

_N° 1 _OTTOBRE 2012

NOCCIOline

PARTY CON NOI!

**WELCOME
ON BOARD!
IN PARTENZA
PER NUOVI
ENTUSIASMANTI
ITINERARI**

**LA LEGGENDARIA
NOCCIOLA DI VITERBO**
MISTERO ED ILLUSIONE NELLE ANTICHE
TERRE DEGLI ETRUSCHI

**I MAESTOSI ALBERI
DI ANACARDIO**
UNA MOLTEPLICITÀ DI AROMI ED EMOZIONI
NELLA MISTERIOSA INDIA

**UN'UVA SULTANINA
DAL COLORE AMBRATO**
CHILE: UN VIAGGIO AI CONFINI DEL MONDO

PRUGNE SECCHE D'AQUITANIA:
UN FRUTTO DA MUSEO
TRA NATURA E STORIA NELLA VALLE
FRANCESE LOT-ET-GARONNE



colophon

NOCCIO_line
INTORNO AL MONDO SULLE TRACCE
DELLA FRUTTA SECCA

DI © EUROCOMPANY
tutti i diritti riservati

PERIODICO EDITO DA:
Cambiamenti.net Group
48018 Faenza (RA) ITALY
via Casenuove 40-42
www.cambiamenti.net
N. R.O.C. 21051

DIRETTORE RESPONSABILE:
Francesca Mezzadri

DIRETTORE EDITORIALE:
Carlo Zauli

COORDINAMENTO EDITORIALE:
Eleonora Polacco

REDAZIONE TESTI:
Alessandro Antonelli
Alberto Mazzotti
Francesca Mezzadri
Eleonora Polacco
Carlo Zauli

ILLUSTRAZIONI FRANCA:
Massimo Schirò

ART DIRECTOR:
Laura Zavalloni

STAMPA:
Gegraf, Bertinoro (FC)

semestrale
ottobre 2012

chiuso per la stampa nel mese
di ottobre 2012

INTORNO AL MONDO SULLE TRACCE DELLA FRUTTA SECCA

Pronti per una nuova partenza?

La valigia di NOCCIO_line è pronta ed è ricca di avventure, curiosità ed emozioni.

Il nostro viaggio intorno al mondo continua, fatto di passione, esplorazione e scoperta.

Lo sapevate che la nocciola non è solo un semplice frutto ma anche un portafortuna, che l'anacardio è un seme e che esiste uno show dedicato alle prugne secche?

Anche questa volta abbiamo visitato i paesi in cui cresce la frutta secca, per conoscerne origini, storia ed usanze attraverso itinerari insoliti e sorprendenti.

In questo numero percorreremo la zona incantata e misteriosa dove cresce la nocciola di Viterbo, visiteremo la zona della *Lot-et-Garonne* in Francia, per gustarne la dolcezza delle colline ed il buon cibo, scopriremo gli estremi della terra dove finisce il mondo, il Cile, e ci faremo conquistare dall'India, il paese delle multiformi emozioni.

www.eurocompany srl.com

Lasciati sorprendere!

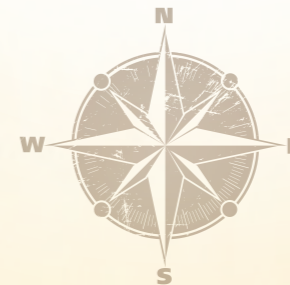
EuroCompany



Scopri tutti i volti della frutta secca sul nostro nuovo sito!



ITINERARI DI VIAGGIO



LE NOCCIOLE CONTRASTANO IL COLESTEROLO CATTIVO ABBASSANDO DEL 5% I SUOI LIVELLI E DIMINUENDO IL RISCHIO DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI.



·ELEONORA POLACCO·

Una Nocciola tonda e gentile

Tonda Gentile Romana, così è definita la varietà di nocciole coltivate nella Provincia di Viterbo. Il nome ci ricorda la sua forma, una sfera quasi perfetta, il piacevole aroma e il sapore delicato.



La coltivazione della nocciola è cresciuta esponenzialmente dagli anni '50 ad oggi: con circa 18.000 ettari di piantagioni e una quantità annua di 40.000 tonnellate, pari al 5% di quella mondiale, la provincia di Viterbo ha conquistato il primato nazionale della produzione di nocciole. Anche se la coltivazione estensiva risale alla fine del XIX secolo, alcuni documenti attestano la sua presenza anche

nel XV secolo e ne è stata riscontrata testimonianza in queste zone già dal tempo dei Romani: il legno del nocciolo era infatti bruciato durante i sacrifici al dio Giano e i suoi rami si adoperavano come torce durante le nozze. L'albero di nocciolo, che generalmente non supera i cinque/sei metri di altezza, ha trovato nel terreno tufaceo di quest'area di origine vulcanica il luogo ideale dove crescere.



STORIA DI UNA TERRA SCOLPITA DAL FUOCO

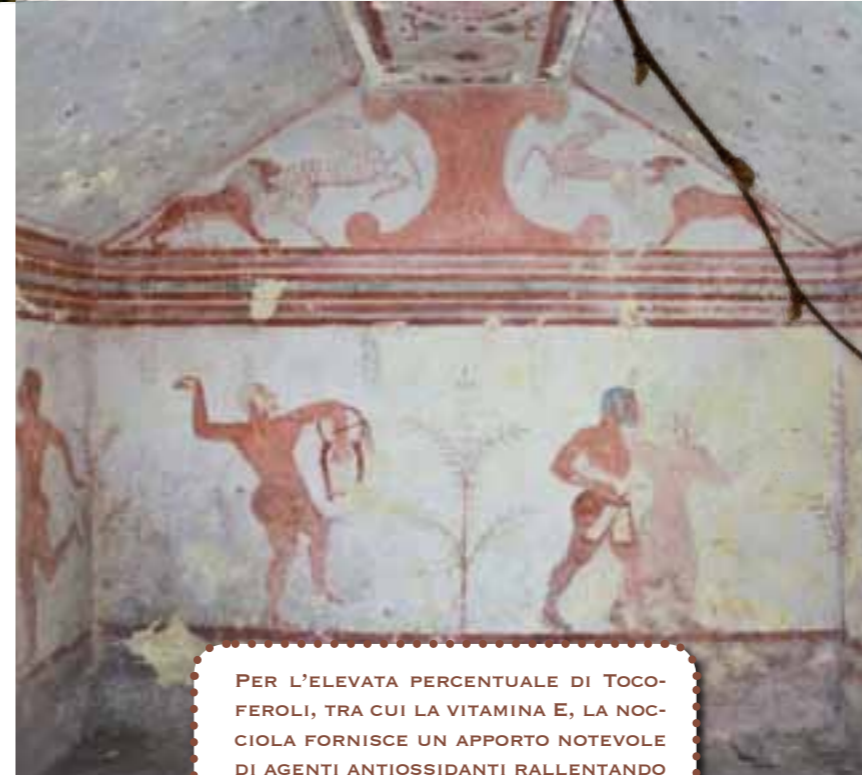
Proprio questa conformazione geologica segna profondamente la storia di questo territorio. Le esplosioni vulcaniche forgiarono in epoche diverse le rocce caratteristiche del luogo: il peperino, grigio, talvolta macchiato d'azzurro, e il tufo rossastro, morbido e docile. Queste pietre hanno costituito la materia prima di una fiorente arte locale, le cui origini si perdono nella notte dei tempi. Uno scenario dal fascino arcaico dove i colori della terra - ocra, giallo e ruggine - giocano con le sfumature del verde dei boschi e dei nocciolieti. Questo paesaggio ricco di mistero e seduzione custodisce i segni di civiltà lontane e ne ispira le tracce. Altari, tombe, abitazioni e città fantasma scolpite nel tufo, dalle calde sfumature ocra, si nascondono nelle *valli dei Principi Etruschi*, immerse nei dirupi naturali scavati nelle rocce vulcaniche, porte di un mondo ultraterreno dove si celebravano i sacri riti dell'eternità. Utilizzare le rocce come materia prima ed intagliare la pietra per tracciare la storia diventa un'abitudine delle popolazioni di queste terre, nel Medioevo, nel Rinascimento, fino ai giorni nostri.

DOVE DORMIRE
 Azienda Agricola
CERROSUGHERO
 01011 Canino (VT)
 Tel. 0761 437242
www.cerrosughero.com

e MANGIARE
 Fattorie
POGGIO NEBBIA
 Loc. Farnesiana
 01016 Tarquinia (VT)
 Tel. 0766 841268
www.poggionebbia.it

ALLA SCOPERTA DEL MISTERO ETRUSCO NELLA NECROPOLI DI TARQUINIA

Qui, nella *Tuscia*, termine usato dai latini per indicare la Terra degli Etruschi, si trovano i resti più cospicui di questa civiltà: il "mistero etrusco" aleggia sospeso nelle necropoli silenziose e mostra il suo vero volto più che in altre terre d'Etruria. La principale necropoli di **Tarquinia**, a circa 43 km da Viterbo, si sviluppa sulla collina dei Monterozzi e dal 2004 è patrimonio dell'UNESCO. Sono note più di 6.000 tombe, risalenti al VII secolo a. C., scavate nella roccia e sormontate da tumuli. La splendida serie di tombe dipinte (circa 200) rappresenta il nucleo più prestigioso della necropoli, che per questo aspetto è la più importante del Mediterraneo. Attualmente è possibile visitare 14 tombe, tra le quali *Tomba della Pulcella*, che deve il suo nome alla figura di un'ancella sulla parete; la *Tomba della Caccia e della Pesca* che mostra sulle pareti scene di caccia e di pesca; la *Tomba dei Demoni Azzurri* le cui decorazioni raccontano il viaggio di un defunto verso l'oltretomba; la *Tomba dei Leopardi* che rivela sul frontone della parete due leopardi affrontati. Per info: 0761 1760904 - www.necropoliditarquinia.it



PER L'ELEVATA PERCENTUALE DI TOCOFEROLI, TRA CUI LA VITAMINA E, LA NOCCIOLA FORNISCE UN APPORTO NOTEVOLE DI AGENTI ANTIOSSIDANTI RALLENTANDO L'INVECCHIAMENTO DEI TESSUTI.

Dagli Etruschi ad oggi la coltivazione della vite nella Tuscia Viterbese ha fatto grandi progressi, ricevendo consensi unanimi. Famosissimo è il vino *Est! Est! Est!!!* il cui nome deriva da una leggenda. Nell'anno 1111 Enrico V di Germania stava raggiungendo Roma con il suo esercito per ricevere dal Papa Pasquale II la corona di Imperatore del Sacro Romano Impero. Al suo seguito si trovava anche un vescovo, Johannes Defuk, intenditore di vini. Per soddisfare questa sua passione alla scoperta di nuovi sapori, il vescovo mandava il suo coppiere Martino in avanscoperta, con l'incarico di assaggiare e scegliere i vini migliori. I due avevano concordato un segnale in codice: qualora Martino avesse trovato del buon vino, avrebbe dovuto scrivere est, ovvero "c'è" vicino alla porta della locanda, e, se il vino era molto buono, avrebbe dovuto scrivere est est. Il servo, una volta giunto a Montefiascone e assaggiato il vino locale ne co-

municò la qualità eccezionale ripetendo per ben tre volte il segnale convenuto e rafforzando il messaggio con ben sei punti esclamativi: *Est! Est! Est!!!* Il vescovo, arrivato in paese, condivise il giudizio del suo coppiere e prolungò la sua permanenza a Montefiascone per tre giorni. Al termine della missione imperiale vi tornò, fermandosi fino al giorno della sua morte. Venne sepolto nella chiesa di San Flaviano, dove ancora si può leggere, sulla lapide in peperino grigio, l'iscrizione: *Per il troppo EST! qui giace morto il mio signore Johannes Defuk*. In riconoscenza dell'ospitalità ricevuta, il vescovo lasciò alla cittadinanza di Montefiascone un'eredità di 24.000 scudi, a condizione che ad ogni anniversario della sua morte una botticella di vino venisse versata sul sepolcro, tradizione che venne ripetuta per diversi secoli. Al vescovo è ancora dedicato un corteo storico con personaggi in costume d'epoca, che fanno rivivere questa leggenda.

FORSE NON TUTTI SANNO CHE...

La nocciola, nella sua lunga storia, è stata protagonista di moltissimi racconti, leggende e simbologie. Per citarne solo alcune: i Cinesi ritengono la nocciola uno dei cinque cibi donati da Dio all'uomo; il legno prediletto dai raddomanti è quello dell'albero di nocciola; i Romani regalavano il frutto di nocciola durante i matrimoni a scopo propiziatorio; i Celti usavano la nocciola come cibo del sapere; le bacchette di maghi, fate e streghe devono essere costruite con legno proveniente dall'albero della nocciola; l'albero della nocciola sembra proteggerla dalle vipere.



Tozzetti di Viterbo

- farina q.b.
- margarina 300 g
- latte 50 ml circa per sciogliere il lievito
- uova 6 (per l'impasto) + 1 (per la spennellatura esterna)
- zucchero 600 g
- nocciole sgusciate 650 g
- una noce di burro
- mezza bustina di lievito
- buccia grattugiata di un limone
- alchermes (2 cucchiaini)
- rum (1 cucchiaino)

Preparazione:

Lavorare le uova con lo zucchero, aggiungere la margarina, il lievito, la buccia grattugiata di un limone, il latte, i liquori e le nocciole tostate, spellate e tagliate a pezzi grandi o intere; infine sempre maneggiando, aggiungere poco a volta la farina, quanto basta ad ottenere una pasta molto morbida, simile alla pasta del pane, con la quale si formeranno dei lunghi cilindri, schiacciati leggermente fino a ridurli a filoni larghi 7-8 cm e alti 2 cm; adagiarli nella teglia e successivamente ungerli in superficie con l'uovo intero sbattuto. Cuocere a 160° circa, fino a quando la superficie non acquista un bel colore ambrato (circa 20 min.). Raggiunta la cottura, prima del completo raffreddamento si tagliano trasversalmente in modo da ottenere dei tozzetti larghi poco più di 1 cm e alti circa 2 cm. Per completare il lavoro i tozzetti vanno introdotti di nuovo nel forno per qualche minuto, in modo da conferire una lieve tostatura anche sui lati.

Proseguiamo il nostro insolito itinerario in un altro luogo avvolto dall'incanto e dal mistero. **Calcata**, città di origine falisca (i Falisci erano un antico popolo dell'Italia centrale) e successivamente etrusca, fu fondata su una roccia tufacea a strapiombo sul fiume Treja. Il paese era così arroccato, alto e inaccessibile, da non aver bisogno di articolati sistemi difensivi. La mancanza di vie di comunicazione fin quasi agli anni '60, ha fatto sì che Calcata rimanesse intatta nei suoi caratteri medioevali di antico borgo. Elemento caratterizzante è il tessuto urbano rimasto praticamente intatto, con le abitazioni in blocchi di tufo a vista e le strade tortuose che conducono a spettacolari punti panoramici sulle gole del Treja. Si accede all'abitato da una doppia porta medioevale, aperta tra alte quinte di roccia. Il castello e la cinta muraria furono eretti nel 1291 dagli Anguillara. In epoca fascista i calcatesi furono costretti ad abbandonare le loro case, a causa di una legge che obbligava lo sgombero gli abitati pericolanti. Solo negli anni '90 un decreto ha salvato il paese dall'abbattimento coatto. Oggi le vecchie abitazioni dei calcatesi sono state acquistate da artisti italiani e stranieri, le cui botteghe si susseguono tra i vicoli; inoltre diverse comunità di hippies abitano le grotte scavate nel tufo della roccia su cui si erge il paese. www.comune.calcata.vt.it

LA MAGICA ATMOSFERA DELLA CITTÀ FANTASMA DI CALCATA



GRAZIE A:
 Wikipedia
www.tuscia.mondodelgusto.it
www.tusciaforyou.com
www.rivistasitiunesco.it
www.comune.calcata.vt.it
www.parcodemostri.com
www.necropoliditarquinia.it
www.comune.tarquinia.vt.it
www.infoviterbo.it

TRA MITOLOGIA E ILLUSIONE NEL GIARDINO DEI MOSTRI DI BOMARZO

Eccoci giunti ad una tappa dal fascino *fantasy*. L'opera che ha reso famosa la città di Bomarzo nel mondo risale al XVI sec., fu voluta da Vicino Orsini, signore di Bomarzo, "per sfogare il core" spezzato dalla morte della moglie Giulia Farnese, ed esula totalmente dalle regole artistiche ed architettoniche del periodo rinascimentale. Un po' per realtà e un po' per illusione, nel giardino del castello prendono vita, da mastodontici blocchi di peperino, sculture di animali giganteschi, eroi omerici, orchi, sirene e dee romane. Queste creature misteriose, disseminate nel verde, trasformano la visita al parco del castello in un'avventura fantastica ed onirica. Per info: 0761 924029 - www.parcodemostri.com

PER APPROFONDIRE

La varietà di nocciola *tonda gentile romana* della Tuscia è divenuta DOP nel 2009. Le zone di produzione sono 31 Comuni della Provincia di Viterbo e 6 Comuni della provincia di Roma. La popolare nocciola è utilizzata soprattutto nell'industria dolciaria come base di rinomate ricette, quali torroni, croccanti, praline, gianduotti, cioccolato, confetti, etc., per arricchirne ed ingentilirne il sapore, e come ingrediente nei pasticcini e nei liquori; è inoltre utilizzata intera, in granella, sminuzzata, in polvere e per le creme da spalmare. A fine agosto, all'inizio del periodo della raccolta delle nocciole, si svolge a Caprarola la Sagra della Nocciola. Per l'occasione sfilano per le vie della cittadina rinascimentale carri folkloristici ed agresti, accompagnati da corpi di ballo. Durante la sagra è possibile gustare piatti e dolci a base di nocciola e ed il prezioso frutto sia fresco che tostato. www.comitatosagra.it

LA COMPOSIZIONE CHIMICO-FISICA DELL'OLIO DI NOCCIOLA È MOLTO SIMILE A QUELLA DELL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E CONFERMA LE NOBILI PROPRIETÀ NUTRIZIONALI DI QUESTO FRUTTO.

·ALESSANDRO ANTONELLI·

india del sud:

VENTAGLIO D'AROMI D'ORIENTE

L'INFINITA MOLTEPLICITÀ DI PAESAGGI, POPOLAZIONI E CULTURE CHE CONVIVONO NELL'INDIA DEL SUD È TALE DA RENDERE IMPRATICABILE L'IDEA DI RACCHIUDERLA IN UN QUADRO D'INSIEME. L'UNICO MODO DI SUGGERIRNE L'ATMOSFERA È APRIRE UNO SPIRAGLIO SU ALCUNE DELLE SITUAZIONI CHE POTRETE INCONTRARE NEGLI STATI CHE LA COMPONGONO.



L'ANACARDO, SQUISITO RICOSTITUENTE NATURALE

L'albero di anacardio è una pianta tropicale che produce una sorta di "doppio frutto" accorpato, uno fresco (botanicamente falso), che viene definito *mela d'anacardio* e uno secco, chiamato *noce d'anacardio*. La prelibata parte di questo insieme, però, non è né l'uno né l'altro, bensì il suo seme: l'anacardo. Perché possa essere estratto senza contaminarlo con la sostanza caustica che lo ricopre, il guscio della noce reniforme che lo contiene viene tostato e rotto, poi la noce viene scottata nuovamente per facilitare la rimozione della leggera pellicola scura urticante. La complessità di questa procedura fa sì che solo il 10 per cento della produzione grezza riesca a giungere al termine del ciclo di trasformazione e spiega l'alto valore dell'anacardo sul mercato europeo. Un valore giustificato anche dal fatto che questo frutto oleoso, rispetto ai suoi analoghi, denota una composizione straordinariamente equilibrata. Contiene infatti il 43 per cento di grassi (di elevato valore biologico, che non incrostano le arterie e non affaticano il fegato), il 26 per cento di carboidrati, solo il 3 per cento di fibra e il 20 per cento di proteine nobili, oltre a un ampio spettro di vitamine e sali minerali. L'anacardo è anche un'ottima fonte di omega3. Insomma, dal punto di vista medico può essere considerato una "pillola" di ricostituente naturale, ma dal sapore delicato e sfizioso. La sua coltura è particolarmente sviluppata in tutti gli Stati dell'India del Sud.

L'ANACARDIO È UNO DEGLI ALBERI CHE PUÒ RAGGIUNGERE LE MAGGIORI DIMENSIONI (IN LARGHEZZA) AL MONDO. ARRIVA IN CERTI CASI A COSTITUIRE DA SOLO UNA PICCOLA "FORESTA" ORIGINATA DA UN SINGOLO TRONCO DAL QUALE SI DIPARTE UN COMPLESSO INTRECCIO DI RAMI DALLA STUPEFACENTE STRUTTURA. NE ESISTE ADDIRITTURA UN ESEMPLARE CHE SI ESTENDE PER QUASI 8000 METRI QUADRATI.



FENI, IL DISTILLATO DI ANACARDIO

Nell'India del Sud, e particolarmente nello Stato di Goa, dal succo ricavato dal falso frutto dell'anacardio viene ottenuto un liquore chiamato *feni* (o *caju feni*). Inizialmente incolore, questa bevanda dal sapore acidulo e forte, assume una tonalità dorata dopo la maturazione in botti di legno. Esiste anche una versione ad altissima gradazione. La maggior parte del feni prodotto nelle oltre 4000 mini-distillerie locali viene venduto sfuso. Il feni viene spesso usato come ingrediente per i cocktail (magari mescolato a cola, tonica e limonata), ma può anche essere bevuto liscio con l'aggiunta di ghiaccio e



ENJOY BOLLYWOOD

Col termine *Bollywood*, fusione di *Bombay* e *Hollywood*, si intende il cinema popolare in lingua hindi (o urdu) che viene prodotto principalmente a Mumbai. In generale si tratta di complesse fantasie melodrammatiche che mescolano in ogni singola pellicola azione, violenza, musica, danza, canto (rigorosamente in *playback*) e romantiche fino all'immane *happy end*. Vivamente sconsigliati agli occidentali privi di un robusto senso del kitsch, questi film godono di un immenso favore di pubblico in patria e possono rivelare molto dell'estetica popolare indiana.

SALAAM MUMBAI!

La porta dell'India del Sud è la capitale del Maharashtra, divisa tra lo skyline rivolto al mercato globale, i pittoreschi sobborghi popolari e i quartieri malfamati. A causa di questi contrasti, molti viaggiatori rinunciano a visitare Mumbai (un tempo chiamata Bombay), perdendosi così una città carismatica ed eccitante, piena di strade animate, curiosi bazar e caratterizzata da una vivace vita notturna.



ARCHITETTURE E AVVENTURA IN ORISSA

Le principali bellezze dell'Orissa rappresentano i "vertici" del cosiddetto "triangolo d'oro", costituiti dai templi della capitale Bhubaneswar, dall'imponente Tempio del sole di Konark e dalla seducente spiaggia di Puri. I più avventurosi potranno poi addentrarsi nei parchi naturali siti nel Nord del Paese o nelle zone del Sud-Ovest, ancora oggi abitate dai gruppi tribali (che costituiscono un quarto della popolazione). Un itinerario consigliato solo ai *backpaker* esperti, che può però regalare emozioni come la vista del tempio circolare arroccato sulle alture dei villaggi gemelli di Ranipur-Jharial, con le sue 64 celle un tempo destinate alle ancelle della dea Kali.



Le case galleggianti del Kerala

Una crociera sulle *kettuvallam*, chiatte a remi o a motore un tempo usate per il trasporto del riso, può essere il modo più romantico di esplorare le catene di lagune e laghi del Kerala. Se ne trovano di tutti i tipi: da quelle di lusso alle barche "bed and breakfast". Le più confortevoli offrono *sundeck* privato, fino a cinque camere da letto e possono ospitare comodamente anche dieci persone. La cucina di bordo serve solitamente specialità locali, come il pesce cucinato nel latte di cocco. kettuvallam.com



GOA: LA SPIAGGIA DELL'INDIA

Le sue piccole dimensioni non impediscono allo Stato di Goa d'essere una delle mete turistiche più ambite dell'intera India. La tolleranza e apertura degli abitanti è una ragione in più che spinge moltissimi stranieri a raggiungere le sue incantevoli zone balneari, tra acque cristalline, sabbia finissima e rigogliosi palmeti.



LE VESTIGIA IMPERIALI DEL KARNATAKA

Le impressionanti rovine e sculture monolitiche risalenti all'impero di Vijayanagar si innalzano tra la vegetazione nei dintorni della città di Hampi, nel Nord del Paese, ma in tutto il Karnataka è possibile imbattersi in affascinanti siti di architettura religiosa primitiva. Come la gigantesca statua di Bahubali a Sravanabelagola, sulla cui testa ogni 12 anni i fedeli versano innumerevoli vasi di burro liquefatto e di acqua di cocco.



GLI ANACARDI CONTENGONO MOLTO MAGNESIO, RAME E ZINCO, MINERALI DIFFICILI DA REPERIRE NEGLI ALIMENTI. SONO IDEALI PER MANTENERE I CAPELLI E LE OSSA FORTI.



"SALVE" IN TUTTE LE LINGUE PARLATE NEL SUD

Tamil: *vanakkam*
Kannada / Malayam / Telugu: *namaste*
Konkani: *paypadta*
Marathi: *namaskar*

ANDHRA PRADESH, TERRA DE LE MILLE E UNA NOTTE

La celebre raccolta di favole orientali narrate da Sherazad fu ispirata dalla fortezza di Golconda, antica capitale dei re persiani, alcuni dei quali riposano ancora nelle eleganti tombe della dinastia Qutb Shahi. Il panorama tipico dell'Andhra Pradesh è però dominato dagli aridi suoli erosi dell'altopiano del Deccan. Fanno da contraltare alla solennità delle lande semidesertiche, le numerose feste tradizionali, come il festival del raccolto, la notte di Shiva e il Capodanno di Telugu.



KERALA, UNO STATO CHE POGGIA SULL'ACQUA

Visto dall'alto, il Kerala si presenta come una distesa infinita di risaie e coltivazioni. Uno dei tratti significativi del paesaggio è costituito dagli immensi frutteti di anacardio. Percorrere i canali della sua fittissima rete di acque interne può essere un'esperienza rilassante per l'occhio, che vedrà sfilare palafitte e imbarcazioni di ogni sorta, nonché per la mente, grazie alla pace che regna sovrana in questo Stato. Interrotta solo, tra la fine di agosto e l'inizio di settembre, per la festa dell'Onam, celebrata con spettacoli, gare, banchetti, decorazioni floreali e colossali sfilate di elefanti.

TAMIL NADU, IL PASSATO DECLINATO AL PRESENTE

Nella terra dei Tamil si trova il punto più meridionale del continente: il suggestivo Kanyakumari, capo di fronte a cui si incontrano le acque del Mar Arabico, dell'Oceano Indiano e del Golfo del Bengala. È la culla della cucina Tamil (una delle tradizioni vegetariane più antiche al mondo) e il suo territorio è punteggiato di città-tempio. Le sue genti si dedicano con zelo alla poesia, alla danza e alla musica. L'intero Paese vive in presente tuttora profondamente plasmato dai miti ancestrali.

GOA: DALLA CULTURA HIPPI AI RAVE-PARTY

Il movimento culturale dei figli dei fiori, all'inizio degli anni Settanta inseguiva il miraggio dell'Oriente mistico spostandosi da Europa e Stati Uniti lungo la rotta del cosiddetto *Hippy Trail*, di cui l'India rappresentava la tappa cruciale. Oltre al Kashmir e alla città di Delhi (nel Nord del Paese), la meta favorita era lo Stato di Goa, dove tuttora esistono numerose comuni hippy. Una costola di questo movimento, alla fine degli anni Ottanta ha iniziato a organizzare sulle spiagge goane i primi *Goa-party*, giganteschi *rave* durante i quali la gente balla, anche per giorni interi, al ritmo ipnotico di una musica elettronica sincopata. Il successo di questi happening, che tuttora continuano a svolgersi, è stato tale che un sottogenere musicale elettronico porta il nome di *Goa-trance*.

POLLO SPEZIATO CON ANACARDI E RISO BASMATI

INGREDIENTI (per 2 persone):
350 g di pollo (meglio le sovracosce)
50 g di anacardi dissalati
1/2 cucchiaino di semi di cumino
1/2 cucchiaino di paprika dolce
1/2 cucchiaino di curry in polvere
1 pizzico di coriandolo in polvere
1 pizzico di curcuma
1 cucchiaino di *tandoori masala*
1 spicchio d'aglio
1/4 di cipolla bionda
1 noce di burro
100 ml di panna
150 g di riso basmati
Latte e sale q.b.

Tagliare il pollo a pezzetti e metterlo in una ciotola, versando il latte fino a ricoprirlo. Aggiungere il cumino, il coriandolo, la paprika, il curry, la curcuma e l'aglio. Lasciare marinare in frigorifero per alcune ore. Rosolare in una pentola la cipolla con il burro e aggiungere il pollo precedentemente scolato dalla marinatura. Quando i bocconcini iniziano a dorarsi, aggiungere metà dose di panna e il *tanoodori masala*. Continuare la cottura per 15-20 minuti versando poco alla volta la panna rimasta, 5 minuti prima di spegnere il fuoco aggiustare di sale e incorporare gli anacardi. Servire accompagnato dal riso basmati precedentemente cotto. Si può gustare ottimamente anche abbinando il pollo al pane *naan* e *chapati*.



PERNOTTAMENTO

www.tajhotels.com
www.malabarhouse.com
www.hawahbeach.com
www.hotelsishmo.com
www.myspace.com/poonamresort
www.lagunaanjuna.com
www.thesouthpark.com
www.hotelstamilnadu.com

RISTORANTI

www.leopoldcafe.com
www.johnycy.com
www.bhojangoa.com
www.ebonywithaview.com
www.kashiartgallery.com
www.foodindigo.com



I N T E R V A L L O

Sono figlio del cammino, la carovana è la mia casa
e la mia vita è la più sorprendente avventura.

Amin Maaluf - Leone l'Africano

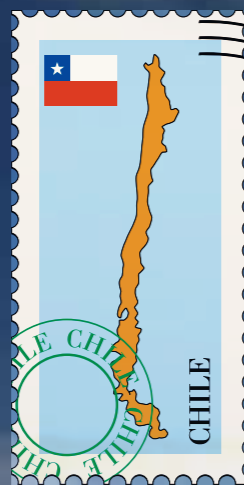


... Eurocompany

CHILE

DOVE FINISCE LA TERRA

“Mentre Dio osservava il mondo che aveva creato in sette giorni, si accorse ancora molti vulcani, fiumi e ghiacciai, perciò compì di ammicchiarli montuosa; quella catena Ande: così nacque il Cile, il



mondo che aveva creato che erano avanzati foreste, deserti, fiordi, diede agli angeli il tutti dietro una catena di montagne erano le paese più vario del mondo.”

UN PAESE LUNGHISSIMO E STRETTISSIMO, CHE SI ESTENDE DAI TROPICI FINO AL POLO SUD, E CHE QUINDI CONTIENE AL SUO INTERNO UNA INFINITA VARIETÀ DI PAESAGGI E DI ATTRAZIONI. DESERTI E GHIACCIAI, GEYSER E FORESTE: MENTRE SPIAGGE STERMINATE E VETTE ANDINE DISTANO FRA LORO POCHE CENTINAIA DI CHILOMETRI.

Questo è il Cile: la nazione più lontana del continente americano, una di quelle che probabilmente conosciamo meno. Complice il lungo periodo di dittatura che ne caratterizzò la seconda parte del secolo scorso: eppure oggi, ritornata la democrazia ormai da vent'anni, il Cile è diventato economicamente e socialmente uno degli Stati più ricchi e stabili del Sudamerica. Una meta affascinante per un viaggio “importante”: per raggiungere Santiago dall'Italia ci vuole poco meno di un giorno, e anche muoversi da un capo all'altro del Cile presuppone una certa disponibilità di tempo. Ma una vacanza in Cile è davvero indimenticabile...

L'UVA SULTANINA DEL CILE

Ormai i vini cileni sono diffusi in tutto il mondo, e non soltanto fra gli appassionati. La viticoltura è una delle principali fonti di reddito del paese sudamericano, e la qualità dei vini più pregiati ha poco da invidiare ad analoghi prodotti europei o californiani. Quale che invece forse non tutti sanno, è che il Cile è anche uno dei principali produttori di uva sultanina, o uva passa che dir si voglia. Si tratta di una particolare varietà di uva adatta all'essiccazione, priva di semi, che – a seconda della provenienza – presenta un colore più o meno biondo-dorato. La tradizione vuole che il suo nome derivi addirittura dal “Sultano”, ovvero dall'antico sovrano dell'Impero Ottomano: e del resto una delle qualità più pregiate cresce proprio in Turchia, nella zona di Smirne, mentre in Europa sono altrettanto note le qualità provenienti da Corinto e da Malaga. L'uva passa prodotta in Cile ha caratteristiche particolari, rispetto a quella mediterranea: è una sultanina senza semi dal colore ambrato e dalla dimensione particolarmente grande, essiccata al sole per un paio di settimane, e ha un gusto molto peculiare, che la rende particolarmente piacevole come “stuzzicheria”...



L'UVA PASSA È UN OTTIMO ALLEATO PER QUALUNQUE TIPO DI SPORT PERCHÉ CONTIENE MOLTI CARBOIDRATI E GARANTISCE ENERGIA IMMEDIATA. MA NON SOLO. È ANCHE RICCA DI POTASSIO CHE MIGLIORA IL RENDIMENTO SPORTIVO FAVORENDO L'UTILIZZO DEL GLUCOSIO ED AIUTANDO AD EVITARE I FASTIDIOSI CRAMPI MUSCOLARI.





ANA MARÍA RESTAURANT
 Club Hípico # 476, Santiago
 Tel: + 56 2 698 40 64
 www.anamariarestaurant.cl

LA VERA CUCINA CILENA

Nel cuore di Santiago, la Picada Ana Maria è la quintessenza culinaria del Cile. Un locale vecchio stile, in un bella casa antica a poche centinaia di metri dalla Plaza de Armas, ancora a gestione familiare, che propone le specialità della tradizione cilena: piatti semplici e poco costosi ottenuti con le materie prime del territorio (dalla selvaggina, al pesce, ai frutti di mare), abbinati alle deliziose salse che fanno parte integrante del mangiare cileno.

L'ARRIVO NELLA CAPITALE

Un viaggio in Cile parte inevitabilmente da Santiago, la capitale, proprio al centro del paese: una metropoli che sta vivendo una fase di grande espansione e vitalità. L'area metropolitana è vastissima: conta oltre cinque milioni di abitanti, ovvero più di un terzo della popolazione dell'intero Cile. Eppure ha un centro molto europeo e vivibile, con ampie strade, parchi, grandi piazze. A partire da Plaza de Armas, il cuore del centro storico, dominata dalla grande Cattedrale e dal Palazzo della Real Audencia, che ospita il Museo Storico Nazionale. E un altro luogo "simbolo" del Cile, sempre a Santiago, è la Casa di Pablo Neruda: la "Chascona" (ovvero la "spettinata") è stata trasformata in un modernissimo museo che raccoglie memorie ed oggetti vari del premio Nobel per la letteratura.

PARTENDO DA SANTIAGO... Fra le molte possibili, vi segnaliamo due mete del tutto diverse tra loro che possono essere visitate e gustate muovendosi dalla capitale con uno spostamento relativamente breve, nell'arco di un centinaio di chilometri.

VALPARAISO è la più importante città costiera del Cile. Sorge in un'ampia e bellissima baia, punteggiata dai colori accesi delle vecchie case dallo stile coloniale. Una città che in pochi metri si sviluppa dalla costa alle colline: per salire ci sono gli ascensori, ma soprattutto c'è il fascino delle decine di viuzze, strette e ripide, che si arrampicano verso l'alto...



POMAIRE è invece un piccolo villaggio a circa 60 km ad ovest di Santiago reso celebre dalla tradizionale produzione di ceramiche di ogni genere e specie: vasi, piatti, pentole, terrine, etc. un paradiso, per chiunque sia affascinato dalle tradizioni artigianali e dalle suppellettili per la casa (che, fra l'altro, qui si possono acquistare a prezzi davvero ragionevoli).

UN ISOLA PER ROBINSON CRUSOE

Alexander Selkirk è il nome del marinaio scozzese che ha trascorso 4 anni e 4 mesi in solitudine su una delle Isole dell'arcipelago Juan Fernández, a 670 km a ovest della costa del Cile, all'altezza del porto di San Antonio, vicino Valparaíso. La vicenda realmente accaduta ha ispirato il romanzo di Daniel Defoe, *Robinson Crusoe* ed il marinaio ha dato il nome all'isola, fino al 1966 chiamata Más Afuera e oggi chiamata appunto Isola Alexander Selkirk.



VERSO L'OMBELICO DEL MONDO, A 3700 KM DALLA COSTA CILENA

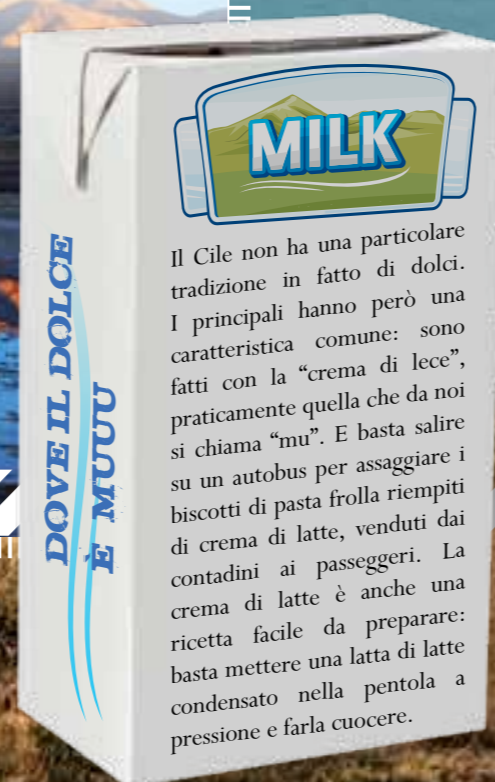
L'isola di Pasqua, considerata per secoli dai suoi abitanti l'ombelico del mondo, e scoperta nel giorno di Pasqua del 1722 dal navigatore olandese Jacob Roggeveen, è una meta da non perdere. La maestosità dei famosi giganti di pietra (moai), scolpiti nella roccia di un vulcano e raffiguranti gli antenati dei circa 2000 abitanti che ancora vivono sull'isola, lascia davvero senza fiato.



RECENTI RICERCHE HANNO INDIVIDUATO PROPRIETÀ ANTIBATTERICHE NELL'UVA PASSA CHE, MASTICATA LENTAMENTE, AIUTA A PREVENIRE LA CARIE. INFATTI SEMBRA CHE INIBISCA LO SVILUPParsi DI ALCUNI TIPI DI BATTERI TIPICI DEL CAVO ORALE, PROTEGGENDO I DENTI DALL'ATTACCO.

I GEYSER DI TATIO

Santiago è lontana, e per giungere a questa meraviglia della natura occorre arrivare nell'estremo nord del paese, quasi al confine con il Perù. Ma è un viaggio che vale la pena di essere fatto, perché porta ad un luogo che qualcuno ha addirittura paragonato alle bocche dell'Inferno Dantesco. Sulle Alpi Andine, nella regione del deserto dell'Acatama, nella zona del Tatio, sorge uno dei campi geotermici più importanti del mondo: 80 geysers, piccoli vulcani che emettono eruzioni di vapore alte fino a sei metri. Il fascino è assoluto: e i contrasti cromatici, soprattutto all'alba, sono davvero mozzafiato, grazie anche alla presenza di numerosi minerali. Attenzione, però: siamo a oltre 4000 metri di altitudine, occorre abituarsi gradualmente all'atmosfera, respirare lentamente, portare con sé adeguate scorte d'acqua e di zucchero.



Il Cile non ha una particolare tradizione in fatto di dolci. I principali hanno però una caratteristica comune: sono fatti con la "crema di lece", praticamente quella che da noi si chiama "mù". E basta salire su un autobus per assaggiare i biscotti di pasta frolla riempiti di crema di latte, venduti dai contadini ai passeggeri. La crema di latte è anche una ricetta facile da preparare: basta mettere una latta di latte condensato nella pentola a pressione e farla cuocere.

GRAZIE A:

www.viaggicile.it

www.santiagodechile.com

<http://doveviaggi.corriere.it>

LE PALAFITTE DI CHILOÈ

L'ultima escursione che vi proponiamo è in uno dei luoghi più romantici e suggestivi del Cile, alle porte della Patagonia. L'isola di Chiloè è davvero ricca di fascino: con le case di legno variopinte che poggiano su palafitte, con le leggende sui vascelli fantasma, con le chiesette di legno (patrimonio mondiale dell'Unesco) e la nebbia e la natura che la rendono quasi... irlandese. E con una ricetta speciale, il Curanto, che mescola pesce e frutti di mare cotti in un buco fatto in terra, ricoperto di alghe, pietre e patate.



FRITTELLE ALL'UVA SULTANINA DEL CILE

Una ricetta semplice, ma decisamente gustosissima, per apprezzare al meglio il piccolo frutto ambrato. Una dose per 4 persone presuppone i seguenti ingredienti:

- 50 grammi di uva sultanina del Cile
- 150 ml di latte
- 200 grammi di farina
- tre uova
- mezza scorza di limone grattugiata
- un etto di zucchero semolato
- sale e olio.



Innanzitutto l'uva sultanina va ammorbida per un po' di tempo in acqua. Quindi bisogna creare una pastella densa ma liscia, miscelando il latte con la farina, poco alla volta. Alla pastella, a questo punto, vanno aggiunti il sale, la scorza di limone, le tre uova (una alla volta) e l'uva sultanina. Il composto va versato a cucchiaiate in una padella, appena l'olio è caldo: le frittelle vanno cotte a fuoco medio, una volta estratte vanno passate nella carta assorbente e infine nello zucchero. E sono particolarmente buone se servite calde...

FRANCESCA MEZZADRI

Le prugne secche dell'Aquitania, la "Toscana francese"

SCAMPERAI AGLI INCIDENTI SE OGNI MATTINA MANGERAI UNA PRUGNA SECCA.
È UN DETTO GIAPPONESE. È VERO, NON È VERO? CHI LO SA. È CERTO PERÒ
CHE MANGIARE UNA PRUGNA SECCA AL GIORNO TOGLIE IL MEDICO DI TORNO...

E LO SANNO, EVIDENTEMENTE ANCHE AD AGEN, CITTÀ DELL'AQUITANIA, A SUD DELLA
FRANCIA, DOVE C'È UN MUSEO DELLA PRUGNA SECCA E IL GRAN PRUNEAU SHOW.



Tutti conoscono le prugne della California, ma sono riconosciute a livello mondiale anche quelle di Agen, che nel 2002 hanno ottenuto il marchio ufficiale dell'Unione Europea IGP (Indicazione Geografica Protetta). In realtà erano famose già da tempo, anche se prima la zona ricca di pruni era soprattutto quella di Quercy, più a nord. Qui, nel 1.300 i monaci dell'abbazia di Clairac facevano essiccare al sole le susine ricavate dai pruni d'Ente (diversi dai normali pruni e provenienti forse dai semi portati dai Crociati dalla Siria). Le piante erano delicate e avevano bisogno di cure, sole e acqua. Dopo il terribile inverno del 1709 che distrusse le coltivazioni, il primato di produttrice di prugne secche passò dunque ad Agen, area fertile bagnata dai fiumi Lot e Garonne. Infatti, proprio dal fiume Garonne partivano le navi cariche di prugne secche destinate ai porti europei. Nel XIX secolo, le prugne secche di questa zona divennero subito una moda presso i marinai: erano buone, gustose e nutrienti visto che erano ricche di fibre e facili da conservare nella stiva della nave.

Il famoso dessert francese *Far aux pruneaux*, una specie di budino molto gustoso che non manca nel ricettario di tutte le massaie francesi, nasce proprio in questo periodo nella zona dell'Aquitania. E non solo: qui ad Agen vale la pena assaggiare l'ottima crema di prugne offerta come dessert nei ristoranti, gustare un aperitivo con una prugna secca avvolta da una fetta di pancetta, oppure comprare un'acquavite alle prugne o i cioccolatini da riportare come souvenir.

Tutta la zona della Lot-et-Garonne, chiamata così proprio perché bagnata dai due fiumi, è una Toscana francese dai dolci colli e dal buon cibo. La prugna secca non è l'unica specialità gastronomica da gustare: ci sono anche i formaggi, il tartufo, il foie gras...

Per assaggiare queste prelibatezze vale la pena di fare un viaggio in Aquitania: anche perché è un luogo ideale per una piacevole villeggiatura, tra storia, cultura e natura. La Lot-et-Garonne è definita il paradiso del turismo verde: i due fiumi Lot e Garonne e gli altri numerosi corsi d'acqua rendono il territorio ricco e fertile. Tra vigneti e frutteti sorgono villaggi e castelli medioevali, e le città sono gioielli di architettura e vivibilità, con musei, chiese, grotte, mulini e panorami dolcemente collinari. Ce n'è per tutti i gusti...

LE PRUGNE SECCHE, GRAZIE AL
PROCESSO DI ESSICCAZIONE CHE RIDUCE
DRASTICAMENTE LA PRESENZA DI
ACQUA, CONTENGONO UNA MAGGIORE
CONCENTRAZIONE DI SOSTANZE
NUTRITIVE E DI ZUCCHERI FACILMENTE
ASSIMILABILI.



L'antica ricetta

del FAR AUX PRUNEAUX

*Ingredienti: 200g di prugne secche, 140g di farina,
100g di zucchero, 4 uova, 500ml di latte, 1 cucchiaino
di rhum, 15g di burro semisalato.*

*Mescolare farina e zucchero, aggiungere 2 uova intere e sbattere con la frusta in modo da ottenere un composto liscio e omogeneo: a questo punto aggiungere anche le altre due uova. Versare il latte a filo, senza smettere di mescolare e alla fine aggiungere un cucchiaino di rhum. Nel frattempo accendere il forno a 180°C e imburra-
re lo stampo per il dessert. Sistemare le prugne secche (dopo aver tolto i noccioli) sul fondo dello stampo e versare tutto il composto. Se le prugne tendono a salire, spingere sul fondo con il cucchiaino. Mettere in forno per 20-30 minuti. Appena sfornato, dopo che si è sgonfiato, strofinare il burro semisalato sulla superficie del dolce. Servire tiepido!*

Per chi vuole rilassarsi

Per riposare gli occhi, vale la pena ammirare il panorama dalle terrazze dei tanti castelli o esplorare la campagna circostante. Dal tranquillo borgo medioevale di **Penne d'Agenais**, sul fiume Lot, dopo aver gustato un aperitivo, non ci si può non soffermare sul magnifico panorama della vallata sottostante. Sempre in campagna, si possono vistare i vigneti di **Buzet**, che producono vini come il Sauvignon, il Merlot e il Cabernet franc. Altrimenti lasciatevi ispirare, come fece Monet, dal giardino delle ninfee, a **Le Temple sur Lot**, dove ci sono più di 250 tipi di ninfee. E poi con calma, a piedi o in bicicletta, percorrete la Voies vertes del canale del Garonne: tra i platani secolari ai bordi del canale, andate alla scoperta delle città vicine. Una tra queste è proprio Agen.





LA BOUTIQUE DE PRUNEAUX

Villemueve sur Lot (vicino alla Porte de Paris). È la cittadina più vicina da Agen e si dice che la vera e originale prugna secca provenga proprio da qui. In questo negozio troverete prugne secche e tutti i loro derivati, ma anche il famoso Armagnac, cioccolato, conserve e altre specialità del luogo.

Per i viaggiatori metropolitani

Lo sapete che secondo un recente sondaggio gli abitanti di Agen sono i più felici e soddisfatti tra la popolazione francese? Eh sì, perché tra dolci colli, frutteti e bei paesaggi, Agen è una città tranquilla e a misura d'uomo. Da capitale delle prugne secche, Agen ha al suo interno un museo della prugna secca e organizza ogni anno nell'ultimo week end di agosto il Grand Pruneau Show che anima le vie della città. È un festival culturale e gastronomico con bancarelle che vendono prodotti locali, con concerti, esibizioni e spettacoli di strada.

Tra le vie piene di fascino della città vecchia, con i portici e le case sporgenti a graticcio, sorge anche il Museo delle Belle Arti che ospita delle tele di Goya e una Venere Greca del I secolo a.C. E il museo della prugna secca è poco distante da Agen, nella località di Granges-sur-Lot. All'interno del museo, che sorge vicino ad una fabbrica artigianale, si possono scoprire i segreti e le fasi della coltivazione, raccolta e preparazione della prugna secca: il lavoro meticoloso dei monaci di Quercy, fino a quello di oggi.

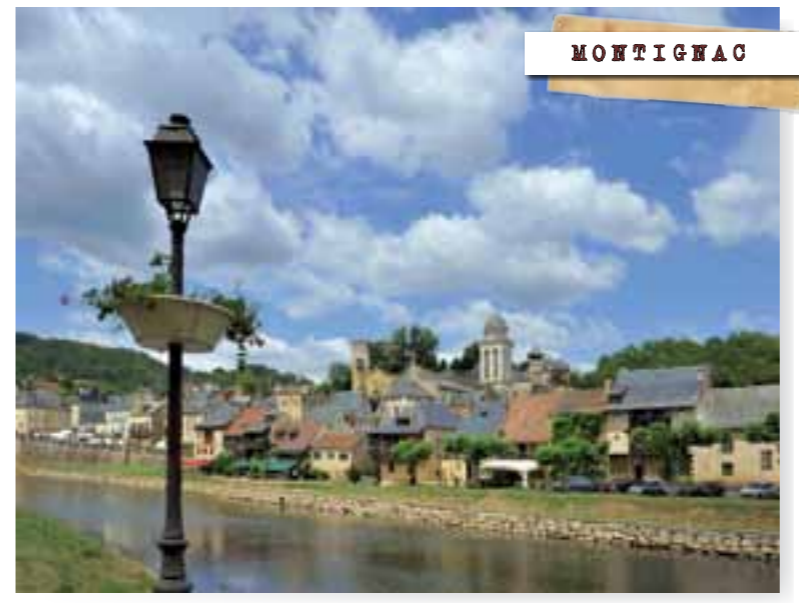


LE PRUGNE SECHE HANNO UNA CONCENTRAZIONE DI SOSTANZE CON PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI SUPERIORI A QUELLE FRESCHE.

LOGIS HÔTEL AU COLOMBIER DU TOURON
nel verde dell'antica Agen Brax, (187, av. des Landes)

QUESTO ALBERGO POCO DISTANTE DA AGEN, IN LOCALITÀ BRAX, È UNA TIPICA DIMORA BORGHESE DEL 18° SEC, RECENTEMENTE RESTAURATA. LE CAMERE AFFACCIANO SU UN GRANDE PARCO CENTENARIO ACCANTO AD UNA VECCHIA COLOMBAIA. PASSEGGIATE TRA GLI ALBERI, RELAX SULLE PANCHINE DEL PARCO, COLAZIONI E CENE NEL RISTORANTE CON AMPIE VETRATE SUL VERDE: UNA VACANZA IDEALE PER CHI È MOLTO STRESSATO E HA BISOGNO DI STACCARSI.

dove dormire



MONTIGNAC



BONAGUIL



PUJOLS



Per i viaggiatori amanti del passato

Ricordate sui sussidiari di storia le foto con i disegni di tori, cavalli e omini stilizzati tracciati con tratti netti e minimali sulle pareti di una grotta? La grotta si trova proprio in questa zona della Garonna, e i viaggiatori curiosi non potranno fare a meno di visitare le famose **grotte di Lascaux**, testimonianza dell'epoca primitiva. Patrimonio dell'umanità riconosciuto dall'Unesco e risalenti al paleolitico, le grotte si trovano nel villaggio di **Montignac**, a nord di Agen.

Ma se parliamo di storia più recente, la Lot-et-Garonne è completamente circondata da castelli e fortificazioni medievali. Poco più a sud di Agen, c'è **Nerac**, incantevole cittadina con un elegante castello abitato da Enrico IV alla fine del 1500, affacciato sul fiume Baise, con un parco reale adornato di fontane e ornamenti. I più romantici si possono godere una gita su una barca tradizionale dal porto fino al castello.

Castelli e borghi ancora più suggestivi sono quello di **Gavaudun** che sorge su uno sperone roccioso, quello di **Bonaguil**, con torrioni così solidi da rimanere inattaccati nel tempo, e il borgo di **Pujols**, in cima alla vallata che domina la valle del Lot, con viali fioriti e antichi pozzi.

Per gli amanti delle avventure del passato, ancora più a sud, c'è il borgo medievale di **Larressingle**, dove nelle antiche strade è possibile incontrare mercanti e dame dell'epoca, trasformarsi in cavalieri, tirare con l'arco e immergersi nella vita del paese, grazie alle performance dei 50 personaggi in costume che mettono in scena il loro villaggio migliaia di anni fa in epoca di guerra.



Per i viaggiatori buongustai

Agen è la capitale della prugna secca, ma la zona della Lot-et-Garonne e in particolare quella dell'Aquitania è piena di altre specialità enogastronomiche. Foie gras e formaggi, tra i quali è famoso quello di pecora, Ossau-Iraty, prodotto seguendo l'antico metodo, ma anche il tartufo di Sorges, e addirittura le ostriche provenienti dal bacino di Arcachon.

È poi conosciuto in tutto il mondo l'Armagnac, brandy tra i più vecchi in Europa e per questo molto costoso, che viene prodotto a Condom, a ovest di Agen. Che differenza c'è tra Cognac e Armagnac? Lo si può scoprire proprio a Condor, nel museo dedicato al famoso brandy.

Dove mangiare

LA TABLE DES SENS: PER GLI ORIGINALI
VILLENEUVE SUR LOT (8 R. DE PENNE)
QUI SI FA CUCINA CREATIVA! LO CHEF È FAMOSO E ABBINA INGREDIENTI PARTICOLARI COME ANANAS E CARNE, ARANCIA E FOIE GRAS. IL TUTTO CONDITO DA SPEZIE E AROMI ESOTICI PER DEI PIATTI UNICI, GUSTOSI E RAFFINATI DA GUSTARE IN UN AMBIENTE DECISAMENTE ZEN!
WWW.LATABLEDESSENS.COM

LA TOQUE BLANCHE: PER I TRADIZIONALISTI
PUJOLS (LIEU-DIT BEL AIR)
APPENA FUORI DAL BORGO DI PUJOLS, UNO DEI PIÙ BEI VILLAGGI DELLA FRANCIA, QUESTO RISTORANTE, MOLTO SEMPLICE E ELEGANTE, OFFRE UNA CUCINA TRADIZIONALE CON PRODOTTI GENUINI E DI PRIMA SCELTA. DA GUSTARE SULLA SPLENDIDA TERRAZZA PANORAMICA CHE DOMINA L'INCANTEVOLE VALLATA DEL FIUME LOT.
WWW.LATOQUEBLANCHE-PUJOLS.COM

LE MARGOTON: PER UN TUFFO NEL PASSATO DELLA CITTÀ VECCHIA
AGEN (52 R. RICHARD-COEUR-DE-LION)
AD AGEN, NELLA CITTÀ VECCHIA, QUESTO RISTORANTE MOLTO SUGGERITIVO E RAFFINATO, IMMERSO NEL PASSATO CON PARETI A VISTA, OFFRE UN MENÙ MOLTO PARTICOLARE CON SAPORI DECISI: CREMA DI LENTICCHIE E FOIE-GRAS, ANIMELLE DI VITELLO, CROCCANTE DI CAMBERT.
WWW.LEMARGOTON.COM

LE PRUGNE SECCHIE CONTENGONO FIBRE, BUONE QUANTITÀ DI MINERALI COME POTASSIO, ZINCO E MAGNESIO. E NON SOLO. LA PRUGNA SECCA CONTIENE INOLTRE UNA BUONA PERCENTUALE DI SOSTANZE ANTIOSSIDANTI IN GRADO DI ARGINARE L'AZIONE DANNOSA DEI RADICALI LIBERI.



MOISSAC



La vacanza in battello

I più romantici e intraprendenti possono avventurarsi sui fiumi Garonne o Lot e visitare alcune cittadine che si trovano sulle rive semplicemente affittando un battello. Così la vacanza diventa una crociera fai-da-te visto che si può guidare la propria imbarcazione (senza bisogno di patente) e dormire a bordo. È ideale per chi vuole pescare, viaggiare in gruppo e cambiare città.



Grazie a:
France Voyage
Easyviaggio
Buona Cucina
Michelin Viaggi
Le Boat

Qualche suggerimento sulle mete on the boat? Sul fiume Lot: tappa a Luzech dove c'è la Cappella di Notre Dame de l'Île, dedicata a tutti i marinai che trasportavano il Cognac fino a Bordeaux; al castello di Mercuès affacciato sul fiume, con ristorante annesso per cambiare il menù da barca; e passaggio alle grotte di Pêche-Merle. Sul fiume e canale Garonne: crociera dal sapore medioevale con tappa a Buzet per gustare vino e ammirare il monastero di Moissac, al mercato di Valence-d'Agen, villaggio del 13° secolo, e infine ad Agen, per non perdersi le prugne secche!

Per saperne di più: www.leboat.it



Dott.ssa Francesca Buccella
Tecnologo Alimentare
Responsabile Qualità e Sviluppo
Euro Company

LA FRUTTA SECCA AL MICROSCOPIO LA RUBRICA DELL'ESPERTO

Le benefiche proprietà delle prugne secche

Oggi è ufficiale, la ricerca scientifica - supportata dal California Prune Board - ha finalmente avvalorato i saggi consigli di una volta: le prugne secche, se consumate quotidianamente possono contribuire alla regolarità intestinale, così come dicevano le nostre nonne!

Lo scorso giugno l'EFSA (Autorità Europea per la sicurezza alimentare) ha ufficialmente riconosciuto i benefici che le prugne hanno sul sistema digestivo. I risultati ottenuti sono stati infatti sottoposti al giudizio dell'EFSA che li ha trovati conformi ai suoi rigidi standard. Il potere lassativo delle prugne è dovuto ad una serie di fattori che nella prugna coesistono. Nel frutto è contenuta una piccola dose di una particolare sostanza, la **difenilisatina**, la quale stimola i movimenti dell'intestino. L'attività di questa sostanza nelle prugne secche è accentuata, per via della concentrazione dei principi attivi e delle fibre, ed è anche favorita dalla presenza di due zuccheri, il fruttosio e il sorbitolo. L'80% della prugna fresca è composto di acqua, il processo di essiccazione elimina la maggior parte dell'acqua favorendo la concentrazione di sostanze nutritive e di zuccheri facilmente assimilabili. Per questo motivo le prugne secche sono un'ottima fonte energetica perché gli zuccheri agiscono immediatamente sull'organismo ma non lasciano traccia del passaggio in

quanto sono quasi istantaneamente metabolizzati. Secondo la nutrizionista Jeanette Higgs - che collabora con il California Prune Board - le prugne secche sono un ottimo snack: **naturalmente prive di grassi** e sono una buona fonte di **vitamina K** e **potassio**, sono inoltre fonte di **vitamina B6**, **rame**, **zinco**, **magnesio** e **manganese**. Le prugne secche sono l'alimento che contiene in assoluto la maggiore quantità di sostanze **antiossidanti**. Nella polpa sono presenti polifenoli e flavonoidi, come la **quercetina**, in grado di contrastare i radicali liberi responsabili di molte malattie degenerative e dell'invecchiamento dell'organismo. Le prugne secche sono preziose alleate nella bellezza della pelle, delle unghie e dei capelli: Prendere la buona abitudine di consumare 3-4 prugne al giorno contribuisce a rendere una pelle sana infatti le donne Giapponesi, tradizionalmente attente ad avere un incarnato molto chiaro e luminoso consumano ogni mattina prugne secche. Se i frutti della bellezza esistono allora si può dire che le prugne secche sono uno di questi!

NEWS

I GRAFFITI ECO-FRIENDLY La street art nel segno della sostenibilità ambientale



I graffiti deturpano l'ambiente? Sbagliato. Ecco la street art nel segno della sostenibilità ambientale. A New York per evitare la seccatura dei graffiti, è tassativamente vietato camminare per le strade con in mano un barattolo di vernice spray aperto. Risolto il problema: per realizzare un graffito ecologico sono sufficienti acqua e muschio. I *green graffiti* sono già da qualche anno molto in voga negli ambienti artistici metropolitani del mondo anglosassone. Il materiale base è costituito prevalentemente di acqua e muschio e viene reso manipolabile attraverso l'aggiunta di un gel per idrocultura e del latticello, derivante dalla trasformazione della panna in burro. Bastano questi semplici ingredienti per realizzare opere green tridimensionali. Un modo diverso ed ecologico per lasciare messaggi sui muri.



Quando il muschio crescerà, riempirà lo spazio pubblico con una forma d'arte vivente ed ecologista, creando una alternativa sostenibile ai soliti graffiti. Una nuova tendenza proveniente da New York. Recentemente, infatti, i muri del quartiere di Williamsburgh, nel cuore di Brooklyn, una della realtà in maggiore fermento sulla scena dell'arte internazionale, si sono popolati di vivaci animaletti in muschio, da toccare e respirare. Queste opere, frutto della creatività dell'artista ungherese Edina Tokodi invocano ironicamente una riconciliazione tra l'uomo metropolitano, abituato al cemento, e il rigoglio vegetale. I graffiti ecologici rappresentano forse qualcosa di più di una tendenza, un celato desiderio di cambiamento estetico e concettuale per rendere più belle, più sane e vivibili le città.

muschio 3 manciate +
 acqua tiepida 3 c (700ml) +
 gel per idrocultura 2 cucchiaini +
 latticello 1/2 c (120 ml) +
 frullare per 2-5 min, (ottenere una gelatina) +
 versare il composto in un secchio e dipingere su legno o cemento +
 annaffiare una volta alla settimana



PER FARE UN ALBERO ci vuole un biglietto d'auguri!

Anche fare gli auguri ha un impatto dannoso sul nostro pianeta. Ma non se i biglietti d'auguri sono piantabili, in questo modo si possono celebrare compleanni e anniversari senza sensi di colpa. Un'alternativa semplice, simpatica e soprattutto rispettosa dell'ambiente. I biglietti sono stampati su carta ecologica realizzata da fibre riciclate post-consumo e contenenti al loro interno dei veri semi. Si tratta di una carta biodegradabile realizzata con materiali post-consumo (senza danneggiare alberi per la produzione). Quando la carta viene "piantata" in un vaso di terra i semi crescono e la carta si decompone. Tutto ciò che resta sono fiori, erbe o verdure. Il tutto senza sprechi e senza scarti.

www.botanicalpaperworks.com



FRUTTA E VERDURA PRÊT-À-PORTER



Gioielli fatti di frutta e verdura, e così anche la moda diventa ecosostenibile. Il designer Yael Friedman ha presentato le sue creazioni alla Design Week di Milano: gioielli vegetali coloratissimi fatti di carote, sedano, zucchine, tuberi e radici per un tocco di indubbia originalità. L'artista texana Cathy from La Prochaine Fois ha ideato gioielli di frutta costituiti da bucce d'arancia, mela e banana disidratate. Con la frutta tagliata a fettine ed essiccata, la designer ha creato eccentrici anelli a forma di fiori e ghirlande, monili e collane profumati e decisamente insoliti.



ANACARDO VS DIABETE

L'anacardo, il frutto oleoso già conosciuto per le sue elevate qualità gustative e nutrizionali, secondo un recente studio vanterebbe anche interessanti proprietà anti-diabete. Lo sostengono i risultati ottenuti da un'equipe di ricercatori dell'Università di Montreal (Canada) in collaborazione con l'Università di Yaoundé (Camerun), pubblicati sull'autorevole rivista Molecular Nutrition and Food Research Journal. Gli anacardi, grazie alla loro dimostrata prerogativa di aiutare le cellule dei muscoli ad assorbire gli zuccheri presenti nel sangue, sarebbero dunque in grado di aiutare a prevenire il diabete di tipo 2, detto anche dell'età adulta o non insulino dipendente. In Italia, secondo le fonti Istat 2009, vivono circa 2.900.000 persone affette da questa patologia, ossia il 5% delle donne e il 4,6% degli uomini.

Il diabete è considerato una patologia particolarmente pericolosa anche a causa delle sue frequenti degenerazioni in complicazioni cardiovascolari. Pierre Haddad, docente di farmacologia alla facoltà di Medicina dell'Università di Montreal, principale autore dello studio, ha dichiarato che "tra tutti i frutti sottoposti a esperimento solo i semi di anacardio hanno dimostrato di stimolare notevolmente l'assorbimento dello zucchero nel sangue da parte delle cellule muscolari. Il nostro studio - ha concluso Haddad - convalida l'uso tradizionale di certi prodotti che potranno servire per creare nuove terapie orali". In attesa che vengano sviluppate, da oggi esiste un motivo in più per scegliere gli anacardi come snack per il prossimo aperitivo.



I MONACI BUDDISTI CELEBRANO L'AMBIENTE con 1,5 milioni di buone azioni

Si trova in Thailandia, nella provincia di Si Sa Ket, a 400 km da Bangkok, il tempio buddista eco-friendly decorato con 1,5 milioni di bottiglie di vetro riciclate, raccolte a partire dal 1984. Il Buddismo insegna che le buone azioni danno origine ad effetti felici e positivi, così questi monaci thailandesi, stanchi di vedere tanta immondizia deturpare le campagne circostanti e grazie anche all'aiuto della comunità locale, hanno deciso di ripulire la zona riutilizzando le bottiglie come materiale da costruzione, trasformando un luogo anonimo in



un sito turistico conosciuto in tutto il mondo. L'uso artistico di queste bottiglie, infatti, ha attirato nella località numerosi turisti, molti dei quali hanno dato il loro contributo alla creazione del tempio, portando quante più bottiglie vuote fosse possibile. Le bottiglie sono state incastonate nella struttura di cemento, decorando i venti edifici che compongono il complesso templistico. L'effetto, un po' naif, è sicuramente molto scenografico e il tempio è divenuto ormai una tappa obbligata tra i luoghi eco-friendly del sud-est asiatico.

I produttori agricoli californiani negli ultimi anni preferiscono piantare noci, mandorle ed ortaggi al posto della vite. A rilevarlo è stato in questi giorni il Wall Street Journal spiegando così la riduzione del numero di vigne. In questo modo la



California si candida ad occupare un ruolo sempre più da protagonista nel mercato globale della frutta secca. In particolare, sono in forte ascesa le noci della varietà Chandler, caratterizzate da una resa eccezionale nel rapporto tra guscio e gheriglio.

OLIO DI NOCCIOLA Valido aiuto per i neonati prematuri

La scoperta viene dai ricercatori dell'University of Georgia, ed è stata pubblicata recentemente dalla rivista scientifica Journal of Agricultural and Food Chemistry. I grassi "buoni" presenti nelle nocciole sono il migliore integratore per il latte in polvere dei neonati. Il latte materno è naturalmente ricco di grassi salutari come l'ome-



ga-3 DHA e l'omega-6 ARA, ma per i nati prematuri le quantità presenti non sono sufficienti a garantire il giusto nutrimento. Gli additivi esistenti attualmente derivano dalle alghe e sono poco digeribili. I ricercatori hanno elaborato dunque un sostituto che replica gli effetti del DHA e dell'ARA a partire dagli oli naturali presenti nelle nocciole.





Alessandro Manzoni era un esperto botanico e amava le piante e i fiori. Proprio sull'albero di noci e i suoi nutrienti frutti è dedicata buona parte del terzo capitolo dei *Promessi Sposi*. Fra Galdino giunge a casa di Lucia per la "cerca delle noci": i preti vagando di casa in casa raccoglievano offerte di noci dalle quali ricavano un olio ritenuto salutare per alcuni acciacchi del corpo. Così, mentre la promessa sposa va a prendere le noci il frate racconta la famosa storia del *miracolo delle noci*: Padre Macario, un anziano saggio di un convento in Romagna, esortò il proprietario di un vecchio noce di non farlo abbattere: l'albero ormai da anni non produceva più frutti, ma il padre disse che quell'anno avrebbe prodotto "più noci che foglie". Il proprietario conosceva la fama di padre Macario e lo ascoltò. La previsione si rivelò corretta; tuttavia il proprietario morì, lasciando un figlio egoista che pensava solo a divertirsi. Il padre andò da quest'ultimo a chiedere le noci ma egli gli negò l'offerta. E così il ragazzo al posto del mucchio di noci che teneva nel granaio si ritrovò un mucchio di foglie secche. La notizia di tutta la faccenda si diffuse velocemente nella regione, tanto che mai come quell'anno la cerca delle noci si ri-

AI PROMESSI SPOSI PIACE LA FRUTTA SECCA

Il miracolo delle noci



velò propizia; un benefattore regalò addirittura al convento un asino per il trasporto delle noci. Dalle noci i padri produssero quell'anno così tanto olio che i poveri lo poterono andare a prendere gratuitamente.

In cucina con i Promessi Sposi.

Il libro che ci invita al pranzo nuziale di Renzo e Lucia. Scritto da Patrizia Rossetti appassionata di cucina ed edito da Macchionne, *In cucina coi Promessi Sposi* racconta la storia della cultura culinaria lombarda ai tempi di Renzo e Lucia. L'autrice spiega che si tratta di pietanze semplici, spesso non molto saporite, o, al contrario, condite con molte spezie che oggi non sarebbero così gradite al nostro palato. Con qualche eccezione, come il risotto alla milanese, divenuto poi un piatto tipico regionale. Una delle pietanze più gradite nel Seicento era proprio la frutta secca, tanto da poter essere immaginata nel menù del pranzo nuziale di Renzo e Lucia costituito da quattro portate, o, come si diceva all'epoca da quattro servizi: il primo, antipasto con frutta secca, lardo, noci e l'immancabile gorgonzola; il secondo, zuppa reale e risotto allo zafferano; terza portata, brasato di manzo con polenta e, infine, gamberi di fiume.



Vai su www.eurocompany srl.com e scopri la gamma completa.

Chi ha un fascino naturale non ha paura di mostrarsi!

La Linea Trasparenza di Eurocompany ti cattura al primo sguardo, svelandoti subito quello che stai per scegliere: un prodotto genuino e sempre fresco, da mangiare anche con gli occhi. Lasciatevi tentare da un gusto che non ha nulla da nascondere.

Linea Trasparenza, bontà originale.



INTORNO AL MONDO SULLE TRACCE DELLA FRUTTA SECCA



ALLA PROSSIMA AVVENTURA!