gastronomica che merita di essere conosciuta e apprezzata.

La **mocetta**, carne di manzo o cervo salata e affumicata, offre un'esperienza gustativa intensa e autentica, mentre la **fontina DOP**, regina dei formaggi valdostani, rappresenta un simbolo della tradizione casearia locale.

In questo contesto, piatti come il **Civet**, uno stufato di carne di cervo o camoscio, non sono solo cibi da assaporare, ma veri e propri racconti da gustare, che si accompagnano a vini di alta qualità come il **Donnas e il Chambave**. Queste specialità culinarie non solo deliziano il palato, ma raccontano anche la storia di un territorio che ha saputo preservare e valorizzare le proprie tradizioni.



In conclusione, la **Valle d'Aosta** si presenta come un luogo dove la bellezza naturale si fonde con la ricchezza del patrimonio storico e culturale, creando un'esperienza unica per chi desidera immergersi in un passato ricco di storie e sapori. È fondamentale riconoscere e valorizzare questa regione non solo come una meta turistica, ma come un vero e proprio simbolo di identità e tradizione italiana.



Valle d'Aosta: sapori ad alta quota

PIEMONTE “TRA TRADIZIONI E BONTÀ”

Il **Piemonte**, una regione ricca di storia e tradizione, si presenta come un palcoscenico straordinario dove ogni elemento racconta una storia unica e affascinante. Non si tratta solo di un luogo geografico, ma di un'**esperienza sensoriale che coinvolge il palato, la vista e la mente**. La sua gastronomia, con prodotti tipici e ingredienti di alta qualità, rappresenta un patrimonio culturale che merita di essere esplorato e valorizzato.



Iniziamo con le **nocciole del Piemonte IGP**, considerate tra le più aromatiche al mondo. Queste nocciole non sono semplicemente un ingrediente, ma un simbolo della terra piemontese, il risultato di un clima e di un terreno che offrono il perfetto equilibrio tra dolcezza e sapore.

Un altro tesoro della tradizione piemontese è il **burro “La Bottera”**, realizzato con metodi artigianali che garantiscono un sapore unico. Questo burro si abbina splendidamente alla **salsiccia di Bra**, un prodotto di salumeria che rappresenta l'eccellenza della carne bovina e suina.

La **salsiccia di Bra** non è solo un alimento, ma un'esperienza che racconta la storia delle comunità locali e delle loro tradizioni culinarie. Il vino, in particolare il **Freisa d'Asti D.O.C**, è un altro elemento fondamentale della cultura piemontese. Caratterizzato da un colore rosso rubino e un sapore morbido e fresco, il Freisa accompagna magnificamente i piatti tipici, creando un'armonia di sapori che delizia il palato.

Gli **asparagi di Santena** e il **Castelmagno** sono ulteriori esempi di come il Piemonte sappia produrre eccellenze gastronomiche. Gli asparagi, con il loro intenso colore e il sapore delicato, rappresentano la freschezza dei prodotti di stagione. Anche il **peperone di Carmagnola**, con il suo colore vivace e le sue caratteristiche uniche, arricchisce la cucina piemontese con un tocco di colore e gusto.



Per promuovere e far conoscere queste meraviglie, è stato creato un **“percorso a tavola” intitolato “Un giro in Piemonte”**, che offre un assaggio di questi tesori gastronomici. Un piatto che combina riso Carnaroli, Parmigiano reggiano, **burro “La Bottera”, Raschera DOP, panna pastorizzata, nocciole tostate, salsiccia di Bra e vino Freisa**, rappresenta un viaggio culinario che celebra la diversità e la qualità dei prodotti locali.

In conclusione, il Piemonte non è solo una regione da visitare, ma un’**esperienza da vivere**.



Un viaggio a tavola in Piemonte

LIGURIA

“DOVE LA PASTA INCONTRA IL BASILICO”

La **Liguria**, incastonata nell'Italia nord-occidentale, si presenta come una regione di straordinaria bellezza e complessità, dove la natura, la cultura e la gastronomia si intrecciano in un affascinante mosaico. La sua costa, con le alte scogliere e piccole baie che si affacciano sul Mar Ligure, non è solo un mero spettacolo visivo, ma rappresenta una vera e propria testimonianza della forza e della fragilità della natura. Questo paesaggio, spesso definito "**Riviera italiana**", è il risultato di millenni di interazione tra l'uomo e l'ambiente, dove **villaggi pittoreschi e antiche tradizioni si fondono in un'armonia unica**.



Dal punto di vista gastronomico, la Liguria è un territorio che esprime la sua identità attraverso la cucina. Il **pesto alla genovese**, preparato con ingredienti di altissima qualità come il **basilico genovese DOP**, è il simbolo della tradizione culinaria ligure. Questo condimento, che esalta la semplicità dei piatti, rappresenta un legame profondo con il territorio, in quanto gli ingredienti utilizzati provengono da coltivazioni locali, dove la passione e la cura per la terra si riflettono nel sapore.

Non si può parlare di gastronomia ligure senza menzionare le **acciughe del Mar Ligure**, un ingrediente fondamentale in molte ricette tradizionali che raccontano la storia di una cultura marinara millenaria. Le **acciughe**, freschissime e versatili, sono protagoniste di piatti storici come le acciughe ripiene e il **bagnun**, una zuppa di pesce che racchiude i sapori del mare.

La tradizione della pasta fresca fatta a mano è un altro aspetto distintivo della Liguria, con le **trofie** e i **pansotti** che rappresentano l'eccellenza artigianale locale.



Infine, i vini liguri, come il **Pigato** e il **Vermentino**, completano questo quadro gastronomico di eccellenza. Questi vini bianchi, freschi e aromatici, sono l'accompagnamento ideale per i piatti di pesce, valorizzando ulteriormente il patrimonio enogastronomico della regione.

In sintesi, la Liguria è una regione che va oltre il semplice turismo balneare, invita a essere scoperta non solo attraverso i suoi paesaggi, ma anche attraverso i suoi **sapori rivelando un'anima** che affonda le radici in **un passato ricco e affascinante**.



Liguria: dove la pasta incontra il basilico

LOMBARDIA

“UN’ESPLOSIONE DI SAPORI TRA LE PRELIBATEZZE LOMBARDE”

La **Lombardia**, una regione con un passato ricco di storia e cultura, si presenta come un centro di civiltà millenarie. Dalle vestigia romane alle opere d'arte del Rinascimento, questo territorio offre un patrimonio culturale inestimabile, testimoniato da castelli, chiese e musei che narrano storie di grandezza e creatività. Le **Alpi**, con le loro cime innevate, e i dolci pendii delle **Prealpi** si alternano in un paesaggio che incanta e sorprende, mentre i laghi, come il Lago di Como e il Lago Maggiore, **riflettono la bellezza naturale della regione**, arricchita da pianure fertili che sostengono una tradizione agricola vivace.



In questo contesto, si sviluppa una **tradizione culinaria** che rappresenta un vero e proprio viaggio sensoriale. La **polenta**, simbolo della cucina lombarda, non è solo un alimento, ma un legame profondo con la terra e le sue risorse.

Il **risotto alla milanese**, preparato con **riso Carnaroli** e **zafferano**, è un capolavoro di sapori che delizia il palato, mentre la **cotoletta alla milanese**, con la sua croccantezza, costituisce un altro pilastro della gastronomia locale. Inoltre, i **salumi lombardi** sono autentiche prelibatezze che raccontano la tradizione culinaria della regione.

Il **Salame Brianza DOP**, con il suo sapore delicato e leggermente affumicato, rappresenta un'eccellenza versatile, mentre la **Bresaola della Valtellina IGP**, con il suo intenso colore rosso, è un simbolo di qualità e bontà. In questo contesto di ricca cultura e gastronomia, è stato organizzato un **evento imperdibile**.



L'**evento** ha rappresentato un'occasione per gustare una cena deliziosa, a base di specialità locali, accompagnata da una selezione di birre pregiate. La **serata è stata arricchita da momenti di intrattenimento musicale**, contribuendo a creare un'atmosfera magica. Gli ospiti sono stati accolti con entusiasmo, pronti a condividere una notte indimenticabile, portando con sé sorrisi e il desiderio di divertirsi. L'evento si è svolto il **18 settembre 2024** presso **"BIRRA DEL PARCO" in Via Mameli, 41 ad Abbiategrasso (MI)**.



Un'esplosione di sapori tra le prelibatezze lombarde

TRENTINO ALTO ADIGE

“DOLOMITI: DOVE LE MONTAGNE TOCCANO IL CIELO”

Il **Trentino-Alto Adige** si presenta come una delle regioni più affascinanti e storicamente ricche d'Italia. Il suo status speciale non è solo un riconoscimento amministrativo, ma riflette anche la sua unicità culturale e naturale. **Situata nel cuore delle Alpi**, questa regione rappresenta un perfetto equilibrio tra paesaggi montani incontaminati, tradizioni vivaci e una cultura millenaria che cattura l'attenzione di visitatori e residenti.



Il **Trentino-Alto Adige** non è solo un paradiso visivo; è anche un luogo dove il palato trova soddisfazione. La gastronomia locale è un **trionfo di sapori autentici e ingredienti di alta qualità**. Lo **speck** dell'Alto Adige, con il suo gusto affumicato e aromatico, è indubbiamente il protagonista della tavola. Non si può trascurare il **salame di cervo**, un prodotto che esalta i sapori decisi della carne selvatica, né la **carne salada**, una specialità locale ottenuta attraverso una sapiente marinatura della carne di manzo.

Tra i piatti tipici, il **gulasch** si distingue per il suo sapore profondo e ricco, frutto di una cottura lenta e dell'uso sapiente di spezie, mentre la **polenta** rappresenta una base versatile, capace di accompagnare una vasta gamma di **salumi, formaggi e ragù**, trasformando ogni pasto in un'esperienza memorabile.

Per concludere in dolcezza, non si può non citare lo strudel di mele, un classico della pasticceria locale. Preparato con **pasta sfoglia, uvetta, cannella e mele succose**, questo dolce è un autentico simbolo della tradizione gastronomica della regione. Le **mele Melinda**, in particolare, sono celebri non solo in Italia, ma a livello internazionale, per la loro qualità e dolcezza. Questi frutti, coltivati con passione nei frutteti del Trentino-Alto Adige, incarnano l'amore per la terra e per i doni che essa può offrire.



In conclusione, il Trentino-Alto Adige si dimostra un territorio straordinario, non solo per i suoi panorami mozzafiato, ma anche per la ricchezza della sua cultura gastronomica e delle tradizioni. Ogni visita a questa regione è un invito a scoprire, gustare e vivere un'esperienza che rimane **impressa nel cuore e nella mente di chi ha la fortuna di varcarne i confini**.



Dolomiti: dove le montagne toccano il cielo

VENETO

“DALLE VIGNE AI SALUMI: UN PERCORSO DI GUSTO TUTTO VENETO”

Il **Veneto** è una regione che si distingue per la sua straordinaria varietà di paesaggi e la ricchezza della sua storia e cultura, rendendola una meta imperdibile sia per i turisti che per gli amanti dell'arte. Le maestose **Dolomiti, patrimonio dell'umanità**, non solo offrono scenari mozzafiato, ma rappresentano anche un luogo di grande interesse per gli sportivi e gli appassionati di natura.



Dall'altro lato, **Venezia**, la Serenissima Repubblica, si presenta come un labirinto affascinante di campielli, dove la storia si respira ad ogni angolo. **Verona**, nota come la città dell'amore, non è da meno. La sua celebre **storia di Romeo e Giulietta** ha reso la città un simbolo di romanticismo, ma Verona è anche un centro culturale di grande rilevanza, ospitando un'arena romana, uno straordinario anfiteatro, ancora oggi utilizzato per concerti e opere, rappresenta un legame tangibile con il passato e una testimonianza della grandezza dell'architettura romana.

La **tradizione culinaria veneta** è un altro aspetto che merita attenzione e che riflette la varietà e la ricchezza del territorio. I **formaggi**, ad esempio, rappresentano un elemento fondamentale della gastronomia locale.

L'**Asiago**, con le sue diverse stagionature, è un classico intramontabile, mentre la Casatella Trevigiana, fresca e cremosa, si presta magnificamente per un aperitivo. I **salumi veneti**, come il **Prosciutto Veneto Berico Euganeo**, dal sapore dolce e delicato, e la **Soppressa Vicentina**, sono imprescindibili per gli amanti dei sapori autentici e tradizionali. Non possiamo dimenticare il pesce e i frutti di mare che il Veneto offre, specialmente lungo la costa adriatica in particolare, il **baccalà alla vicentina**, pilastro della cucina regionale, simbolo di ingegno e creatività culinarie. Infine, il Veneto si afferma come una delle principali regioni viticole italiane, rinomata per la produzione di **vini di alta qualità**.



Il **Prosecco DOC**, il **Valpolicella** e il **Soave** non sono solo vini, ma rappresentano un vero e proprio patrimonio culturale e gastronomico, apprezzato in tutto il mondo. Grazie a questa combinazione di bellezze naturali, artistiche e culinarie, il Veneto si posiziona come una delle gemme d'Italia, capace di incantare e affascinare chiunque decida di visitarla.



Dalle vigne ai salumi: un percorso di gusto tutto veneto

FRIULI VENEZIA GIULIA

“UN ARCOBALENO DI SAPORI MILLENARI A TAVOLA”

Il **Friuli-Venezia Giulia** è una regione italiana a statuto speciale, celebre per la sua straordinaria varietà territoriale e culturale, un elemento che non solo incanta i visitatori, ma contribuisce anche a definire l'identità della regione. Le sue caratteristiche geografiche, che spaziano dalle imponenti **Alpi Giulie e Carniche** fino alla suggestiva costa adriatica, formano un mosaico di paesaggi che si riflettono nella vita quotidiana e nelle tradizioni locali.



Ogni **angolo della regione** racconta una storia, un intreccio di influenze provenienti da una storia millenaria, segnata da culture **romane, venete, austriache e slave**. Questa pluralità culturale si manifesta non solo nella storia, ma anche nella lingua. La popolazione del **Friuli-Venezia Giulia** presenta una ricca diversità linguistica, con l'italiano, il friulano, lo sloveno e il tedesco che coesistono e si intrecciano, arricchendo il patrimonio culturale regionale. Questa varietà linguistica rappresenta una delle principali ricchezze del **Friuli-Venezia Giulia** ed è fondamentale per la preservazione delle tradizioni locali e dell'identità culturale.

Prodotti tipici come il **prosciutto di San Daniele** e quello di **Sauris** sono rinomati a livello mondiale e testimoniano l'abilità artigianale e l'attenzione alla qualità che caratterizzano la cucina friulana.

Il **Montasio**, un formaggio versatile e saporito, e il **frico**, un piatto unico a base di patate, formaggio Montasio e cipolla, rappresentano solo alcuni esempi di come la tradizione culinaria locale riesca a combinare semplicità e gusto in modo eccezionale. In aggiunta, specialità come la **brovada**, **rape rosse fermentate**, e la **gubana**, un dolce natalizio ricco di sapori, arricchiscono ulteriormente l'offerta gastronomica della regione. I **vini friulani**, noti per la loro freschezza e aromaticità, come il **Friulano**, il **Pinot Grigio** e lo **Schiava**, completano il quadro di una cucina che è espressione di un territorio unico.



In sintesi, il **Friuli-Venezia Giulia** è una regione che offre non solo un patrimonio naturalistico di straordinaria bellezza, ma anche la sua lingua e la sua cucina riflettono una comunità che celebra la propria identità, rendendola un luogo affascinante, ricco di storia e sapori.

*Friuli-Venezia
Giulia*



Un arcobaleno di sapori millenari a tavola

EMILIA-ROMAGNA

“UN TUFFO NEL RINASCIMENTO: TRA APPENNINO E ADRIATICO”

L'**Emilia-Romagna** si presenta come un autentico mosaico di esperienze e paesaggi, un territorio in cui ogni elemento narra una storia e contribuisce a definire un'identità unica. Situata tra l'imponente catena dell'appennino e le dolci spiagge del mare adriatico, questa regione è un esempio straordinario di come la diversità geografica possa riflettersi in una ricchezza culturale e storica ineguagliabile. La sua **storia millenaria affonda le radici in epoche remote**, quando antiche civiltà si stabilirono in queste terre, lasciando un'impronta indelebile visibile nei numerosi siti archeologici disseminati nel territorio.



La **romagna** è una **terra ricca di tradizioni culinarie** che affondano le loro radici in un passato lontano. Tra i prodotti che più la rappresentano, spicca il **parmigiano reggiano**, un formaggio regale dalla pasta dura e granulosa, ottenuto dalla lavorazione del **latte crudo di vacca**. Accanto a questo gigante del gusto, troviamo lo **squacquerone di romagna**, un **formaggio fresco e cremoso**, perfetto per farcire le celebri piadine.

Impossibile non citare il **prosciutto di parma** e la **mortadella di bologna**, due eccellenze italiane conosciute in tutto il mondo. Il primo, affumicato e stagionato, conquista con il suo sapore intenso e dolce; la seconda, dal gusto delicato e aromatico, è un classico degli aperitivi. La **pasta fresca** è un altro vanto della cucina romagnola. Tagliatelle al **ragù**, **tortellini in brodo**, **lasagne** e **cappelletti** sono solo alcuni dei primi piatti che deliziano i palati di chi li assaggia. Per accompagnare questi manicaretti, non possono mancare i vini locali. Il lambrusco, il sangiovese e il pignoletto sono solo alcuni dei vini emiliani che vantano una lunga tradizione e una qualità indiscussa.

In questo contesto di ricca cultura e gastronomia, è stato organizzato un evento imperdibile. Immaginate di immergervi in un'esperienza unica, in cui la bellezza della natura si unisce al calore della comunità. L'**itinerario** che abbiamo proposto è ha avuto inizio in un affascinante viaggio attraverso l'**agricoltura sostenibile**, in un'atmosfera accogliente e ricca di significato, presso una deliziosa locanda locale, un rifugio di sapori autentici e tradizioni culinarie. Qui abbiamo scoperto come i prodotti freschi e naturali giungono sulle nostre tavole, grazie all'impegno instancabile di una cooperativa sociale. **ogni piatto racconta una storia**, e abbiamo avuto l'opportunità di conoscere i volti e le mani che si celano dietro a questi squisiti ingredienti. Durante la visita al vivace orto, siamo stati coinvolti **nella raccolta** e nella **lavorazione delle materie prime**.



Ad **arricchire la nostra esperienza**, esperti di coldiretti e rappresentanti delle istituzioni locali ci hanno accompagnato in un dialogo aperto sul ruolo cruciale dell'agricoltura. Insieme, abbiamo scoperto le sfide attuali e le politiche agricole volte a sostenere le aziende locali e garantire la qualità dei nostri alimenti. Questo viaggio non rappresenta solo un'opportunità di apprendimento, ma è anche una celebrazione della nostra connessione con la terra e con le persone che la coltivano.

Emilia-Romagna



Un tuffo nel Rinascimento: tra Appennino e Adriatico

TOSCANA

“I SAPORI DELLA TERRA RINASCIMENTALE”

La **Toscana**, situata nel cuore dell'Italia, non è solo una regione dai panorami incantevoli e dalle città d'arte straordinarie, ma rappresenta anche un crogiolo di cultura e tradizioni che affondano le radici in secoli di storia. La sua bellezza naturale, con dolci colline e vigneti rigogliosi, ha ispirato generazioni di poeti e artisti, rendendo questo territorio **un luogo in cui il passato e il presente si intrecciano** in un affascinante dialogo.



Uno degli aspetti più significativi della Toscana è la sua gastronomia, che riflette la **ricchezza del suo territorio** e la passione dei suoi abitanti. Tra i piatti più emblematici, la bistecca fiorentina emerge come un simbolo della tradizione culinaria toscana.

Questa prelibatezza, preparata con **carne di manzo** di alta qualità, in particolare della **razza Chianina**, è un esempio di come la semplicità possa dare vita a un'esperienza culinaria straordinaria. La **bistecca**, cotta alla griglia e servita al sangue, è un omaggio alla tradizione e alla valorizzazione delle materie prime locali, che sono il cuore della cucina toscana.

In aggiunta, il panino con lampredotto è un altro piatto che racconta la storia culinaria della regione. Questa specialità, preparata con **carne di vitello cotta** in un profumato **brodo di verdure e spezie**, rappresenta l'essenza della cucina popolare toscana. La lunga cottura conferisce al **lampredotto** una tenerezza unica e un sapore avvolgente, rendendo questo panino un vero e proprio comfort food per i toscani e non solo.



Gustato con un **bicchiere di Chianti**, uno dei vini rossi più celebri al mondo, il lampredotto si trasforma in un'esperienza sensoriale che celebra la convivialità e l'arte del buon cibo. Dunque la Toscana è molto più di una **semplice meta turistica**: è un viaggio attraverso la sua storia, le sue **tradizioni e le sue eccellenze gastronomiche**.

Ogni **piatto racconta una storia**, ogni vino evoca un paesaggio, e ogni visita a questa regione lascia un segno indelebile nel cuore e nella mente di chi ha la fortuna di immergersi nella sua cultura.



I sapori della terra Rinascimentale

UMBRIA

“UN VIAGGIO NEL CUORE VERDE D'ITALIA”

L'**Umbria**, cuore verde d'Italia, è una regione ricca di cultura, storia e tradizioni gastronomiche, circondata da paesaggi collinari mozzafiato. I suoi borghi medievali, abbazie e castelli raccontano storie secolari e creano un'atmosfera di serenità. La **natura incontaminata offre un rifugio ideale** per chi cerca un contatto autentico con l'ambiente, con boschi perfetti per escursioni che rinvigoriscono corpo e mente.



La **tradizione culinaria umbra** è un altro aspetto che merita di essere messo in luce. I prodotti tipici di questa terra sono un vero e proprio patrimonio gastronomico. Il **Tartufo nero** pregiato di Norcia, ad esempio, è celebre in tutto il mondo per il suo aroma intenso e inconfondibile, un tesoro che arricchisce ogni piatto. Il **prosciutto di Norcia**, con la sua Denominazione di Origine Protetta (DOP), è un salume di alta qualità, ottenuto da suini neri allevati allo stato brado, il cui sapore racconta la storia di una tradizione artigianale che si tramanda di generazione in generazione. Non possiamo dimenticare la **Salsiccia di Norcia**, dal gusto ricco e avvolgente, perfetta per insaporire piatti di pasta o da gustare alla griglia, e il **pecorino umbro**, un formaggio a pasta dura che si distingue per la sua versatilità, disponibile in diverse stagionature e capace di soddisfare anche i palati più esigenti.

La viticoltura umbra produce vini di alta qualità, come il **Sagrantino di Montefalco**, perfetto con carni rosse e formaggi stagionati, e il **Torgiano**, un bianco fresco per aperitivi. Questi vini rappresentano la tavola umbra e raccontano la storia di un territorio che valorizza le proprie risorse naturali.

Il **22 settembre 2024**, si è svolto un affascinante percorso enogastronomico nel cuore dell'Umbria, a partire dall'antico borgo di Scheggino, noto come la "città del gusto" e considerato una **perla della Valnerina**. Questo incantevole villaggio medievale, situato lungo le rive del fiume Nera, ha offerto ai partecipanti l'opportunità di degustare un prodotto tipico della zona: la trota fario, preparata in diverse ricette tradizionali presso la **Locanda di Valcasana**.



Il percorso è proseguito **nel Comune di Castel Ritaldi**, dove gli ospiti hanno potuto scoprire e assaporare un altro tesoro dell'Umbria: l'olio extravergine d'oliva. Castel Ritaldi, inserito nella rete nazionale delle **"Città dell'Olio"**, è rinomato per la coltivazione di pregiati ulivi. La giornata si è conclusa a Narni, presso **"La Collina Incantata"**, dove gli ospiti hanno potuto degustare vini di alta qualità ottenuti da uve Ciliegiolo. La cantina ha presentato una selezione di prodotti, tra cui quattro etichette in purezza che catturavano l'essenza del Ciliegiolo, rendendo l'esperienza davvero indimenticabile.

In conclusione, l'Umbria è un microcosmo dove storia, cultura e gastronomia si intrecciano in un'unica, **affascinante esperienza**.



Un viaggio nel cuore verde d'Italia

MARCHE

“UN VIAGGIO SENSORIALE TRA TERRA E MARE”

Le **Marche** si presentano come una sinfonia di bellezze naturali e culturali, un territorio in cui l'Adriatico si fonde con le maestose catene montuose degli Appennini. Qui, il paesaggio si trasforma in un'opera d'arte vivente: le colline ondulate e le spiagge dorate creano un ambiente che invita alla contemplazione e al relax. **Non è solo la bellezza del luogo** a catturare l'attenzione, ma anche **le opportunità di benessere offerte** dalle acque termali e dai sentieri immersi in una natura incontaminata.



Dal punto di **vista gastronomico**, la tradizione marchigiana rappresenta un tesoro da scoprire, caratterizzata da un'autenticità che racconta storie di passione e cultura. I prodotti tipici riflettono la ricchezza del territorio e delle sue tradizioni. Il **prosciutto di Carpegna**, ad esempio, è un simbolo di questa terra. Le **carni di suini** allevati in modo tradizionale nel Monte Carpegna conferiscono a questo salume un gusto dolce e delicato, in grado di conquistare anche i palati più esigenti. Accanto a questo, il **ciauscolo IGP** rappresenta un'altra eccellenza gastronomica: un insaccato morbido e spalmabile, che si distingue per la sua complessità di sapori, frutto di un attento processo di lavorazione e di una sapiente combinazione di spezie.

Non si può trascurare la **pasta fresca**, in particolare i **cappelletti alla pesarese**, un piatto che racchiude la storia e le tradizioni culinarie della zona di Pesaro. Il ripieno, ricco di **carne, prosciutto, formaggio** e un **pizzico di noce moscata**, esprime l'essenza della cucina marchigiana, dove gli ingredienti freschi e locali sono sempre protagonisti.

Infine, il **Verdicchio dei Castelli di Jesi DOCG** rappresenta un altro pilastro della tradizione enologica marchigiana. Questo vino bianco, secco e minerale, prodotto con **uve Verdicchio**, si sposa perfettamente con piatti di pesce e verdure, esaltando i sapori e creando un'esperienza culinaria completa. La sua versatilità e qualità ne hanno garantito l'apprezzamento non solo a livello locale, ma anche nazionale e internazionale.



Il 15 luglio 2024, il centro **"Ada Camerino"** ha ospitato un evento enogastronomico che ha celebrato i sapori e le tradizioni delle Marche. Due aziende locali, **La Pasta di Camerino** e la **Distilleria Varnelli**, hanno deliziato gli ospiti con specialità culinarie.

La **Pasta** ha presentato piatti tradizionali, mentre una grigliata era disponibile come supplemento. Il momento clou è stata la degustazione dei **liquori Varnelli**, che ha offerto un'esperienza sensoriale unica. L'evento ha avuto luogo in Via Baudana Vaccolini a Camerino, rappresentando un tributo alla cultura enogastronomica marchigiana, unendo natura, cultura e gastronomia.



Marche: un viaggio sensoriale tra terra e mare

LAZIO “TRA LE VIE GASTRONOMICHE DELL'IMPERO”

Il **Lazio** si distingue non solo per la sua straordinaria bellezza paesaggistica, ma anche per la ricchezza della sua storia e delle tradizioni culinarie.

Iniziamo con il contesto storico e culturale: il Lazio, e in particolare Roma, rappresentano il fulcro della civiltà occidentale. Monumenti come il **Colosseo**, i **Fori Imperiali** e la **Fontana di Trevi** non sono semplici attrazioni turistiche, ma autentici simboli di un'eredità culturale che ha influenzato l'arte, l'architettura e la politica a livello globale.



Tuttavia, il Lazio è molto più di una mera cronaca storica; è un'esperienza sensoriale attraverso la sua gastronomia. La **cucina laziale** riflette la sua cultura, con piatti che raccontano tradizioni secolari. La **carbonara**, ad esempio, non è solo un semplice piatto, ma un'icona della cucina romana, che combina ingredienti semplici come **uova**, **pecorino romano**, **guanciale** e **pepe nero** in un'esplosione di sapori. Ogni forchettata rappresenta un viaggio nel cuore di Roma, un momento di convivialità che unisce le persone attorno a un tavolo.

Inoltre, non possiamo trascurare i carciofi romaneschi, il cui sapore inconfondibile arricchisce molte ricette tradizionali, diventando protagonisti di piatti come i **carciofi alla giudia**.

La **caciotta romana**, con la sua freschezza, offre un contrasto perfetto con i sapori più intensi, rendendola un ingrediente versatile per antipasti e primi piatti. Infine, il **pecorino Romano DOP**, non è solo un accompagnamento, ma un elemento essenziale per piatti iconici come la **cacio e pepe**. Questo formaggio, con il suo gusto intenso e salato, esalta ogni preparazione, rendendola indimenticabile.



Per concludere, il **vino Frascati**, leggero e fresco, completa l'esperienza gastronomica laziale. È il compagno ideale per ogni pasto, capace di esaltare i sapori senza sopraffarli. La sua produzione, profondamente radicata nel territorio, riflette **l'amore per la tradizione** e l'abilità dei viticoltori locali.

Il Lazio offre un'esperienza unica e poliedrica: un viaggio attraverso la storia, un'esplorazione di sapori e un'immersione nella cultura.



Tra le vie gastronomiche dell'Impero

ABRUZZO “CAMMINI DIVINI”

L'**Abruzzo**, spesso considerato una gemma nascosta nel cuore dell'Italia, è una regione che si distingue per la sua straordinaria bellezza paesaggistica e la ricchezza delle sue tradizioni. La sua geografia è un **perfetto connubio di montagne maestose** e un litorale adriatico affascinante, dove le vette innevate dei Gran Sassi si riflettono nelle acque cristalline del mare.



La cucina abruzzese è un altro aspetto che merita una menzione particolare. Essa si caratterizza per la sua genuinità e per la ricchezza dei sapori, che si fondano su ingredienti locali freschi e tradizioni secolari. Tra i prodotti tipici, i **formaggi** occupano un posto d'onore. La **ricotta mista**, il **lingotto di capra** e il **pecorino semistagionato** sono solo alcune delle prelibatezze che rappresentano l'arte casearia abruzzese. Questi formaggi non solo rispecchiano la biodiversità del territorio, ma raccontano anche storie di pastori e produttori che continuano a utilizzare metodi tradizionali per preservare la qualità e il sapore autentico.

Non si può parlare di Abruzzo senza menzionare il suo vino, in particolare il **Vino Cerasuolo**, un rosato che incarna l'essenza di questa terra. Proveniente da **uve di Montepulciano**, il **Cerasuolo** è un vino che sprigiona profumi intensi e colori vivaci, rendendolo un accompagnamento ideale per le specialità gastronomiche locali.

Il tour enogastronomico "**Cammini diVini**" ha offerto un'esperienza unica alla scoperta dell'Abruzzo. Il primo evento si è svolto il 20 luglio 2024, nella suggestiva **Riserva WWF delle Gole del Sagittario**, ad Anversa degli Abruzzi. I partecipanti hanno intrapreso un affascinante percorso ad anello che si snodava lungo il fiume, attraversando canyon profondi, boschi rigogliosi e incantevoli cascate.



Il secondo evento, tenutosi il 15 settembre 2024, ha portato gli amanti del buon cibo e del buon vino nel **borgo antico di Prezza**, dove i partecipanti hanno potuto scoprire scorci pittoreschi accompagnati da una narrazione coinvolgente. La visita guidata alla cantina Presidium ha rappresentato il momento clou della giornata, con una degustazione di **vini pregiati come il Cerasuolo** e il Montepulciano, accompagnati da specialità gastronomiche locali. Entrambi gli eventi hanno soddisfatto le aspettative di esperti e appassionati, garantendo un'esperienza memorabile e ricca di emozioni.



Cammini diVini

CAMPANIA

“SVEGLIARE I SENSI: ALLA SCOPERTA DELLA CUCINA CAMPANA”

La **Campania**, una delle regioni più affascinanti del sud Italia, rappresenta un autentico mosaico di bellezze naturali, storiche e culturali. La sua geografia, che spazia dai suggestivi litorali del **Golfo di Napoli e della Costiera Amalfitana** alle maestose vette dell'Appennino, offre paesaggi che incantano e catturano l'immaginazione. La fusione tra mare e cielo, con le sue sfumature turchesi, non è solo un panorama, ma un'esperienza che risuona nell'anima di chi visita questi luoghi.



Ma la bellezza della Campania non si limita ai suoi paesaggi. La **pizza napoletana**, simbolo indiscusso della gastronomia campana, è molto più di un semplice piatto; è un'arte che unisce ingredienti freschi e genuini, creando un equilibrio perfetto di sapori. La sua preparazione, meticolosa e tramandata di generazione in generazione, rappresenta l'essenza della cultura gastronomica locale. Accanto alla pizza, la **mozzarella di bufala campana** si distingue come un altro gioiello culinario. Prodotta esclusivamente con **latte di bufala** proveniente dalla regione, questa mozzarella vanta un sapore delicato e una consistenza morbida e cremosa che la rendono unica al mondo.

Non possiamo dimenticare i dolci tipici, come la **sfogliatella riccia**, che delizia con la sua forma a conchiglia e la combinazione di una crosta croccante e un cuore morbido.

Infine, il **limoncello**, con il suo sapore fresco e aromatico, è un altro ambasciatore della tradizione campana. Questo **liquore**, ottenuto dalla macerazione delle scorze di limone in alcool puro.



Il 30 settembre 2024, il **centro storico di Napoli** ha preso vita con un evento esclusivo dedicato alla sfogliatella, uno dei dolci più rinomati al mondo. Un gruppo di appassionati e curiosi si è riunito per intraprendere un itinerario culturale unico, guidato da un esperto archeologo, pronto a rivelare i segreti di questa prelibatezza. Ogni passo era accompagnato da **racconti affascinanti e aneddoti significativi**, che tracciavano l'evoluzione della sfogliatella e il suo legame indissolubile con le tradizioni culinarie napoletane.

Durante il percorso, i partecipanti hanno avuto l'opportunità di scoprire non solo **la ricetta originale della sfogliatella**, ma anche i legami culturali e sociali che rendono questo dolce così speciale. L'itinerario si snodava tra **antiche pasticcerie e storici luoghi di produzione**, dove il profumo della pasta sfoglia fresca si mescolava all'aria vivace della città. L'evento si è concluso con un **assaggio di sfogliatelle** appena sfornate, un momento di dolcezza che ha consolidato l'amore per questa tradizione culinaria, lasciando un ricordo indelebile nei cuori di tutti i presenti.



*Svegliare i Sensi: Alla Scoperta della
Cucina Campana*

PUGLIA

“UN'AVVENTURA INCLUSIVA, TRA I TRULLI E LE TRADIZIONI, OLTRE IL GUSTO”

Immaginare un “**tacco**” che si estende nel Mediterraneo, baciato dalle acque dell'Adriatico e dell'Ionio, significa immergersi nella bellezza della Puglia, un autentico gioiello del sud Italia. Questa regione è un mosaico di paesaggi e tradizioni, dove la natura si esprime attraverso un **tripudio di colori**: il verde smeraldo della macchia mediterranea, l'azzurro turchese del mare e il bianco accecante dei caratteristici borghi arroccati.



La **Valle D'Itria**, in particolare, è un tesoro di prodotti tipici che vantano denominazioni di origine DOP e IGP. Tra questi, il capocollo di **Martina Franca** si distingue per il suo sapore intenso e inconfondibile, frutto di una tradizione di lavorazione artigianale che si tramanda da generazioni. Le **bombette pugliesi**, deliziosi involtini di carne di maiale ripieni di un impasto saporito, rappresentano un altro simbolo della cucina locale, con il loro gusto distintivo che conquista al primo assaggio. Non possiamo dimenticare i dolci di pasta di mandorla, noti anche come "**pasta reale**" o "**pasticcini di mandorla**". Queste prelibatezze si accompagnano perfettamente a un bicchiere di **vino bianco di Martina Franca**, un vino complesso ed elegante che racchiude in sé l'essenza del territorio pugliese.

Bari Vecchia, il cuore pulsante della città, si presenta come un museo vivente di storia e cultura, nonché una destinazione imperdibile per gli amanti della buona cucina. Qui, l'**orecchietta** fatta a mano dalle massaie baresi simboleggia autenticità e tradizione, e si sposa magnificamente con sughi tipici pugliesi come le cime di rapa o il ragù di carne. Il **pane di Altamura**, con la sua crosta dorata e la mollica saporita, è un altro tesoro culinario che merita di essere assaporato.

Nel **Salento**, invece, la gastronomia si arricchisce ulteriormente con specialità uniche. La puccia, un pane tipico salentino cotto nel forno a legna, è un esempio di semplicità e bontà, mentre il **rustico leccese**, con il suo ripieno di besciamella, pomodoro e mozzarella, rappresenta una vera delizia per il palato. Non può mancare il **pasticciotto** leccese, un dolce di pasta frolla farcito con una morbida crema al limone, perfettamente accompagnato da un **caffè leccese**, un mix rinfrescante di caffè espresso, latte di mandorla e ghiaccio, ideale per contrastare il caldo estivo.



Il 15 luglio, si è svolto un evento straordinario presso la suggestiva **Masseria Molfetta**, situata ad **Acquaviva delle Fonti**, in provincia di Bari. Questo angolo di Puglia ha accolto un gruppo di appassionati di enogastronomia e cultura locale, desiderosi di lasciarsi conquistare dalle meraviglie di una delle regioni più affascinanti d'Italia.

L'atmosfera era vivace e accogliente, con le **stradine di Bari Vecchia** animate da sorrisi e conversazioni. I partecipanti hanno intrapreso un viaggio tra i pittoreschi vicoli della città, sorseggiando un buon vino locale e assaporando prelibatezze tipiche della tradizione pugliese. La **Valle d'Itria**, con i suoi **trulli e gli ulivi secolari**, ha fatto da cornice a momenti indimenticabili, mentre il profumo del cibo si mescolava all'aria fresca della campagna.

Proseguendo verso il Salento, il mare cristallino e le spiagge dorate hanno incantato gli ospiti, che hanno avuto l'opportunità di esplorare borghi pittoreschi e immergersi nella storia e nell'architettura barocca di Lecce. Qui, il **pasticciotto leccese** ha deliziato i palati, offrendo un assaggio autentico della pasticceria locale. L'evento, organizzato in collaborazione con l'associazione di basket in carrozzina **HBARI2003**, ha rappresentato non solo un viaggio enogastronomico, ma anche un'importante occasione di socializzazione e inclusione. I partecipanti hanno potuto gustare **i sapori e i profumi della Puglia**, creando ricordi indelebili in una terra che racconta storie di tradizioni e passione.

Un'avventura inclusiva, tra i trulli e le tradizioni, oltre il gusto



MOLISE

“UN VIAGGIO TRA SAPORI AUTENTICI E PERCORSI INCONTAMINATI”

Il **Molise**, frequentemente definito la "**terra di mezzo**" d'Italia, si distingue per la sua posizione centrale nel Mezzogiorno.

Questa regione offre un fascino autentico, caratterizzato da **paesaggi montani** e una splendida **costa adriatica**, ideali per un viaggio ricco di emozioni e sapori genuini.



La gastronomia molisana è straordinaria, con una varietà di **prodotti locali** certificati **DOP** e **IGP**. Tra le specialità spiccano il **culatello**, la **soppressata**, il **filetto** e la **salsiccia**, tutti rappresentativi della tradizione locale con i loro colori vibranti e sapori distintivi. Imperdibile è anche il **pecorino semi-stagionato**, apprezzato per la delicatezza del suo latte, e il **caciocavallo**, rinomato a livello internazionale per il suo gusto intenso.

Inoltre, la **caciotta di mucca** aromatizzata con olive piccanti offre un'accattivante combinazione di sapori decisi, frutto della qualità del latte unita al tocco piccante delle olive.

Questi deliziosi formaggi si abbinano splendidamente a un **bicchiere di vino locale**, come il **Tintilia Rosso**, caratterizzato da un intenso colore porpora e un sapore complesso, o il **Tintilia Rosé**, noto per il suo delicato colore rosa e la sua unicità.

Il **28 giugno 2024**, la Tenuta Vinicola "**Martarosa**" si è preparata ad accogliere gli amanti del vino e della buona cucina per un'esperienza enogastronomica indimenticabile. Gli ospiti hanno avuto l'opportunità di partecipare a una **visita guidata** tra le suggestive cantine e i rigogliosi vigneti, dove sono stati svelati i segreti della produzione del pregiato vino locale.



Immersa nel basso Molise, la **tenuta** offre un panorama mozzafiato lungo la costa, invitando i visitatori a esplorare la **tradizione enogastronomica e culturale** del territorio. Durante il tour, gli ospiti hanno potuto degustare i sapori autentici della zona, godendo di una giornata all'insegna del relax e del buon gusto. Questo evento ha rappresentato un'occasione imperdibile per tutti coloro che desiderano immergersi nella **ricchezza dei prodotti locali** e nella **bellezza dei paesaggi molisani**.

"Un viaggio tra sapori autentici e percorsi incontaminati"



BASILICATA “ESPLORA LE PRELIBATEZZE DELLA GASTRONOMIA DELLA BASILICATA”

La **Basilicata** si presenta come una regione dalle radici profonde, dove la gastronomia non è solo un insieme di piatti, ma un vero e proprio racconto che intreccia storia, cultura e tradizioni millenarie. Ogni boccone rappresenta una connessione con il passato, una celebrazione dell'identità locale e un omaggio alle generazioni che hanno custodito e tramandato il patrimonio culinario.



Una delle specialità più emblematiche della Basilicata è il **baccalà**, un ingrediente che ha viaggiato attraverso mari e terre, trovando nella cucina lucana una sua dimensione unica. La versatilità del baccalà consente di prepararlo in molteplici modi: dalle zuppe calde, perfette per le fredde serate invernali, ai piatti più complessi, che evidenziano la maestria degli chef lucani.

Accanto al baccalà, il **pecorino lucano** si erge come un simbolo di autenticità e qualità. Questo formaggio, prodotto con latte di pecore che pascolano nei rigogliosi prati della regione, offre un sapore deciso e inconfondibile. È un ingrediente fondamentale in molte preparazioni, ma può anche essere gustato da solo, accompagnato da un buon vino locale.

Infine, non si può parlare della gastronomia lucana senza menzionare il **miele biologico**, un vero e proprio tesoro della natura. Il **miele** della Basilicata non è solo dolcezza, ma rappresenta anche il rispetto per l'ambiente e la tradizione dell'apicoltura locale.



Nel **cuore della Basilicata**, ad Avigliano, si è svolta un evento che ha unito tradizione e gusto, la celebre **Sagra del Baccalà**, tenutasi dal 23 al 25 agosto. Durante la sagra, i visitatori hanno potuto gustare una vasta gamma di piatti, ognuno con una ricetta unica, frutto della creatività degli aviglianesi. Tra le specialità, **spiccavano il baccalà con i peperoni cruschi**, una combinazione di sapori che incanta il palato, e il raffinato baccalà con le **olive**, un vero e proprio tripudio di gusto.

La **Villa Comunale di Avigliano** si è trasformata in un palcoscenico di colori, suoni e sapori, creando un legame indissolubile tra la tradizione culinaria e la comunità locale. La **Sagra del Baccalà** non è stata solo un'occasione per assaporare piatti deliziosi, ma anche un momento di festa e condivisione delle tradizioni della Basilicata.



Esplora le prelibatezze della gastronomia della Basilicata

CALABRIA

“DOVE IL MARE INCONTRA LA MONTAGNA”

La **Calabria**, situata nell'Italia meridionale, è comunemente definita la "punta dello stivale" a causa della sua peculiare posizione geografica. Il territorio calabrese è caratterizzato da un paesaggio montuoso, con catene montuose significative come il **Pollino**, la **Sila** e l'**Aspromonte**. Queste aree montane non solo offrono panorami mozzafiato, ma fungono anche da habitat per una biodiversità straordinaria. Le **montagne calabresi**, con i loro sentieri e le valli, invitano gli amanti dell'escursionismo e della natura a scoprire angoli nascosti e a immergersi in una flora e fauna uniche.



Le coste calabresi presentano un contrasto affascinante: si alternano tratti rocciosi a picco sul mare a lunghe spiagge sabbiose, come quelle di **Tropea** e **Capo Vaticano**, che attraggono visitatori da ogni parte del mondo. Queste spiagge non solo offrono un'accogliente ospitalità per il relax e il divertimento, ma sono anche luoghi ricchi di storia e tradizione, dove il mare racconta storie di pescatori e navigatori.

Dal punto di vista gastronomico, la Calabria si distingue per una **tradizione culinaria** che esprime la sua identità attraverso sapori autentici e ingredienti locali di alta qualità. La pasta artigianale calabrese, preparata con **grani pregiati**, è un simbolo della cultura gastronomica della regione.

I "**maccarruni alle castagne**" e gli "**stranguuja preti agli asparagi**" sono solo alcuni esempi di piatti che uniscono tradizione e innovazione, dando vita a ricette che raccontano storie di un passato ricco e variegato. Inoltre, la **cipolla rossa di Tropea**, riconosciuta con il **marchio DOP**, si distingue per il suo colore intenso e il sapore delicato, diventando un ingrediente fondamentale in molte preparazioni culinarie. Questo ortaggio non è solo un elemento essenziale della cucina calabrese, ma rappresenta anche un simbolo di un'agricoltura che rispetta il territorio e le sue peculiarità.



Non si può parlare della Calabria senza menzionare la sua tradizione salumiera, che vanta specialità come la **soppressata**, il **capocollo**, la **pancetta** e la **salsiccia**. Questi salumi, ideali per antipasti e aperitivi, sono il risultato di tecniche di lavorazione artigianale tramandate di generazione in generazione, esaltando i sapori e i profumi del territorio.

La **Calabria** è una regione che merita di essere conosciuta e apprezzata non solo per le sue bellezze naturali e storiche, ma anche per la sua ricca tradizione culinaria.

Calabria: dove il mare incontra la montagna



SICILIA

“UN VIAGGIO NEI SAPORI E NELLE TRADIZIONI SICILIANE”

La **Sicilia**, culla di tradizioni millenarie e di una biodiversità straordinaria, si distingue nel panorama agroalimentare mondiale per le sue eccellenze uniche e biologiche. Quest'isola, **baciata dal sole** e circondata da un **mare cristallino**, offre una varietà di prodotti che rappresentano non solo il suo territorio, ma anche la passione e la dedizione dei suoi agricoltori.



L'**olio extra vergine d'oliva siciliano** è emblematico di questa ricchezza. Prodotto da **olive** coltivate secondo rigorosi principi biologici, ogni goccia di questo pregiato elisir racchiude il sapore autentico delle olive mature, trasformate in un olio dal gusto ricco e aromatico.

Accanto all'olio, l'**amaro artigianale** emerge come un'altra delle meraviglie siciliane. Questo **liquore**, risultato di un sapiente equilibrio tra erbe aromatiche e tradizione, offre un'esperienza sensoriale unica. L'infusione di ingredienti come cardo, cicoria e limone, coltivati con cura nella fertile terra siciliana, dà vita a un amaro dal gusto rotondo e bilanciato.

Dal 3 all'8 settembre 2024, il **lungomare di Mondello** ha ospitato il "**Ciavuri e Sapuri Fest**", un evento dedicato alle eccellenze agroalimentari e artigianali della Sicilia. Organizzato da **CNA Palermo**, il festival ha trasformato il lungomare in un vivace palcoscenico, celebrando la ricchezza e la varietà dei prodotti tipici dell'isola.

I visitatori hanno avuto **l'opportunità** di immergersi in un vero e proprio villaggio del gusto, dove oltre 50 aziende agricole e artigiane siciliane espongono i loro prodotti assaporando una vasta gamma di prelibatezze, **dai vini pregiati agli oli extravergini d'oliva**, dai **formaggi artigianali ai dolci tradizionali**, fino a conserve e distillati.



L'atmosfera era animata da **street food**, talk e approfondimenti, accompagnati da musica e intrattenimento che hanno reso l'esperienza ancora più coinvolgente. Tra i partecipanti, anche **ADOC APS Sicilia** Palermo ha avuto un ruolo attivo, con uno stand dedicato che ha fornito informazioni sulle **proprie attività** e ha promosso i valori della sostenibilità e del consumo consapevole. L'evento ha rappresentato un'importante occasione per apprezzare non solo i sapori della Sicilia, ma anche per **riflettere sull'importanza del turismo** responsabile e della valorizzazione delle comunità locali.

Il **festival**, con il suo spirito di celebrazione e condivisione, ha lasciato un'impronta indelebile nei cuori di tutti coloro che vi hanno partecipato, trasformando ogni assaggio in un viaggio alla scoperta delle tradizioni e della cultura siciliana.

*Un viaggio nei sapori e nelle tradizioni
siciliane*



SARDEGNA

“LA PANIFICAZIONE IN SARDEGNA”

La **Sardegna** è un'isola che custodisce con gelosia le sue ricchezze, un luogo dove il tempo sembra essersi fermato, permettendo alla sua cultura e alle sue tradizioni di prosperare in un contesto di autenticità rara. Mentre le coste affasciano con le loro **acque cristalline** e le **spiagge incontaminate**, è nell'entroterra che si rivela l'anima più profonda della regione.



La gastronomia sarda è una delle espressioni più significative di questa identità culturale. I prodotti tipici locali, come il **pane Carasau**, il **pane Civraxiu** e il **pane Pistoccu**, rappresentano non solo il risultato di tecniche artigianali tramandate nel tempo, ma anche un modo di vivere che valorizza gli ingredienti semplici e genuini. Accanto ai pani, **i formaggi sardi**, in particolare il pecorino, occupano un posto d'onore nella tavola locale. Il **pecorino sardo**, sia stagionato che fresco, è una manifestazione della biodiversità dell'isola e delle tecniche di produzione che si sono perfezionate nel corso dei secoli.

Questi formaggi si abbinano splendidamente a vini locali, come il **Vermentino di Gallura**, uno dei bianchi più apprezzati della Sardegna, insignito della **Denominazione di Origine Controllata e Garantita (DOCG)**. Il **Vermentino**, con le sue note fresche e fruttate, è l'accompagnamento ideale per i piatti a base di pesce e formaggi. Non meno importante è il Bovale, un **vino rosso di colore rubino intenso**, ricco di profumi di frutta rossa, spezie e sentori della macchia mediterranea.

Il **5 luglio scorso**, Cagliari ha accolto un evento straordinario che ha celebrato il pane, simbolo indiscusso della nostra cultura gastronomica. La Sala convegni del **Circolo Ricreativo del Cral Sanità Riunita Sardegna** si è trasformata in un palcoscenico dove tradizione e innovazione si sono intrecciate in un'avvincente esperienza sensoriale.



L'**evento** ha guidato i partecipanti in un viaggio affascinante, a partire dalla scoperta delle varietà di **grani antichi e moderni**, fino a svelare il misterioso processo che trasforma questi ingredienti in pane fresco e profumato.

I partecipanti hanno potuto degustare diverse tipologie di **pane**, imparando a riconoscerne le **sfumature di sapore** e le **proprietà nutrizionali**, soprattutto il significato del pane di grano duro all'interno della celebre dieta mediterranea. L'**entroterra sardo**, con la sua vita pastorale e le sue tradizioni culinarie, offre un viaggio non solo attraverso i sapori, ma anche attraverso la storia.



La panificazione in Sardegna

CONCLUSIONI

In conclusione del nostro progetto, abbiamo avuto l'opportunità di attraversare **l'Italia da nord a sud**, intraprendendo un affascinante viaggio alla scoperta delle specialità enogastronomiche di ciascuna regione. Ogni tappa ci ha offerto un'immersione profonda nella cultura locale, dove **tradizioni secolari si fondono con l'innovazione culinaria**. Abbiamo esplorato una vasta gamma di piatti, dai più semplici e genuini alle creazioni più elaborate, apprezzando l'eccezionale varietà e complessità della cucina italiana.

Questo **percorso non è stato solo un piacere per il palato**, ma ha rappresentato anche un'importante opportunità per scoprire **storie affascinanti e incontrare persone** che, con dedizione, tramandano il loro prezioso patrimonio culinario di generazione in generazione.

Le esperienze vissute e i sapori assaporati ci hanno arricchito non solo come appassionati di gastronomia, ma anche come cittadini consapevoli della ricchezza culturale che l'Italia offre.

L'ultima curva della strada si dissolve lentamente all'orizzonte, simile a un sipario che si chiude su un atto indimenticabile. Questa curva rappresenta non solo un cambiamento di direzione, ma anche il **culmine di un viaggio** che ha lasciato un'impronta profonda nel mio cuore. Il paesaggio, ricco di colori e dettagli, si allontana gradualmente, sfumando in una serie di ricordi vividi che riaffiorano nella mia mente.

Mentre il panorama svanisce, un **velo di malinconia ci avvolge**, richiamando alla mente le emozioni e le esperienze vissute lungo il cammino. Ogni angolo esplorato e ogni incontro significativo contribuiscono a formare un **mosaico di momenti preziosi**.