1 - 2 | 2026

RadiciCulturali

LA RIVISTA DEL PATRIMONIO IMMATERIALE



Abruzzo

DALLE VETTE AL MARE



Lazio

IL ROMANESCO: IRONIA E POESIA



Sicilia

I CERI DI SANT'AGATA

Il cibo è cultura. L'UNESCO lo conferma

UNPLI UNIONE NAZIONALE PRO LOCO D'ITALIA









Scopri la Guida alle Sagre di Qualità



UNPLI
UNIONE NAZIONALE PRO LOCO D'ITALIA



Radici Culturali, un patrimonio che vive

Do il benvenuto a tutti gli appassionati del Patrimonio immateriale. Radici Culturali è la rivista dedicata a voi. Riti, sagre, saperi, sapori e lingue locali: la prima rivista sul patrimonio immateriale italiano - nata dal progetto del censimento del Patrimonio culturale immateriale - racconta l'anima più profonda delle nostre comunità. Gesti quotidiani e tradizioni, in molti casi custodite dalle Pro Loco che sono le vere protagoniste nella salvaguardia di tutto quello che rende unica l'Italia.

In questo percorso di valorizzazione e narrazione del Patrimonio immateriale, il ruolo delle Pro Loco è fondamentale. Da sempre i volontari, presidio autentico dei territori, attraverso il loro impegno appassionato, contribuiscono a mantenere l'identità vera di ogni luogo.

In questo numero abbiamo dedicato uno spazio al prestigioso riconoscimento della cucina italiana come Patrimonio culturale immateriale dell'umanità. Un traguardo che riconosce il valore universale dei gesti, dei prodotti locali e di una convivialità che è unica nel mondo. Per noi questo riconoscimento ha un significato profondo, perché la cucina italiana vive soprattutto nei territori, nelle case, nelle feste popolari, nei prodotti locali e nelle sagre.

Con questo numero parte un viaggio che vi accompagnerà in tutta Italia e che vi racconterà storie e tradizioni, attraverso gli occhi di chi le ha vissute, portandovi per mano a scoprirne gli angoli più nascosti e gli aspetti più insoliti e particolari.

Buona lettura!

Antonino La Spina
Presidente UNPLI

UNPLI
UNIONE NAZIONALE PRO LOCO D'ITALIA

Hanno collaborato a questo numero:

Giuseppe Argese
Luca Caroselli
Gabriele Cazzulini
Virginia Cortese
Carlo D'Angelo
Graziano D'Angelo
Marco D'Angelo
Gabriele Desiderio
Max Falerni
Manuela Filice
Davide Francescutti
Erika Mariniello
Riccardo Milan
Giulia Nappi
Gaetano Orticelli
Gabriel Paolone
Elena Parmeggiani
Stefania Pendezza
Pier Luigi Petrillo
Antonio Trovato
Alessandra Tutino


14


28


72


78


82


32

ARTI E SPETTACOLI

L'Aquila, una città sul proscenio della cultura Pag. 10

Il fascino autentico della Costa dei trabocchi Pag. 12

Dall'isolamento al turismo che ci aspetta Pag. 14

L'APPROFONDIMENTO

Il cibo è cultura. L'UNESCO lo conferma Pag. 18

SAPORI E TRADIZIONI

Cucina italiana tra sostenibilità e diversità bioculturale nella Lista UNESCO Pag. 26

Pizzë e fujjë, un'eredità contadina ritrovata Pag. 28

Pasta e fagioli imbastati, identità lucana Pag. 30

Pane e olio, memoria di terra e di sole Pag. 32

L'oro della Costiera, lo Sfusato Amalfitano Pag. 34

Zdaure e azdore, nelle mani delle sfogline Pag. 36

Sua maestà il frico, essenza e croccantezza Pag. 38

Coda alla vaccinara e carciofi alla giudia, sapori che uniscono Pag. 40

Roccia e mare, l'equilibrio dei contrasti Pag. 42

SOMMARIO

Raspadura e risotto, una storia comune Pag. 44

Maccheroncini e Vergara, dove il sapere diventa gusto Pag. 46

Caciocavallo, tartufo e Pampanella: i sapori di una terra autentica Pag. 48

La cucina piemontese non esiste Pag. 50

Pane, olio, orecchiette e mare Pag. 52

Pasta con le sarde, convivialità tra mare e terra Pag. 54

Casunziei all'ampezzana, ogni famiglia ha il suo segreto Pag. 56

ARTI E SPETTACOLI Pag. 54

A San Pietro l'Infiorata delle Pro Loco: mani, petali e identità Pag. 64

Oltre la tela, Modigliana e i tableaux vivants di Silvestro Lega Pag. 66

Launeddas, SARDEGNA un'orchestra dentro Pag. 68

I muretti a secco, patrimonio di pietra Pag. 70

RITI E FESTE

La luce dei ceri nella notte di Sant'Agata Pag. 72

La Notte del Conte Baldovino: quando Monte San Savino rivive il suo Rinascimento Pag. 76

DIALETTO

Lingua del popolo, radice della memoria e identità che resiste Pag. 78

SAPORI E TRADIZIONI

Sagra del Tonno di Portoscuso, il mare diventa identità Pag. 80

Dai pesci di lago alla festa, Anguillara celebra la sua identità Pag. 82

L'erba di San Pietro, il segreto Tortello Amaro Pag. 84

"Scarciofeno" di Montelupone, il re della tavola marchigiana Pag. 86





RadiciCulturali



Scopri
il portale
del patrimonio
immateriale

RadiciCulturali è il portale dedicato al primo censimento nazionale italiano del patrimonio culturale immateriale: un progetto in cui tradizioni, riti e identità locali sono raccontate attraverso le tecnologie digitali.

radiciculturali.it



Promosso da UNPLI (Unione Nazionale Pro Loco d'Italia) e ANCI (Associazione Nazionale Comuni Italiani) con il supporto dell'Istituto Centrale per il Patrimonio Immateriale, ha l'obiettivo di valorizzare e preservare queste radici culturali, mantenendole vive e accessibili per trasmetterle alle generazioni future.

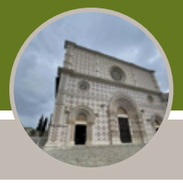
A cura di Patrizia Forlani

Dalle vette al mare, è Abruzzo

Uno sguardo che arriva fino alla Costa dei Trabocchi e celebra L'Aquila Capitale Italiana della Cultura 2026, tra paesaggi unici e nuova centralità culturale.

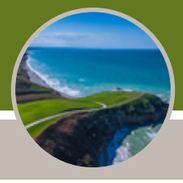
La tessera del socio Pro Loco UNPLI 2026 valorizza il cuore dell'entroterra, con luoghi simbolo come la Basilica di Collemaggio e la Rocca Calascio, custodi di storia, identità e tradizione.

Scopriamo insieme



L'AQUILA

La città resiliente



COSTA DEI TRABOCCHI

Un fascino autentico



AREE INTERNE

Dall'isolamento al turismo

ARTI & SPETTACOLI

ABRUZZO

di Graziano D'Angelo

L'Aquila, una città sul proscenio della cultura

L'Aquila, città resiliente, indomita, tenace. Ma anche generosa, incrollabile, eroica. Sono alcune delle prerogative riassunte nel motto immota manet attribuito a Virgilio, impresso sullo stemma civico, per affermare una secolare e strenua saldezza che non ha eguali. Nel motto si addensano la fortitudine tutta abruzzese e la storica fierezza degli aquilani. È una città che ha una storia millenaria, come del resto tutto il territorio abruzzese, dove, già prima della fondazione di Roma (o giù di lì), erano stanziate le antiche popolazioni pre-italiche. Secondo una storiografia più tarda, invece, la città sarebbe stata fondata nel 1254 o nel 1229, in pieno Medioevo, quando i leggendari 99 castelli sparsi nel territorio, furono accorpati in un unico agglomerato urbano, dando inizio alla tradizione del numero 99, diventato numero distintivo della città.



Foto: Marco D'Angelo

La storia

Sulle antichissime origini della città, nella sua opera intitolata Dialogo sulle origini della città dell'Aquila, pubblicata nel 1584, il medico e storico aquilano Salvatore Massonio, afferma che la città è antica molto più di quanto si possa comunemente credere. In effetti, Massonio suffraga questa sua ipotesi scrivendo: «… secondo l'opinione di tutti i scrittori fu edificata dopo l'essere stata presa e debellata la famosa e gran città Amiterno da Spurio Corvilio, come in Tito Livio si legge al decimo libro; la quale se ben da lui non fu in tutto ruinata, ritrovandosi di lei memoria dopo al tempo di Spurio Cornilio; non di meno si va tuttavia credendo, che nella declinarion dell'Impero Romano ella venisse meno in tutto. Crebbe quella Città non solo dalle ruine di Amiterno, ma della Città di Forcona, dopo l'essere stata presa, e destrutta da' Longobardi, sì come ancora dice sapere il Biondo, e Raffael da Volterra nella sua Geografia, e come vien confirmato da Fra Leandro Alberti nelle sue historie».

I monumenti

La città nata nel XIII secolo è quella che ha dato l'attuale configurazione urbanistica a L'Aquila, che da allora è assurta al rango di città storica, monumentale e d'arte. Sono numerosi e tutti di rilievo i monumenti architettonici che connotano la città: la fontana delle 99 cannelle, la basilica celestiniana di Santa Maria di Collemaggio, la chiesa di Santa Maria del Suffragio, detta anche delle Anime Sante, la basilica di San Bernardino da Siena, il forte spagnolo, l'antica cinta muraria con le relative sei porte d'ingresso alla città.

Le chiese

Una menzione è d'obbligo per le tante chiese sparse nei quartieri storici e le innumerevoli piazze, in primis, piazza del Duomo, tutte distinte da un elevato pregio architettonico, come del resto, l'intero centro storico, che conserva i caratteri salienti di una secolare conformazione edilizia e urbanistica. La città è disseminata di monumenti la cui bellezza non passa inosservata. Il tessuto urbanistico è suggestivo e il suo fascino ha un'ascendenza che affonda le radici in un passato degno di una città speciale.

Bellezze e attrattive antropiche

Dunque, L'Aquila è un vero coacervo di bellezze e attrattive antropiche, tipico della città d'arte, alle quali si aggiunge il meraviglioso contesto ambientale, territoriale e paesaggistico, contraddistinto dalle montagne del Gran Sasso. Oggi L'Aquila si ripropone all'attenzione con tutto il suo fascino e la sua bellezza, al punto da essere stata designata Capitale italiana della cultura 2026. Si tratta di un'assegnazione che segna la riconquista di un ruolo e il raggiungimento di un traguardo prestigioso.

Per informazioni:

Unpli Abruzzo
Via Rambelli, 3
64100 Teramo
0861188068
abruzzo@unpli.info







ARTI & SPETTACOLI

ABRUZZO

di Carlo D'Angelo

Il fascino autentico della Costa dei trabocchi

Dal balcone naturale del promontorio di San Giovanni in Venere, possiamo scorgere un arco di costa adriatica che si estende da punta Cavalluccio fino a punta della Penna. È una posizione strategicamente privilegiata per ammirare la bellezza della costa frentana, con la sua lussureggiante vegetazione, la sua sinuosa conformazione, le sue calette, le sue rilucenti scogliere, i suoi approdi e le sue estese spiagge di ciottoli e sabbia. Nel panorama da cartolina in cui la costa si raccorda al mare, si scorgono le sdutte e legnose sagome dei trabocchi, protesi verso il mare aperto e la linea serpeggiante della via Verde, una specie di lunga e pianeggiante anopea, che per chilometri, da Torino di Sangro fino a Ortona, si snoda a ridosso delle sponde marine.

Lungo la dismessa ferrovia adriatica

Il suo percorso ricalca quello della dismessa ferrovia adriatica ed è un susseguirsi di spettacolari attrazioni paesaggistiche. Per questa ragione, la via Verde è diventata uno strumento ambientale di presenza, per esplorare la costa e ammirare lo splendore del mare. Con la bicicletta, il pedalò, il monopattino, i pattini o a piedi, si può percorrere verso nord o sud, sostando in corrispondenza di uno dei tanti trabocchi e delle loro ardue passerelle, soffermandosi negli angoli più panoramici, rifocillandosi in uno nei numerosi punti di ristoro disseminati lungo il percorso.

La via Verde

Percorrendo la via Verde, lo scenario mozzafiato, muta continuamente, come se andasse in onda un documentario di pregio naturalistico. Le curve che si susseguono aprono e chiudono gli scorci dove la vegetazione mediterranea ora è fitta e rigogliosa sui piccoli pianori, ora è spontaneamente abbarbicata sui fianchi di irti pendii di arenaria. Spiccano le calette dalle quali si scende al mare seguendo il corso di ripidi sentieri. Raggiunto il livello del mare si scoprono spiagge assolate, specchi di mare trasparente come lo smeraldo, disseminati di scogli, come isolette deserte di un piccolo e misterioso mondo, oppure spiagge sormontate da strapiombi impressionanti, come quella dannunziana del Trionfo della morte, descritta dal Vate nell'omonimo romanzo, che si può ammirare dalla quota di un colle soprastante, letteralmente rapiti dalla bellezza dei luoghi.



Foto: Marco D'Angelo



Per informazioni:

Unpli Abruzzo
Via Rambelli, 3
64100 Teramo
0861188068
abruzzo@unpli.info





I contadini-pescatori

I trabocchi non passano mai inosservati. La loro presenza evoca un tempo passato quando i contadini di questo tratto di costa, erano dediti alla pesca stanziale, calando in mare una rete schiusa con le estremità fissate a un sistema meccanico costituito da argani e antenne di legno. La pesca con i trabocchi poteva avvenire grazie a un bagaglio di conoscenze metereologiche, marine, gravitazionali e naturali che i contadini-pescatori (i traboccanti) si tramandavano oralmente di generazione in generazione. I trabocchi di un tempo non esistono più. Erano costituiti da un groviglio di pali, travi, pennoni, tavole e antenne di legno, tenuti insieme da legacci e da altri rudimentali sistemi. Per raggiungere il pianale bisognava essere degli acrobati.

Argano e reti

Lì era l'argano, che consentiva di calare a mare la rete e di risalirla con il pescato, e una piccola capanna dove ripararsi dal vento, dalla pioggia e dagli spruzzi delle mareggiate. Non a caso, i trabocchi hanno dato il nome alla costa, essendo l'emblema di un'arcaica e fascinosa storia di sopravvivenza le cui reminiscenze sono arrivate fino ai nostri giorni. Alla costa dei trabocchi sfocia il fiume Sangro, mentre una miriade di piccoli ruscelli scendono dal territorio retrostante. Dalla costa dei trabocchi si dirama una fitta rete di strada per raggiungere i paesini costieri e l'entroterra. Si trovano i residui di una memoria storica millenaria che lega le popolazioni al mare e alla terra, in un connubio inscindibile.

RITI & FESTE

ABRUZZO

di Carlo D'Angelo

Per informazioni:

Unpli Abruzzo
Via Rambelli, 3
64100 Teramo
0861188068
abruzzo@unpli.info









Dall'isolamento al turismo che ci aspetta

Un tempo le aree interne dell'Abruzzo, caratterizzate da una pervasiva montuosità, erano isolate e socialmente ed economicamente depresse. Le montagne imponevano regole e sistemi di vita basati sul principio del "bastare a se stessi". Nel tempo presente, molte delle lacune infrastrutturali sono state colmane grazie a piani di sviluppo funzionali, che hanno agevolato i collegamenti, hanno assicurato i principali servizi sociali, hanno creato nuovi interessi, nel tentativo di interrompere il flusso di emigrazione di massa del passato. Il territorio montano delle aree interne è caratterizzato da una straordinaria bellezza paesaggistica, alla quale fa da contraltare il fascino dei tanti paesi disseminati tra le valli, gli altipiani, le conche e le alture intermedie.

Il flusso turistico

L'anima storica dei luoghi e delle comunità di quei territori, un tempo isolati e aggrappati ai fianchi delle montagne, ha ripreso a pulsare, suscitando interessi di scoperta che ha generato un notevole movimento di presenze abitative e un importante flusso turistico. Nella natura rigogliosa e paesaggisticamente attraente, si alternano boschi sterminati, picchi rocciosi di origine dolomitica, acque torrentizie, laghi, fauna e flora autoctona. Ma anche un patrimonio inestimabile di opere antropiche quali: eremi, cavità rupestri, castelli e fortezze, sentieri di remota origine, luoghi di culto pre-cristiani, santuari e abbazie, siti archeologici risalenti all'epoca pre-italica e romana.

La cultura popolare

Dai paesi arroccati, molti dei quali edificati in ardue posizioni e caratterizzati da uno straordinario fascino e bellezza, promanano gli umori di una storia quasi sempre ultramillenaria. Sono ancora ben distinte orme di una cultura popolare ricca, fantasiosa e coinvolgente che ha dato vita a un ricco e articolato insieme di tradizioni, usanze, credenze, riti e costumi. In quelle aree che hanno conosciuto l'isolamento, si diramano itinerari di scoperta ed esplorazione unici, che includono le bellezze naturali e il patrimonio di opere realizzate dall'ingegnosità delle comunità locali: Scanno, Santo Stefano di Sessanio, la rocca di Calascio, il castello di Roccascalegna come la fortezza di Ocre, l'area archeologica di Juvanum come quella di Alba Fucens, tanto per citare.

Laghi, altipiani e eremi celestini

E poi, Pescocostanzo, il lago di Scanno, la Camosciara, l'altopiano delle Cinque Miglia, le Acque Vive, gli eremi celestiniani. In tema di tradizioni e ricorrenze demologiche il panorama è vasto e comprende appuntamenti unici, come la festa dei serpari di Cocullo, le Glorie di San Martino di Scanno, la Madonna che scappa di Sulmona, la corsa degli zingari di Pacentro, la Panarda di Villavallelonga, le processioni religiose.

Scrigno di arte, natura e tradizioni

Uno scrigno di arte, natura, tradizioni e cultura delle aree interne, rimasto per secoli nell'isolamento e nel silenzio, grazie alle pubbliche istituzioni locali e al mondo dell'associazionismo e del terzo settore sono balzate nel proscenio dell'attenzione generale, diventando occasioni di conoscenza e di aggregazione non soltanto per le popolazioni locali.

L'UNESCO ha celebrato un patrimonio fatto di gesti, memorie e saperi condivisi: una tradizione viva che attraversa le generazioni e restituisce l'anima dei territori.

Scopriamo insieme



ABRUZZO

Pizzë e fujjë, un'eredità contadina ritrovata



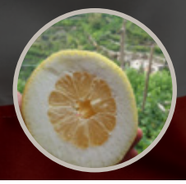
BASILICATA

Pasta e fagioli imbastati, identità lucana



CALABRIA

Pane e olio, memoria di terra e di sole



CAMPANIA

L'oro della Costiera, lo Sfusato Amalfitano



EMILIA ROMAGNA

Zdaure e azdore, nelle mani delle sfogline



FRIULI

Sua maestà il frico, essenza e croccantezza



LAZIO

Coda alla vaccinara e carciofi alla giudia



LIGURIA

Roccia e mare, l'equilibrio dei contrasti



LOMBARDIA

Raspadura e risotto, una storia comune



MARCHE

Maccheroncini e Vergara



MOLISE

Caciocavallo, tartufo e Pampanella



PIEMONTE

La cucina piemontese non esiste



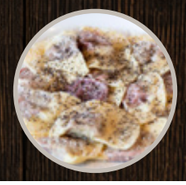
PUGLIA

Pane, olio, orecchiette e mare



SICILIA

Pasta con le sarde, convivialità tra mare e terra



VENETO

Casunziei all'ampezzana

SAPORI & TRADIZIONI

A cura di Patrizia Forlani

La Cucina italiana un atto di amore, cura e identità

Dal percorso della candidatura firmato da Pier Luigi Petrillo fino al viaggio nelle regioni, un racconto dell'Italia che prende forma attraverso i suoi sapori.



L'APPROFONDIMENTO

Di Pier Luigi Petrillo

Il cibo è cultura. L'UNESCO lo conferma



La cucina è parte essenziale della cultura italiana, al pari della pittura rinascimentale o delle chiese barocche, ma, a differenza di queste, non è cristallizzata nel tempo o nello spazio, bensì in continua evoluzione. La cucina italiana è cresciuta e cambiata nel corso dei secoli in modo dinamico, sotto il segno dell'ibridazione, incrociando e valorizzando le esperienze di territori e popoli diversi. È stata come una spugna, capace di assorbire le influenze di una pluralità di culture e le tradizioni di altre cucine, trasformandole e di nuovo rilasciandole. Ed è per questo che la cucina italiana è stata riconosciuta dall'UNESCO sebbene essa sia un patrimonio dell'umanità a prescindere da qualsiasi riconoscimento internazionale, perché, cogliendo sempre qualcosa dalle mille influenze ricevute, ne è derivata una straordinaria diversificazione di saperi, tecniche e pratiche quotidiane, che, senza dubbio, ne rappresenta la cifra maggiormente significativa e distintiva.



Foto: Luca Carosselli

Pier Luigi Petrillo

Direttore Cattedra UNESCO sul Patrimonio culturale immateriale e Professore ordinario di Diritto pubblico comparato, Unviersità degli Studi di Roma Unitelma Sapienza

Il percorso di candidatura

Come abbiamo scritto con Massimo Montanari nel libro "Tutti a tavola. Perché la cucina italiana è un patrimonio dell'umanità" (Laterza, 2025), il percorso di candidatura della cucina italiana come patrimonio UNESCO nasce grazie alla ferma e ferrea volontà di due signore milanesi, Maddalena Fossati, giornalista, e Silvia Sassone, comunicatrice. L'idea di Maddalena, coltivata durante i terribili anni del Covid, quando attraverso il cucinare è stata riscoperta la connessione identitaria con il cibo, ha trovato, grazie alla concretezza di Silva, una ricaduta immediata. Sono state loro a coinvolgere l'Accademia italiana della Cucina, con il suo vulcanico presidente Paolo Petroni, e la Fondazione Casa Artusi, con Laila Tentoni, ed un gruppo di esperti coordinati da Massimo Montanari – il più grande esperto di cultura culinaria in Europa – e il sottoscritto.

Il dossier

Per scrivere il dossier di candidatura, grazie al costante supporto di Elena Sinibaldi, funzionaria antropologa del Ministero della Cultura, siamo partiti da una costatazione: il cucinare è, per gli italiani, un momento quotidiano di conoscenza individuale e collettiva. Quante volte, per organizzare un pranzo o una cena, dopo aver deciso cosa preparare, ci siamo messi a discutere in famiglia o dal pizzicagnolo sulla ricetta da utilizzare? E una volta seduti a tavola, quante volte abbiamo discusso con i commensali su quella preparazione? Confrontando tecniche, ingredienti, tempi di cottura. Avviando un dibattito senza fine o proponendo modalità di preparazione alternative, differenti ("a casa mia si fa così", "preferisco usare la pancetta anziché il guanciale", "io non metto il pecorino, tu?" ecc.). Per gli italiani la cucina è come il calcio: tutti allenatori quando gioca l'Italia, tutti chef cuochi quando si è a tavola.

Il significato antropologico della cucina per gli italiani

Il dossier per l'UNESCO, dunque, non parla di prodotti, né illustra ricette tradizionali, ma descrive il significato antropologico della cucina per gli italiani, ovunque essi si trovino. Questo modo di vivere e di sentire la cucina lo abbiamo raccontato in tanti modi, per esempio con una storia commovente che risale al tempo della Prima Guerra Mondiale: diversi soldati italiani prigionieri in Germania per ricucire il legame spezzato con le loro famiglie – con la loro vita – cercano di ritrovare un senso di appartenenza dedicandosi a scrivere quaderni collettivi di ricette, che li uniscono nel pensiero dei loro cari e nel desiderio di ritrovarli al più presto. La cucina come senso comunitario, come ricordo, come strumento di relazione e ancóra di salvezza, perfino in un contesto così drammatico.

Un insieme di pratiche sociali fatta di riti e gestualità

Ecco, nel dossier di candidatura abbiamo messo in evidenza come la cucina sia un insieme di pratiche sociali fatta di riti e gestualità, basate sul concepire il cibo come elemento identitario e il momento della preparazione del pasto come occasione di confronto e di condivisione. Per gli italiani cucinare è un modo di prendersi cura della felicità della famiglia e degli amici



(quando si cucina in casa) o di avventori più o meno sconosciuti (quando si cucina al ristorante). È il frutto di un continuo gioco di prestiti, interferenze, connessioni, scambi che dalla tavola delle famiglie arriva ai ristoranti e alle trattorie, e viceversa. È un mosaico dei saperi locali e territoriali, che, senza gerarchie, la declinano e la connotano. Sul concetto di mosaico abbiamo insistito, perché quella parola, forse più di tutte, rende l'idea di che cosa sia la cucina italiana: le tante contrade, quartieri, comuni, città, province sono come altrettante tessere o frammenti di mosaico, ciascuno con le proprie ricette, le proprie tradizioni in cucina, le proprie specificità. Non esiste in Italia una sola ricetta la cui esecuzione sia uguale ovunque; nulla è standardizzato, tutto è rimesso alla libera scelta di chi cucina. In una stessa famiglia possiamo assistere a diverse interpretazioni dello stesso piatto perché il cibo è come l'acqua, assume il colore dei territori che attraversa.

Un comune "sentimento dei luoghi"

Superando differenze locali, barriere dialettali, discussioni su come si debba preparare una certa ricetta, la dimensione del cucinare come pratica identitaria unisce tutti, da nord a sud, da est a ovest. La cucina italiana è l'insieme di tutte queste specificità, tenute insieme da un comune "sentimento dei luoghi" non come semplice somma di diversità, ma come condivisione che ne moltiplica il valore e che dà senso alla comunità. Il senso del mosaico non sta – come in un puzzle – nel singolo frammento, ma nell'immagine che scaturisce dal loro stare insieme.
Il piacere dello stare e del mangiare insieme, dell'offrire agli altri qualcosa di noi, del discutere, del capire, del condividere fa sì che la cucina italiana sia un rito.

La storia

Nel corso dei secoli la cucina italiana ha saputo farsi influenzare da un'infinità di culture diverse, trattenendo qualcosa da ciascuna e poi restituendola dopo averla fatta propria, arricchita, trasformata, "italianizzata" appunto. Gesti, tecniche, rituali, utensili, ingredienti, ricette, modi di dire sono stati incorporati nel nostro quotidiano al punto da diventare parte imprescindibile della vita di tutti i giorni. Prendete il caffè: in Italia non ci sono piantagioni di caffè, eppure una volta che lo abbiamo conosciuto ci ha conquistato e oggi è impossibile dissociare il rito del caffè dal modo di essere degli italiani. Prendete la pasta: sapete che la pratica dell'essiccazione – base della storia italiana della pasta che ha determinato il successo mondiale delle nostre produzioni migliori – è stata importata in Italia dagli arabi i quali, a loro volta, l'avevano appresa dai persiani? Qualcuno per questo negherebbe che vi sia una profonda identificazione tra la cultura italiana e la pasta? E che dire del pomodoro, la cui origine non è certamente italiana ma che oggi è elemento caratterizzante di ogni piatto nazionale, a partire dalla pizza margherita? Non è l'origine degli ingredienti a determinare l'italianità o meno di una ricetta, ma il senso che quella ricetta, o pietanza, assume nella nostra cultura. Ed è anche per questo che la carbonara è identificativa del nostro Paese, anche se si usa la panna o la pancetta al posto del guanciale, perchè non è la perfetta esecuzione di una ricetta a connotare la cucina italiana come fosse una tradizione standardizzata.

Patrimonio dell'umanità

Per questo diciamo che la cucina italiana è un patrimonio dell'umanità, in due diverse accezioni: in primo luogo perché è frutto di uno scambio costante con culture, popoli, tradizioni, civiltà diverse, ed in secondo luogo perché è un patrimonio collettivo che appartiene a tutti, superando ogni genere di diversità prescindendo dalla nazionalità di chi la pratica o delle materie prime utilizzate. Ed è proprio quello che l'UNESCO ha riconosciuto. Ora spetta a ciascuno di noi tenere viva questa nostra cultura.



SAGRA di Qualità





SAGRE CERTIFICATE 2025

Sagra Della Triglia e Del Pesce Fritto
Ortona (CH)

Sagra Delle Pappardelle Al Sugo Di Papera
Cermignano (TE)

Festa dello struppolo
San Salvatore Telesino (BN)

Sagra Delle Pallottole
San Leucio (CE)

Sagra Degli Gnocchi
Rocca D'evandro (CE)

Sagra Delle Noci E Del Vino Asprinio
San Marcellino (CE)

Inno al novello
Mignano Monte Lungo (CE)

Sagra Degli Gnocchi Cimitilesi
Cimitile (NA)

Sentieri Del Gusto
Pimonte (NA)

Azzùen al màial... in Piàza!
Tresignana (FE)

Festa Del Salame
Sarmato (PC)

Fera Dal Busslanein
Rottofreno (PC)

Sagra Dello Scalogno Piacentino
Castelvetro Piacentino (PC)

Rassegna del Tartufo Nero Di Pecorara
Alta Val Tidone (PC)

Festa de' Brazadèl da la cros e vino novello
Castel Bolognese (RA)

Festa Dell'uva
Castellarano (RE)

Festa dei funghi e dell'ambiente
Budoia (PN)

Gemona, formaggio... e dintorni
Gemona del Friuli (UD)

Sagra Del Pesce
Anguillara Sabazia (RM)

Sagra del Pursèl
Fiesse (BS)

Sagra Delle Migole
Malonno (BS)

Festa Dei Crotti
Albavilla (CO)

Leguminaria
Appignano (MC)

Anlòt Id San Bastiaun
Pozzolo Formigaro (AL)

Sagra Delle Tagliatelle
Cremolino (AL)

Sagra Del Polentone Di Bubbio
Bubbio (AT)

Sagra Dell'asparago Di Santena
Santena (TO)

Fiera Nazionale Della Trippa Di Moncalieri
Moncalieri (TO)

Un viaggio tra le eccellenze del gusto: scopri tutte le Sagre di Qualità.

Sagra Del Fungo
Trontano (VB)

Cardoncello On The Road
Ruvo Di Puglia (BA)

Sagra Del Tonno
Portoscuso (CI)

Ollastra In Mirto
Ollastra (OR)

Sagra Del Carciofo violetto Di Niscemi
Niscemi (CL)

Sagra del pistacchio di Bronte
Bronte (CT)

Sagra Della Ricotta e della Provola Dei Nebrodi
Maniace (CT)

Sagra Del Ficodindia
San Cono (CT)

Sagra del Ficodindia dell'Etna DOP
Belpasso (CT)

Sagra Dell'arancia Rossa Di Francofonte
Francofonte (SR)

Mostra Del Vino Di Vallonto
Fontanelle (TV)

Spiedo Gigante
Pieve Di Soligo (TV)

Festa Della Zucca
Sernaglia Della Battaglia (TV)

Festa Dei Bisi De.Co.
Scorzè (VE)

Festa Della Maresina
Valdagno (VI)

Sagra Dei Ss. Fermo E Rustico
Bolzano Vicentino (VI)

MENZIONI SPECIALI

Festa delle Pro Loco nei Sibillini

SAGRA di Qualità

PROMOTORI delle TIPICITÀ del TERRITORIO







SAGRE CERTIFICATE 2024

Sagra degli gnocchitti
Rosciolo (AQ)

Sagra del Prosciutto Abruzzese e Festival del “ddu botte”
Basciano (TE)

Tuber magnatum tartufo bianco e nobili virtù
Poggio Umbricchio (TE)

Sagra della castagna munnaredda
Tramutola (PZ)

Sagra da pasta di ziti
Belmonte Calabro (CS)

Festa della ciliegia
Campoli del Monte Taburno (BN)

Sagra al borgo ‘La tradizione della carne salsicciara’
Riardo (CE)

Sagra della Braciola - Locanda Slow
Castel San Pietro Terme (BO)

Sagra del tortello nella lastra
Galeata (FC)

Sagra del pollo
Formignana (FE)

Cioccolandia
Castel San Giovanni (PC)

Festa della torta spisigona
Gragnano Trebbiense (PC)

Fiera dell’aglio
Monticelli D’Ongina (PC)

Sagra di S. Antonio con cicciolata
Casalgrande (RE)

Festa del tartufo di Cavola
Cavola (RE)

Tradizion cjastelane
Castelnovo del Friuli (PN)

Festa Regionale del vino friulano
Bertiolo (UD)

Sagra del carciofo romanesco
Ladispoli (RM)
Sagra delle Fragole
Nemi (RM)

Sagra nazionale del gorgonzola
Gorgonzola (MI)

Grande festa del Tortello Amaro di Castel Goffredo
Castel Goffredo (MN)

Saperi e sapori della Mela Rosa dei Monti Azzurri
Monte San Martino (MC)

Sagra dell’agnolotto d’asino
Calliano Monferrato (AT)

Pane al pane
Montemagno Monferrato (AT)

Festa dell’uva di Masera
Masera (VB)

Il Grano Arso
Carapelle (FG)

Festa della municeddha
Cannole (LE)

Sagra del vitello
Triei (OG)



Sagra de su mustazzeddu de tamatiga
Iglesias (SU)

Sagra del carciofo
Masainas (SU)

Sagra della fragola
Maletto (CT)

Sagra della ciliegia gioiello dell’Etna
Sant’Alfio (CT)

Sagra della mostarda di fichi d’india
Pedagaggi (SR)

Sagra della busiata
Salemi (TP)

Festa Patronale e dell’Asparago Bianco di Zambana
Zambana (TN)

Sagra di melere
Trichiana (BL)

Festa dell’asparago
Pernumia (PD)

Sagra di San Matteo - Palio dei mussi
Riese Pio X (TV)

Mostra del Radicchio Rosso Tardivo di Treviso IGP
Zero Branco (TV)

Mostra Asparago varietà Badoere IGP
Zero Branco (TV)

Gran Polu
Castelnovo di Isola Vicentina (VI)

SAGRE CERTIFICATE 2023

Sagra della castagna roscetta
Canistro (AQ)

Sagra del canestrato di Moliterno IGP
Moliterno (PZ)

Sagra del fusillo orsomarsese
Orsomarso (CS)

Gran Galà del pescespada
Bagnara Calabra (RC)

Sagra del maialetto
Apollosa (BN)

Sagra della castagna
Civitella Licinio di Cusano Mutri (BN)

Festa della Pannocchia
Recale (CE)

Montiano in Vita – Sagra del cicciolo
Montiano (FC)

“Pesche In Festa” Frutta Divertimento e Cultura
San Marten (FC)

Sagra del riso
Jolanda di Savoia (FE)

Fiera delle pere
Renazzo (FE)

Sagra Asparago Piacentino
Pontenure (PC)

Festa della castagna
Marola (RE)

Sagra della salsiccia
Morlupo (RM)

Sagra del Pangiallo e della polenta
Riano (RM)

Sagra dell’uva e dei prodotti tipici locali
Zagarolo (RM)

Sagra della nocciola
Caprarola (VT)

Aleatico in festa
Gradoli (VT)

Sagra della Brusadela
Romagnese (PV)

Sagra Nazionale dei maccheroncini di Campofilone
Campofilone (FM)

Sagra Nazionale del polentone alla carbonara
Piobbico (PU)

Festa di Pentecoste e dei “ Faseu Bon Dal Francu”
Refrancore (AT)

Fiera del porro Cervere
Cervere (CN)

Fiera della cipolla bionda di Cureggio e Fontaneto
Fontaneto d’Agogna (NO)

Sagra della patata
Montecrestese (VCO)

Sagra del maialetto
Baunei (NU)

Sa festa de su cagiu de crabitu e de sa petha de becu
Urzulei (NU)

Sagra ‘Gustando i prodotti della longevità’
Perdasdefogu (OG)

Festival esperienziale del prosciutto di Talana
Talana (OG)

Sagra della Polenta di Arborea
Arborea (OR)

Sagra della lumaca
Ossi (SS)

Festa del borgo – Sagra del Civraxu
Sanluri (SU)

Sagra delle olive
Villamassargia (SU)

Sagra della Guasteddra
Mussomeli (CL)

Sagra della mostarda e del fico d’india
Militello Val di Catania (CT)

Sagra del carciofo
Ramacca (CT)

Sagra della salsiccia
Calascibetta (EN)

Sagra del tartufo e dei prodotti tipici
Campello sul Clitunno (PG)

Sagra del campanot
Castion di Belluno (BL)

Festa del Cavallo
Legnaro (PD)

Mostra dei funghi
San Vito di Altivole (TV)

Sagra del peperone
Zero Branco (TV)

Festa del radicchio rosso di Rio San Martino
Scorzè (VE)

Sagra e fiera franca di S Matteo
Cavazzale di Monticello Conte Otto (VI)

Festa della Verza Moretta di Veronella
Veronella (VR)

MENZIONI SPECIALI

Sapori Pro Loco
Codroipo (PN)

Pro Loco In Festa
Porto San Giorgio (FM)

Festival delle Sagre
Asti (AT)









SAGRE CERTIFICATE 2019

Festival Del Carciofo Bianco
Auletta (SA)

Revival Uva e Vino Montonico
Bisenti (TE)

Fiera Regionale Dei Vini
Buttrio (UD)

Sagra della Porchetta Italica di Campli
Campli (TE)

Festival della cipolla rossa di Calabria
Campora S.G. (CS)

Giornate delle castagne
Canepina (VT)

Sagra del Vino
Casarsa della Delizia (PN)

Sagra del Marubino
Casteldidone (CR)

Sagra del Casoncello
Castro (BG)

Festa Dell'uva
Chambave (AO)

Sagra degli gnocchi
Civita di Oricola (AQ)

Festa Del Mandorlato
Cologna Veneta (VR)

Sagra dei Bisi
Colognola ai Colli (VR)

Sagra delle Lenticchie di Rascino
Fiamignano (RI)

Festa del mare
Furci Siculo (ME)

Sagra del Pesce
Golfo Aranci (OT)

Sagra della Cotoletta Mirabellese
Mirabello (FE)

Sagra della Braciola
Montecorvino Rovella (SA)

Sagra del Carciofo di Montelupone
Montelupone (MC)

Mostra Regionale dei Vini Tipici
Montepagano (TE)

Sagra del Panigaccio di Podenzana
Podenzana (MS)

Sagra dello Zenzifero di Quaglietta
Quaglietta (AV)

Sagra del Carciofo
Samassi (SU)

Baccanalia
San Gregorio Magno (SA)

Festa degli Asparagi
Tavagnacco (UD)

Sagre di Vilegnove
Villanova (UD)

Sagra della Mela e dell'uva
Villa Di Tirano (SO)

SAGRE CERTIFICATE 2018

Festa della nocciola
Baiano (AV)

Festa dla chisola
Borgonovo Val Tidone (PC)

Sagra del Ciammarrucchiello
Buonalbergo (BN)

Festa del tortello alla lastra
Chiusi della Verna loc. Corezzo (AR)

Sagra dei Bigoli e dei prodotti del Parco del Monte Cucco
Costacciaro (PG)

Sagra delle olive
Gonnosfanadiga (SU)

Sagra della Varola
Melfi (PZ)

Sagra dei fichi
Miglionico (MT)

Sagra della porchetta
Monte S. Savino (AR)

Sagra della Porchetta e dei Fagioli con le Cotiche
Monte Santa Maria Tiberina (PG)

Mostra Mercato Marroni del Monfenera
Pederobba (TV)

Sagra di S. Gaetano
Ponti sul Mincio (MN)

Festa del grano
Raddusa (CT)

Sagra della Ciuiga
San Lorenzo Dorsino (TN)

Sagra del Baccalà
Sant'Omero (TE)

Sagra del fagiolo
Sarconi (PZ)

Sagra della Fojata e della Attorta
Sellano (PG)

Sagra dell'agnello a bujone
Valentano (VT)

Festa delle castagne e del miele di castagno
Valle di Soffumbergo (UD)

SAGRE CERTIFICATE 2022

Sagra dei Fagioli
Cellole (CE)

Sagra 'Agosto Donadese'
Donada (RO)

Sagra del Maccheroncino di Saragolla
Garrufo (TE)

Sagra dei maccaruni
Gavignano (RM)

Festa dell'Uva
Giovo (TN)

Sagra del Pesce
Letojanni (ME)

Sagra del Melone
Massanzago (PD)

Sagra dell'Asparago Rosa
Mezzago (MB)

Sagra dei Sughitti
Montecassiano (MC)

Sagra dei ceci e dello zafferano
Navelli (AQ)

Sagra degli Scarpinòcc
Parre (BG)

Sagra del Cecatiello
Paupisi (BN)

Sagra delle Cozze
Pedaso (FM)

Sagra della Paccozza
Pesco Sannita (BN)

Sagra della Zucca e del Cappellaccio Ferrarese
San Carlo (FE)

Sagra del Bacalà
Sandrigo (VI)

Sagra delle Radici Di Soncino
Soncino (CR)

Sagra 'Tovena in festa'
Tovena (TV)





Di Patrizia Forlani

Cucina italiana tra sostenibilità e diversità bioculturale nella Lista UNESCO



"La cucina italiana, tra sostenibilità e diversità bioculturale" entra nella Lista Rappresentativa del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità dell'UNESCO. Un riconoscimento che restituisce l'immagine di un Paese raccontato attraverso il cibo. Un insieme di gesti quotidiani, memorie familiari e saperi antichi che attraversano il tempo e si rinnovano continuamente di generazione in generazione.

La decisione

La decisione è arrivata da Nuova Delhi, nel corso della ventesima sessione del Comitato intergovernativo della Convenzione del 2003, al termine di un percorso avviato nel 2020 e culminato con la candidatura ufficiale presentata dall'Italia nel 2023 e il successivo via libera espresso nel 2025.

Il dossier

Nel dossier di candidatura, curato dal giurista Pier Luigi Petrillo, la cucina italiana è raccontata come un tessuto vivo di pratiche gastronomiche. Un linguaggio fatto di conoscenze, rituali e gesti che, pur nella varietà dei territori, contribuisce a comporre un'identità condivisa.

Per l'UNESCO, è proprio qui che il cibo supera la dimensione materiale. Diventa relazione, memoria, appartenenza. Un sapere che si trasmette e che trova nella tavola il suo luogo più naturale, uno spazio in cui comunità diverse si riconoscono, si incontrano, si raccontano. Accanto alle istituzioni, hanno avuto un ruolo decisivo anche realtà culturali e associative come La Cucina Italiana, l'Accademia Italiana della Cucina e la Fondazione Casa Artusi, impegnate da anni nella custodia e nella narrazione delle molte anime della tradizione gastronomica nazionale.

Radicata nei territori

"Questo riconoscimento – ha sottolineato il presidente dell'Unpli, Antonino La Spina - restituisce l'immagine di una cucina profondamente radicata nei territori, che vive nel passaggio tra generazioni e nella forza delle comunità che la tramandano ogni giorno". L'iscrizione si inserisce nel più ampio mosaico dei patrimoni alimentari già riconosciuti dall'UNESCO, dalla cucina tradizionale messicana al pasto gastronomico dei francesi, fino al Washoku giapponese, accanto a elementi italiani come la Dieta mediterranea, l'arte del pizzaiuolo napoletano, la cerca e cavatura del tartufo e la vite ad alberello di Pantelleria.

Cambia senza perdere radici

Più che fissare una tradizione, questo riconoscimento ne mette in luce il movimento: una cucina che cambia forma senza perdere radici, che attraversa i territori e li tiene insieme, giorno dopo giorno, sulle tavole delle comunità. Nelle pagine precedenti, il racconto del riconoscimento si completa con un approfondimento del giurista Pier Luigi Petrillo, curatore del dossier di candidatura e figura centrale dell'intero percorso che ha condotto all'iscrizione della cucina italiana nella Lista UNESCO. Il suo contributo ripercorre le tappe dell'iter e ne illumina il significato più profondo, tra dimensione culturale, istituzionale e identitaria.



Un viaggio tra le regioni italiane

Nello stesso numero, questo patrimonio prende vita in un viaggio tra le regioni italiane: per ciascuna verrà raccontato un piatto, una ricetta o una figura simbolica capace di restituirne l'anima culturale e le specificità locali.



Di Graziano D'Angelo



Pìzzë e fujjë, un'eredità contadina ritrovata



La pìzzë e fujjë, piatto emblematico della tradizione contadina abruzzese, rappresenta un esempio autentico di cucina povera oggi rivalutata come patrimonio culturale.
In passato, il cibo non era soltanto nutrimento, ma un atto carico di significati rituali e simbolici. Il bisogno di sopravvivenza si intrecciava con credenze religiose e con una visione del mondo in cui il sostentamento dipendeva anche da forze superiori. Preparare e consumare il cibo significava condividere valori, esperienze e conoscenze tramandate nel tempo.

Povertà e cultura contadina

Con l'evoluzione delle strutture sociali ed economiche, le disuguaglianze si accentuarono e le comunità rurali abruzzesi vissero condizioni di forte indigenza. L'alimentazione quotidiana era basata su pochi elementi essenziali: mais ed erbe spontanee. Da questa combinazione nasce la pìzzë e fujjë, espressione diretta di un'economia di sussistenza.

La preparazione tradizionale

La "pìzzë" è una focaccia di farina di mais, impastata con acqua calda e, quando possibile, con un pizzico di sale. Veniva cotta sul focolare sotto lu coppë, uno strumento a forma di campana che proteggeva l'impasto e ne garantiva la cottura uniforme.
Le "fujjë" sono una misticanza di erbe spontanee (cicoria selvatica, borragine, tarassaco e altre varietà stagionali) bollite e poi ripassate in padella con olio, aglio e peperoncino. Una volta pronta, la focaccia viene spezzettata e unita alle verdure: questo passaggio, chiamato mijicatë, è fondamentale e caratterizza la consistenza del piatto.

Tra tradizione e salute

La dieta basata quasi esclusivamente sul mais ha avuto effetti negativi sulla salute delle popolazioni contadine, favorendo la diffusione della pellagra, una patologia cronica legata alla carenza di vitamina B3, con conseguenze sia fisiche che neurologiche.

Una riscoperta contemporanea

Oggi la pìzzë e fujjë è stata riscoperta e valorizzata: da piatto della necessità è diventata una specialità apprezzata, preparata secondo criteri nutrizionali più equilibrati ma nel rispetto della tradizione. Rappresenta una testimonianza viva della cultura gastronomica abruzzese e della capacità di trasformare la povertà in identità.

La preparazione tradizionale

Una volta raccolte le verdure spontanee commestibili si provvedeva a lavarle e selezionarle. Erano, poi, tuffate in un paiolo di acqua bollente dove si facevano sobbollire per una decina di minuti. Nel frattempo, in un capiente tegame, si versava abbondante olio, si aggiungevano tre/quattro spicchi di aglio e alcuni peperoncini. Non appena l'olio si scaldava, erano aggiunte le verdure. Si copriva il tegame e si faceva "rifare" in padella, aggiungendo, di tanto in tanto, una mestolata di acqua di cottura delle verdure. La pizzë, ovvero la focaccia di mais, era impastata con l'acqua bollente e un po' di sale e cotta sottë a lu coppë. Quando era ben cotta e asciutta, si tirava sul tavolo e si sminuzzava in tocchetti che erano aggiunti alle verdure. A fuoco ancora vivo, la pietanza si riportava a temperatura, mescolando con frequenza fino a quando l'intingolo era assorbito dalla focaccia costituendo la cosiddetta mijicatë. La pietanza era servita con l'aggiunta di peperoni rossi cruschi precedentemente preparati e soffritti in abbondante olio in apposita padella, fino a diventare croccanti e friabili.



Per informazioni:

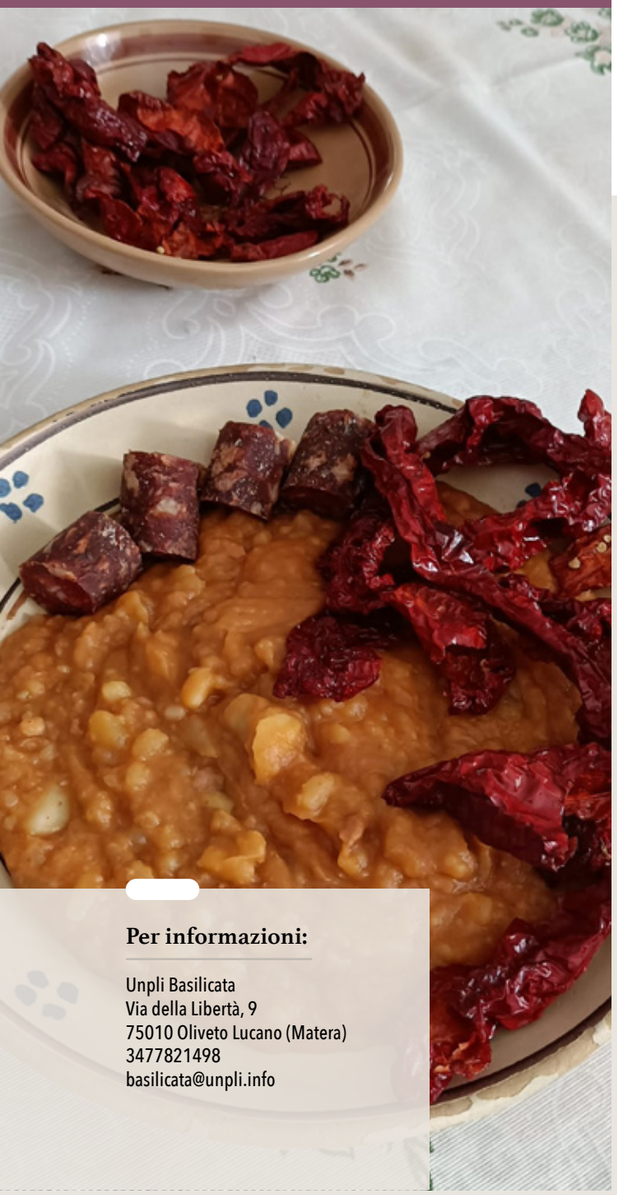
Unpli Abruzzo
Via Rambelli, 3
64100 Teramo
0861188068
abruzzo@unpli.info

di Virginia Cortese

Pasta e fagioli imbastati, identità lucana



La cucina in Basilicata è un tratto distintivo e di caratterizzazione umana, culturale e sociale. Una radice salda come l'identità, come la geografia dei sensi. È un esercizio, senza retorica, salvifico della memoria. Di famiglia, di comunità. Si potrebbe tradurre in una meta storiografia di voci, di odori, di sapori, di gusto. E quindi, di dna. Sedendosi a tavola, i lucani hanno salvato patti e strategie, hanno costruito vite e insiemi di relazione, hanno intessuto le trame di sogni. Hanno plastificato desideri di secoli e di modernità.



I prodotti della terra

E lo hanno fatto saldi alla terra, ai prodotti di una Madre con tante vocazioni, che continua a nutrirli, a sottoporre loro prove e tranelli, ma che stuzzica l'ingegno di ri-partire dall'eco lontana dei padri per giungere al piatto dei figli. Una visione di generazione che ha corso lungo i vicoli odorosi di calore del pane, di biscotti, di focacce e di mosti. Una finestra sulle dispense di legno e di vetro, costruite spesso dai nonni, in cui hanno dimorato le pietanze prelibate e semplici dei giorni della festa, degli zuccheri, dell'anice e del miele, degli intingoli che alle corti avrebbero fatto sobbalzare dai troni le regine.

Dispense, riti e quotidianità contadina

Condividere cibi e nettari, praticare l'arte della composizione culinaria è stata, è e sarà la matrice delle donne e degli uomini, abitanti un luogo che spesso è rimasto intrappolato nei suoi confini, ma che non ne è rimasto schiacciato in quanto a genio e creatività. Pur nel sacrificio, pur nella scarsità di risorsa. E non è certo una questione di piccola provincia, intorno al cibo e al vino, la prospettiva è orizzontale, paritaria. Eguale. Come risuona pari quel matrimonio di gusti, sorprendentemente ospitato nel piatto grande di ceramica, adorno di fiori blu.

Un sodalizio autentico e vivace

Patate e fagioli imbastati, manifesto di prodotti del territorio di Paterno, in provincia di Potenza, potrebbe simboleggiare la tradizione (di ruralità e generativa) della Basilicata. Un sodalizio autentico e vivace, che porta al suo interno le speranze riposte nei seminati e nei raccolti e che racconta l'essenza e l'essenziale dell'unico. Sostanza e nutrimento, sostegno nel lavoro nei campi, narrazione collettiva di orti a cui tutti potevano avere accesso. Abbraccio di un tempo vero e lento, inesorabile e determinato, necessario alla cottura così importante da rendere "imbastati" i due principi della ricetta.

Il tempo lento della cottura

Minuti che non si contano, attenzione e cura, riferiscono le donne di Paterno per arrivare a un amalgama denso e avvolgente, arricchito da pomodori e polvere di peperoni (paprica), nella lavorazione sul fuoco. Un gesto paziente quello del mescolare che, nei giorni speciali, fondeva ulteriori delizie: peperoni friggitelli o peperoni cruschi e salsiccia, spesso secca, senza dimenticare le varianti stagionali. Non è, dunque, solo sguardo nostalgico; la rappresentazione di un piatto come questo è testardo baluardo di cultura e trasversalità, di espressione arcana, di realismo magico del meridione che non si relega al suo, che invita chi passa per caso, sempre, a diventare commensale.

Memorie condivise

Chi attraversa quella strada esperienziale, in quella prossimità, subisce la fascinazione dei profili di verde, di bosco e di pietra, dell'ascolto dei richiami delle campane e delle nenie accanto alle culle, del raccogliere nel cucchiaio un prisma di sapori, di viaggi, di vite vissute. Da quel momento, per sempre condivise.

Per informazioni:

Unpli Basilicata
Via della Libertà, 9
75010 Oliveto Lucano (Matera)
3477821498
basilicata@unpli.info

Di Manuela Filice

Pane e olio, memoria di terra e di sole



Per informazioni:

Unpli Calabria
Via XX Settembre, 26
88100 Catanzaro
0961052458
calabria@unpli.info

Cotto nei forni a legna

Il pane, nelle sue infinite varianti locali dalla pitta catanzarese al pane di grano duro cotto a legna dell'area grecanica, fino alle forme più rustiche dell'entroterra silano nasce da farine semplici e da lievitazioni lente, spesso ancora affidate al lievito madre. È un pane che dura nel tempo, pensato per accompagnare i pasti di una settimana intera e per essere "condito" con ciò che la terra offre.

Fruttati, con note di mandorla, carciofo e pomodoro verde

L'olio, d'altra parte, è il vero oro verde della regione. Gli uliveti disegnano il paesaggio dalla costa ionica a quella tirrenica, risalendo colline e terrazze. Le colture autoctone Carolea, Ottobratica, Grossa di Gerace, Sinopolese regalano oli dal carattere deciso, fruttati, con note di mandorla, carciofo e pomodoro verde. Un patrimonio che affonda le radici nella Magna Grecia e che oggi trova riconoscimento nelle DOP e nelle produzioni di qualità sempre più apprezzate anche fuori dai confini regionali.

Il rito

Pane e olio insieme diventano un rito. Nelle cucine di una volta si intingeva il pane appena tostato nell'olio nuovo per assaggiarne la bontà, magari aggiungendo un pizzico di sale o una spolverata di origano selvatico. Era la merenda dei bambini, la colazione dei contadini prima di andare nei campi, l'antipasto povero che apriva i pranzi delle feste.b Oggi quel gesto semplice si riscopre come esperienza gastronomica autentica. Nei borghi e negli agriturismi, nelle sagre e nei frantoi aperti al pubblico, il pane e olio diventa racconto del territorio, strumento di promozione culturale oltre che culinaria. Assaggiarlo significa conoscere la storia di chi coltiva, di chi macina, di chi impasta, di chi custodisce tradizioni tramandate di generazione in generazione.



Foto: Piero Sciammrella

In Calabria il pane e l'olio non sono soltanto alimenti: sono memoria, identità, gesto quotidiano che racconta una civiltà contadina fondata sull'essenziale. Una fetta di pane caldo, spezzata con le mani, e un filo di olio extravergine che profuma di erba e di sole bastano a evocare storie di famiglie, di frantoi, di campi scoscesi affacciati sul mare.

L'anima della Regione

In un'epoca di sapori complessi e di cucine globalizzate, la Calabria rivendica così la forza della sua essenzialità. Pane e olio rappresentano un linguaggio universale che parla di lentezza, di stagioni, di rispetto per la terra. Due ingredienti poveri solo in apparenza, capaci invece di racchiudere un patrimonio di saperi, profumi e valori che continuano a definire l'anima profonda della regione.

De.Co. Identitaria Regionale

Aprile 2025 ha portato con sé una nuova storia di identità e tradizione. Alla Cittadella della Regione Calabria è stata presentata la Deco Identitaria Regionale, un progetto che mette al centro il cuore della terra calabrese: i sapori, i saperi, le mani e i volti che custodiscono la memoria dei nostri paesi.
Promossa da UNPLI Calabria, insieme al Dipartimento Agricoltura della Regione Calabria e ad ARSAC Regionale, l'iniziativa punta a valorizzare le De.Co. (Denominazioni Comunali), strumenti preziosi che proteggono e raccontano le eccellenze enogastronomiche e le tradizioni che fanno della Calabria una regione unica. Le De.Co. diventeranno il volto della promozione del patrimonio calabrese, portando la voce delle comunità oltre i confini locali.

Le peculiarità del territorio

La stilista e designer Luigia Granata ha firmato la creazione della De.Co. Identitaria Regionale, rappresentata da un cappello che racchiude eleganza e identità. Ogni Comune che sceglierà di aderire al progetto avrà inoltre la propria De.Co. Identitaria Territoriale, per raccontare con orgoglio le peculiarità del proprio territorio.

Di Giulia Nappi

L'oro della Costiera, lo Sfusato Amalfitano





Foto: Michele Ruocco

Per informazioni:

Unpli Campania
Piazza Umberto, 16
30030 Camposano (Napoli)
3801758363
campania@unpli.info

La storia

Portato dagli Arabi negli ultimi secoli del Medioevo, il limone ha trovato sulle coste italiane un habitat perfetto, baciato dal sole dodici mesi all'anno e alimentato dalla fresca brezza dei nostri mari. Durante l'epoca della Repubblica Marinara Amalfitana, si cominciano a scoprire le mille risorse di questo frutto, che diventa elemento imprescindibile nei luoghi viaggi via mare della popolazione: i naviganti avevano infatti scoperto che il limone era un ottimo rimedio naturale allo scorbuto, una malattia dovuta alla carenza di vitamina C. Cominciano i viaggi di questi straordinari frutti, comincia la fama e il commercio legato alla loro produzione. Risale al 1600 un documento in cui per la prima volta il limone viene citato come "limone amalfitano", un nome un destino che ancora oggi è riconosciuto dalla Regione Campania come "Indicazione Geografica Protetta".

La produzione

La sua produzione ha plasmato il territorio costiero, popolando le meravigliose rientranze e sporgenze dei monti Lattari che si tuffano a mare con i caratteristici terrazzamenti, nelle stagioni estive protette dalle "paglierelle" o da nere reti che comunque non contengono la bellezza rigogliosa di questi giardini pensili. Il limone amalfitano, infatti, cresce tutto l'anno ma si raccoglie in particolare nei mesi estivi, da fine marzo ad agosto, e necessita di essere protetto dagli agenti atmosferici aggressivi. L'antica tecnica di coltivazione è essa stessa un patrimonio di memorie da custodire e valorizzare, come quella di raccolta.

Non è solo un frutto, è un'icona. Simbolo della Costiera Amalfitana e, di rimando, di tutto il versante marino che gravita sul golfo di Napoli, il limone sfusato amalfitano è degnamente un prodotto IGP e elemento principe della cucina mediterranea. Dalla pianta, affacciata a strapiombo sul mar Tirreno, appesi ai carretti di venditori di granite lungo la statale costiera, nelle pittoresche stradine dei borghi, proposti da fruttivendoli o negozietti di souvenir come pietanza o profumatissimi centritavola, i limoni raccontano tanto di questa terra.



Su ceramiche e t-shirt

Testimonianza dell'economia del luogo, che coniuga la vocazione agricola con la tradizione marinaresca, le consuetudini stagionali e le usanze del posto, fotografie degli inizi del '900 mostrano le donne della costiera impegnate a trasportate grosse ceste di limoni sul capo, lungo le scale e i sentieri che dai limoneti in altura scendono alla marina. Così come è emblema per eccellenza delle decorazioni artistiche sulle ceramiche vietriesi, sui piatti, sui pavimenti, oggi sulle t-shirt e sui cappellini che si acquistano nei porticcioli.

Il re della cucina

Più allungato rispetto al tradizionale limone, dalla buccia spessa e rugosa, grosso di stazza e dalla polpa dolce e povera di semi, lo Sfusato Amalfitano si distingue alla vista e per le molteplici declinazioni in cucina. Condimento perfetto sulle carni e la verdura, sublime sul pesce fresco, il limone amalfitano si gusta anche da solo, a crudo, con sale o zucchero. Le bucce candite o grattugiate vengono utilizzate per diversissime preparazioni alimentari, nonché per uno dei liquori più famosi della Campania, il limoncello, nato proprio con la messa in effusione delle scorze di limone nell'alcol.

Tra dolci e profumi

È ingrediente principe della pasticceria campana, per profumare frolle e lievitati, e protagonista nelle creme. Sono tante le specialità dolciarie, nate proprio in Costiera, a base di limone, che sfruttano tutto del frutto, dalla buccia al succo. Posto d'onore merita la Delizia al limone, un batuffolo di pan di spagna farcito e ricoperto di delicata crema al limone, un dolce che deve il suo sapore proprio allo sfusato amalfitano, non replicabile con limoni comuni. E poi ci sono i babà, i profiterol, i sospiri – dolcetti a base di pasta di mandorle e limoni, la caprese al limone, gelati, granite, cioccolatini al limone. Ricco come è di oli essenziali e terpeni, lo sfusato è utilissimo anche nella preparazione di prodotti cosmetici: profumi, creme, saponi, candele.

SAPORI & TRADIZIONI

EMILIA ROMAGNA

Di Elena Parmeggiani

Zdaure e azdore, nelle mani delle sfogline



Per informazioni:

Unpli Emilia Romagna
Via Melloni, 6
40066 Pieve di Cento (Bologna)
0514983105
emiliaromagna@unpli.info



La pasta fresca, nelle sue forme più celebri, dalle lasagne ai tortellini, dalle tagliatelle ai cappelletti, dagli anolini ai balanzoni, è considerata il simbolo della cucina emiliano-romagnola nel mondo. Le prime tracce della pasta risalgono al primo millennio a.C.: una tomba etrusca di Cerveteri mostra tutto l'occorrente per prepararla: la spianatoia, il mattarello, persino lo sperone per i bordi ondulati.

Le zdaure e azdore

Oggi quel sapere antico vive nelle mani delle sfogline (le zdaure e azdore, come le chiamano a Bologna e in Romagna) custodi della cucina e della famiglia, capaci di trasformare ingredienti semplici come uova e farina in piatti ambasciatori della cucina italiana nel mondo, con la dolcezza di mani sapienti che stendono e modellano la sfoglia.
In Emilia-Romagna, la cucina non è solo nutrimento, ma linguaggio familiare e patrimonio culturale, trasmesso con mani infarinate e tempo lento di generazione in generazione.
La pasta è una dichiarazione di identità, simbolo di un sapere che accende dibattiti e campanilismi da secoli. Lungo la via Emilia, ogni città ha le sue tradizioni, ogni paese le sue specialità e ogni famiglia le sue ricette. La ricchezza sta in questa pluralità, e difendere le differenze è un atto d'amore per una storia condivisa.

I principali piatti della "Dotta"

Bologna custodisce una ricca tradizione culinaria che si declina in tutta la regione attraverso varianti simbolo di identità locale.
Tra i piatti più antichi si trovano le lasagne (conosciute da Greci, Romani ed Etruschi come laganon o laganum): sottili strisce di pasta cotte al forno con carne. Il formaggio fu aggiunto solo nel XIV secolo a Napoli, e il pomodoro due secoli dopo. La versione moderna a strati nasce a Bologna nel 1863 con Francesco Zambrini, mentre quella agli spinaci diventa famosa nel 1935 grazie a Paolo Monelli. Dal 2003 la ricetta tradizionale è stata depositata dalla Camera di Commercio di Bologna.

Le tagliatelle

Autentica espressione dell'emilianità, probabilmente derivate dalle lagane romane, secondo la leggenda furono inventate alla fine del Quattrocento da Mastro Zefirano per onorare Lucrezia Borgia, ispirandosi ai suoi capelli biondi. Il condimento classico è il ragù, termine francese (ragoût) che significa "risvegliare il gusto".

I tortellini

Vera icona culturale, già citati sin dal 1112 come tortelli dei monaci, si evolvono nei secoli fino alla forma attuale. Castelfranco Emilia è considerata la loro patria ufficiale. Secondo la leggenda la forma richiama un ombelico femminile, creata da un oste in omaggio alla bellezza di una donna. La Dotta Confraternita del Tortellino ha codificato la ricetta: sfoglia di uova e farina, ripieno di lombo, prosciutto crudo, mortadella, parmigiano e noce moscata, cotto nel brodo di cappone.
I fratelli Bertagni portarono i tortellini all'Esposizione Universale di Parigi del 1889, vincendo la medaglia di bronzo.

I balanzoni

Nati per recuperare il ripieno dei tortellini, oggi sono farciti con ricotta, mortadella e spinaci e hanno sfoglia verde. In origine legati al Carnevale come "tortelli matti", prendono il nome dalla maschera bolognese del Dottor Balanzone, simbolo ironico dei giuristi e della cultura cittadina.
In tutta la regione la pasta fresca celebra un modo di stare insieme, di riconoscersi e condividere storie: è un linguaggio comune, e "mettere le mani in pasta" resta un gesto quotidiano che unisce generazioni e racconta chi siamo.



Di Davide Francescutti

Sua maestà il frico, essenza e croccantezza



Il piacere di mangiare in compagnia, sulle tavole friulane, ha un grande protagonista: si tratta di sua maestà il frico, accompagnato dalla polenta e per chi vuole dai grandi vini del territorio. Per chi non lo conoscesse, questo piatto è a base di formaggio, elemento che non può mancare in tutte le varianti in cui si declina sul territorio regionale. Il frico in versione friabile è tipico della Carnia, l'area montuosa forte di antiche tradizioni.



Foto: Luca Chiandotti

Per informazioni:

Unpli Friuli
Piazza Manin, 10 – Passariano
33033 Codroipo (Udine)
0432900908
friuliveneziagiuliaunpli.info

Le varianti

Scendendo verso valle ecco altre varianti, tra cui quella più famosa che vede nell'impasto anche le patate. C'è chi preferisce inserirle intere e chi già sotto forma di purea: entrambe vanno cucinate con il formaggio che si fonde nella padella, dove mani esperte poi fanno volare in aria l'impasto per dorare entrambi i lati in maniera uniforme.

Le sagre

Proprio al mondo Pro Loco UNPLI appartengono le due sagre principali dedicate a questo piatto tipico: Flaibano (dove viene proposto anche con erbe spontanee o peperoncino) e Carpacco, le quali si svolgono ad agosto in provincia di Udine. "E dopo la nomina della cucina italiana - sottolinea il presidente del Comitato regionale UNPLI Friuli Venezia Giulia Pietro De Marchi - sarà ancora più gustoso assaggiare il frico nelle prossime sagre 2026, le prime dopo l'inserimento nel Patrimonio mondiale UNESCO della cultura immateriale". Ma il frico è ormai un piatto simbolo per tutto il Friuli, dal fiume Livenza fino all'Isonzo.

Le origini

Le sue origini si perdono nella leggenda. Tradizione vuole infatti che il santo martire Ermacora, patrono del Friuli insieme a Fortunato, in predicazione tra le valli carniche compì il miracolo di far comparire alla tavola di una famiglia questa prelibatezza utilizzando gli scarti della lavorazione casearia. A guardare bene, tolta l'aura mitica, c'è un fondo di verità: il frico nasce proprio come piatto povero all'interno della cucina rurale di un tempo, la quale era essenziale ed evitava gli sprechi. Veniva quindi preparato con croste di formaggio e con i ritagli della lavorazione delle forme in latteria, chiamate in lingua friulana strichis o cordieles (strisce o cordicelle).

Testimonianze medioevali

Un elemento, questo del riuso degli ingredienti senza sprecare nulla, che ben si sposa con la nomina UNESCO. Ci sono anche testimonianze medievali, visto che si dice come nel suo trattato De Arte Coquinaria Maestro Martino da Como - cuoco a servizio del Patriarca di Aquileia Lodovico Trevisan - abbia citato il frico o quantomeno qualcosa di simile a esso. Di sicuro la patata, ingrediente così fondamentale, arriverà solo dopo il XVI secolo per essere inserita nella ricetta, che ora vi raccontiamo nel caso voleste provarla a casa vostra.

La ricetta

Pelare le patate e tagliarle a listarelle. Tagliuzzare il formaggio in dadini piccoli. Passare le patate crude in padella antiaderente con olio e sale, mescolandole per una decina di minuti. Dopo aggiungervi il formaggio e continuare a mescolare senza mai fermarsi finché il tutto non raggiunge la densità di una frittata. A questo punto cuocere a riposo finché non forma la fondamentale (e gustosa) crosticina. Aiutandosi con un piatto voltare il frico (i più esperti, come detto, fanno volare il frico in aria con un sapiente colpo di polso, da non imitare se siete neofiti) e completare la cottura dall'altro lato. Consiglio finale: servire e consumare ben caldo. Nota bene: a qualcuno piace anche con un po' di cipolla.

Anche con pomodoro e erbe spontanee

Oltre al tradizionale frico di Flaibano e Carpacco, anche altre Pro Loco lo propongono: solo per citarne alcune quella di Gemona nella variante Siribiti, cioè con il pomodoro, quella di Zompicchia con lo sclopìt, erba spontanea, quella di Pravisdomini come lecca lecca e quella di Ragogna come cestino commestibile in cui raccogliere gli gnocchi del piatto del territorio chiamato Ragognocco.



Di Gaetano Orticelli



Per informazioni:

Unpli Lazio
Via Ancona, 128
00055 Ladispoli (Roma)
069913049
lazio@unpli.info

Coda alla vaccinara e carciofi alla giudia, sapori che uniscono





Ci sono luoghi in cui il tempo sembra correre più lentamente. Uno di questi, da sempre, è la tavola. A Roma, soprattutto, sedersi a mangiare non è mai stato un gesto frettoloso né individuale: è un atto collettivo, un rito quotidiano che parla di appartenenza, memoria e condivisione. In questo racconto fatto di sapori e relazioni, la coda alla vaccinara e i carciofi alla giudia rappresentano due pilastri della cucina tradizionale, capaci ancora oggi di insegnarci come si può stare bene insieme.

I vaccinari

La coda alla vaccinara nasce in un contesto popolare, lungo il Tevere, nei quartieri dove lavoravano i vaccinari, i macellai del bestiame. Era una cucina povera solo in apparenza, perché in realtà era ricchissima di ingegno e dignità. Dai tagli meno pregiati si ricavavano piatti che richiedevano tempo, attenzione, rispetto per la materia prima. La cottura lenta della coda, il sedano abbondante, il pomodoro che avvolge tutto in un sugo profondo e profumato trasformano l'attesa in valore.
Non è solo una ricetta: è un invito alla pazienza, alla cura, alla capacità di aspettare.

Scarpetta condivisa

Intorno a quella pentola che sobbolle nascono le conversazioni più vere. Si parla del lavoro, della famiglia, dei ricordi. I bambini imparano osservando, gli anziani raccontano, e il cibo diventa il filo invisibile che tiene insieme le generazioni. Quando la coda alla vaccinara arriva in tavola, non chiede silenzi formali ma partecipazione: pane spezzato, scarpetta condivisa, sorrisi spontanei. È il piatto delle domeniche, delle feste semplici, delle case dove c'è sempre un posto in più per chi arriva.
I carciofi alla giudia raccontano un'altra storia, altrettanto intensa.

La storia

Nascono nel Ghetto ebraico di Roma, da una comunità che ha saputo custodire le proprie tradizioni anche nei momenti più difficili. Qui la cucina diventa identità e resistenza culturale. La ricetta è di una semplicità disarmante: carciofi, olio, sale. Ma dietro quella semplicità c'è una sapienza antica, fatta di gesti precisi e rispetto assoluto degli ingredienti. La doppia frittura trasforma il carciofo in un fiore dorato, croccante all'esterno e tenero all'interno, capace di stupire ancora oggi.
Mangiare un carciofo alla giudia è un'esperienza che invita alla lentezza. Si staccano le foglie una a una, si condivide l'attesa del cuore, si parla, si ride. È un piatto che non si consuma da soli, perché nasce per essere condiviso.

La condivisione

Ed è proprio in questa condivisione che ritroviamo il suo significato più profondo.
Coda alla vaccinara e carciofi alla giudia, pur così diversi, parlano la stessa lingua: quella della cucina come relazione. Ci ricordano che il benessere non è solo una questione individuale, ma nasce dal sentirsi parte di una comunità. Preparare e mangiare insieme rafforza i legami, crea memoria, restituisce valore al tempo.
In un'epoca in cui spesso si mangia di corsa, davanti a uno schermo, la tradizione culinaria romana offre una lezione attuale e necessaria: fermarsi è un atto di cura. Verso sé stessi e verso gli altri. Sedersi a tavola significa ascoltare, accogliere, riconoscere l'altro.

Il piacere della semplicità

E allora questi piatti non sono solo eccellenze gastronomiche, ma strumenti di benessere sociale. Sono un invito a recuperare il piacere della semplicità, della convivialità, del sentirsi parte di qualcosa. Perché stare bene insieme non è un lusso: è una necessità umana profonda.
A Roma lo si è sempre saputo. Ed è per questo che, ancora oggi, davanti a una coda alla vaccinara fumante o a un carciofo alla giudia dorato, non stiamo solo mangiando. Stiamo partecipando a un rito che unisce passato e presente, individuo e comunità. Un rito che ci ricorda che la vera ricchezza, a tavola come nella vita, è non essere mai soli.

SAPORI & TRADIZIONI

LIGURIA

Di Gabriele Cazzulini

Roccia e mare, l'equilibrio dei contrasti



In Liguria la cucina "si arrampica". È un'arte che sfida la pendenza, trasformando l'asprezza dei rilievi in un'opportunità creativa. In questa terra verticale, ogni ingrediente è il risultato di una lotta secolare contro la forza di gravità e la scarsità di suolo. Dalle Alpi Marittime al Golfo dei Poeti, la tavola ligure è il luogo dove la fatica dell'uomo diventa sapore.



Per informazioni:

Unpli Liguria
Via Fieschi, 15
16121 Genova
liguria@unpli.info

L'oro delle pietre e il canto del frantoio

Nel Ponente ligure, il paesaggio è disegnato dai muretti a secco. Su questi terrazzamenti eroici cresce l'oliva taggiasca, piccola, scura e incredibilmente tenace. L'olio extravergine che se ne ricava non è un semplice condimento, ma l'anima della cultura locale della provincia di Imperia. La sua produzione è un'arte antica che richiede una pazienza infinita: dalla cura degli alberi sui pendii scoscesi fino alla frangitura. Questo olio, dal sapore dolce e mandorlato, è il simbolo di una civiltà che ha saputo trasformare la pietra in nutrimento.

Nel giardino del chinotto

Spostandoci nel Savonese, incontriamo una tradizione che profuma di mare e di terre lontane. Il Chinotto di Savona è molto più di un semplice agrume: è il simbolo di una straordinaria capacità di adattamento culturale. Importata dall'Oriente secoli fa, questa pianta ha trovato nelle colline che circondano la città il suo microclima ideale. La sua lavorazione artigianale è un esempio di "saper fare" antico che richiede maestria e dedizione. Questo frutto piccolo e dal sapore amarognolo racconta la storia di una città che è stata porta verso rotte lontane, dove la storia del commercio marittimo incontra la sapienza della terra.

Il ritmo del mortaio e l'anima del basilico

Genova è la custode di un rito gestuale che è diventato un simbolo mondiale: la preparazione del pesto al mortaio. Questa salsa non è solo un accompagnamento per la pasta, ma un atto d'amore collettivo. La ricetta richiede gesti precisi: il ritmo circolare del pestello di legno nel marmo serve a sprigionare gli oli essenziali del basilico tenero senza scaldarlo. Il pesto rappresenta l'essenza della Superba, una città che nei suoi vicoli stretti ha saputo creare un'eccellenza che nasce dalla cura minuziosa per la qualità e dal rispetto per la tradizione manuale.

La memoria del porto nella zuppa della Mesciua

All'estremo Levante, il Golfo dei Poeti custodisce la Mesciua, una zuppa che profuma di storia operaia e di dignità. Nata sulle banchine del porto della Spezia, questa ricetta è il trionfo dell'arte del recupero. Le leggende narrano che le mogli dei portuali raccogliessero i legumi e i cereali che fuoriuscivano casualmente dai sacchi durante le operazioni di scarico delle navi. Ceci, fagioli e farro venivano poi mescolati - da qui il nome "mesciüa" - e cotti insieme per ore. Oggi questo piatto racconta di un tempo in cui nulla andava perduto e di una comunità che ha saputo trasformare la fatica del lavoro portuale in una pietanza nutriente e ricca di sapore.
Le Pro Loco liguri contribuiscono attivamente a sostenere il patrimonio immateriale della Liguria. Con eventi e incontri, turisti e residenti scoprono il valore culturale di piatti nati dalla fatica e dall'ingegno.



SAPORI & TRADIZIONI

LOMBARDIA

Di Stefania Pendezza

Raspadura e risotto, una storia comune





La raspadura di Lodi e il risotto alla milanese sembrano appartenere a mondi diversi: uno nasce dalla cultura casearia contadina, l'altro dalla cucina urbana e cittadina. In realtà condividono una stessa matrice: la Lombardia come terra di produzione, scambi e trasformazione. Entrambi raccontano una storia fatta di lavoro quotidiano, ingegno e capacità di valorizzare ciò che si ha — latte, riso, spezie lontane — trasformandolo in identità.



Foto: Luca Caroselli

Per informazioni:

Unpli Lombardia
Piazza Vittorio Emanuele, 3
20066 Melzo (Milano)
029550677
lombardia@unpli.info

La raspadura: un gesto antico diventato tradizione

La raspadura nasce da un gesto semplice: raschiare una grande forma di formaggio stagionato per ottenerne sfoglie sottilissime. Non è una tecnica recente, ma un'abitudine diffusa nelle campagne lodigiane, dove il formaggio a pasta dura veniva consumato anche quando era molto giovane o irregolare. Raschiare significava rendere il prodotto più tenero, più condivisibile, più adatto a una tavola povera ma attenta a non sprecare nulla.
Il formaggio da cui si ottiene è il Granone Lodigiano, erede diretto delle grandi forme prodotte fin dal Medioevo nei monasteri cistercensi della zona. Oggi la raspadura è diventata un simbolo territoriale, recuperato e codificato in tempi recenti, ma resta profondamente legata a quell'idea di manualità e immediatezza che caratterizza la cultura rurale lombarda.

Lodi, il latte e la pianura

Il territorio lodigiano è storicamente vocato all'allevamento bovino e alla trasformazione del latte. Qui il formaggio non era solo cibo, ma moneta di scambio, riserva alimentare, segno di stabilità economica. La raspadura, proprio perché effimera e fragile, rappresenta il lato più conviviale di questa tradizione: non si conserva, si consuma subito, richiama la condivisione.

Milano e il riso: una città che assorbe il territorio

Milano, a pochi chilometri da Lodi, ha costruito la propria cucina dialogando costantemente con la campagna circostante. Il riso, coltivato abbondantemente nella Pianura Padana a partire dal tardo Medioevo, diventa in città un alimento centrale. Ma Milano non si limita a riprodurre la cucina contadina: la rielabora, la arricchisce, la trasforma in linguaggio urbano.
È in questo contesto che nasce il legame con lo zafferano.

Lo zafferano: una spezia che arriva da lontano

Lo zafferano non è autoctono. Proviene dall'Asia occidentale ed è una delle spezie più preziose della storia, usata fin dall'antichità come colorante, medicinale e simbolo di ricchezza. Nel Medioevo arriva in Europa attraverso il mondo arabo e mediterraneo, seguendo le grandi rotte commerciali. Milano, città di traffici e mercati, lo conosce ben prima che entri stabilmente in cucina.
Inizialmente lo zafferano è usato nelle spezierie, nella farmacopea e nei laboratori artigiani, in particolare come pigmento.

Il cantiere del Duomo e il colore dell'oro

Il grande cantiere del Duomo di Milano è il luogo simbolico in cui lo zafferano entra nell'immaginario cittadino. Le maestranze straniere, soprattutto fiamminghe, lo utilizzavano per intensificare il giallo delle vetrate. Da qui nasce la celebre leggenda del riso colorato allo zafferano servito durante un banchetto nel XVI secolo. Al di là della veridicità dell'episodio, il significato è chiaro: a Milano lo zafferano era presente, disponibile, conosciuto. Il suo colore — giallo intenso, quasi dorato — incarnava l'idea di prestigio, luce e abbondanza.

Dalla spezieria alla tavola milanese

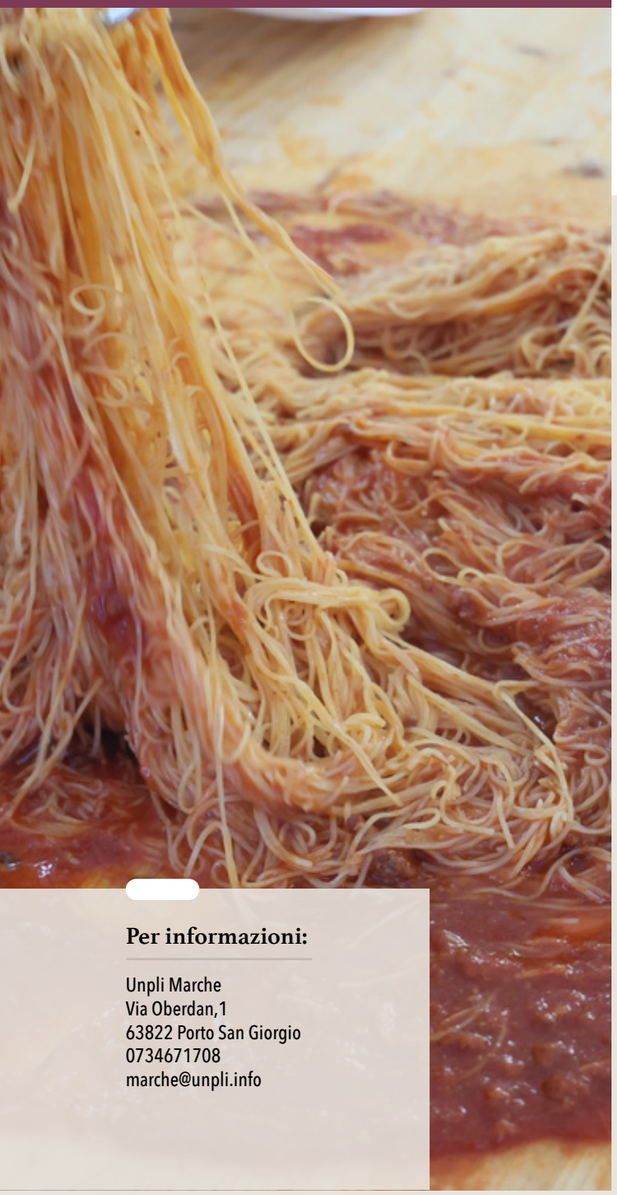
Nel Rinascimento il confine tra medicina e cucina era sottile. Lo zafferano, ritenuto rinvigorente e benefico, passa naturalmente dalla spezieria alla tavola. Inserirlo nel riso significava nobilitare un alimento semplice, trasformandolo in simbolo di festa e identità cittadina. Così nasce il risotto alla milanese: non come piatto improvvisato, ma come risultato di secoli di scambi culturali, disponibilità economica e gusto per la misura.

Incontro tra città e campagna, una tradizione che continua

Quando oggi la raspadura incontra il risotto, non si tratta di una moda contemporanea, ma della naturale sintesi di una lunga storia condivisa. La sfoglia di formaggio lodigiano e il riso allo zafferano raccontano due anime della Lombardia — quella agricola e quella urbana — unite dalla capacità di trasformare materie prime semplici in cultura e identità.
Per secoli, del resto, Milano e Lodi hanno condiviso confini amministrativi, economia e tradizioni, appartenendo allo stesso sistema produttivo e territoriale. Il latte delle campagne lodigiane, il riso della pianura e le spezie che arrivavano in città circolavano senza separazioni nette. Raspadura e risotto alla milanese non sono quindi tradizioni semplicemente accostate, ma espressioni vive di un'unica storia, nata quando città e campagna parlavano la stessa lingua e continuano ancora oggi a raccontarla

Di Erika Mariniello

Maccheroncini e Vergara, dove il sapere diventa gusto





L'estate a Campofilone, paese marchigiano non lontano da Fermo, ha il sapore della pasta. Non di una pasta qualunque, ha il gusto dei maccheroncini che si producono proprio lì. Né spaghetti né tagliatelle: i maccheroncini – IGP dal 2013 – sono una particolare pasta all'uovo preparata con semola di grano duro E farina di grano tenero. Sottilissimi – lo spessore va da 0,3 a 0,7 millimetri – lunghi e soprattutto velocissimi da cuocere: bastano solo uno o due minuti. Campofilone, oltre ad essere un borgo vista mare ideale per una vacanza, è conosciuto anche per questa specialità che si celebra e si gusta ogni anno in una manifestazione che ha raggiunto i 64 anni e ha ricevuto il prestigioso marchio UNPLI "Sagra di Qualità".

Un viaggio nel tempo

Assaggiare i maccheroncini a Campofilone è un viaggio nel viaggio: nel piatto si ritrovano non solo i sapori, ma anche il valore della tradizione di un intero territorio che non è mai stata dimenticata. Questa specialità viene da sempre preparata secondo la ricetta tradizionale del luogo, nel rispetto di un rigoroso disciplinare. Per ottenere il riconoscimento del marchio IGP, la Pro Loco ha raccolto e valorizzato documenti storici, custodendo le tradizioni e il metodo di preparazione, e ha contribuito, anche attraverso la storica sagra, a promuovere un prodotto che identifica e racconta il territorio.

La lavorazione

Per ogni chilo di semola si usano un massimo di 10 uova, l'impasto viene sfogliato a mano o estruso in bronzo e poi tagliato per ottenere il giusto spessore. Anche la fase dell'essiccazione non è cambiata nel tempo: i maccheroncini riposano su fogli di carta e vengono riposti su dei telai ad una temperatura tra i 28 e 40 gradi dalle 24 alle 36 ore. Gli abitanti di Campofilone lo sanno bene: questa è una specialità che va mangiata sul posto, condita con un buon ragù di carne preparato in casa e abbondante pecorino, ma anche – vista la vicinanza al mare - con un buon sugo di pesce.

La festa e la convivialità

La sagra serve anche a questo, ovvero ad accogliere i visitatori, a migliaia ogni inizio agosto, che raggiungono questo gioiello per trascorrere qualche giorno di vacanza e a far respirare di nuovo l'aria di casa a chi coglie l'occasione per ritornare nel proprio paese d'origine. Chiudendo gli occhi si può quasi sentire e immaginare il profumo dei maccheroncini mantecati nel sugo (ben 40 quintali nei giorni della sagra) su grandi tavoloni di legno che si respira nei quattro giorni di evento.

Un rito che resta nella memoria

Un rito mistico e inalienabile che fa sì che il condimento possa mescolarsi ai sottili fili di pasta, il cui gusto rimane impresso nella memoria diventando uno dei piatti preferiti. Così come sembra sia stato per il grande poeta Giacomo Leopardi, che ne era un estimatore. Non solo pasta. Sotto le stelle, durante la sagra dei maccheroncini, ci si può divertire con le serate di musica dal vivo, spettacoli folkloristici e momenti di intrattenimento, convegni, showcooking, da vivere anche in famiglia.

La Vergara

Non è una massaia, non è solo una donna di casa. È la Vergara. Una figura che nelle Marche è riconosciuta da tutti perché è radicata nella tradizione culinaria e domestica. È la donna di casa custode di tutti i segreti che contano in cucina, ma è anche esperta di come si gestisce la vita casalinga e colei che tramanda ricette e saperi. Quando è la tradizione ad andare in tavola, il legame con la Vergara è scontato.

I saperi che si trasmettono

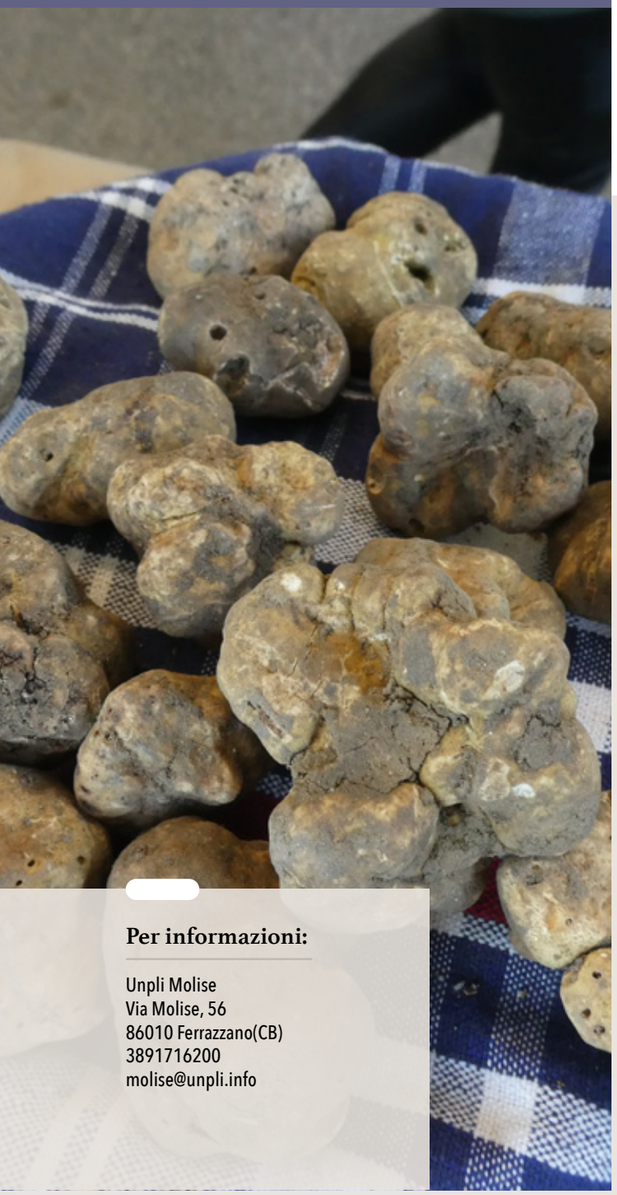
A Campofilone chissà quante Vergare hanno trasmesso alle generazioni a seguire la ricetta tradizionale dei maccheroncini, i segreti su come prepararli e servirli. Il bello dei piccoli borghi d'Italia è proprio questo: ritrovare sapori antichi che anche nella modernità trovano il loro spazio, rivivere riti profondi che anche in un evento di piazza riescono a mantenere la loro autenticità e incontrare chi è detentore di tutto questo e per rispetto e passione sceglie di condividerlo.



Per informazioni:

Unpli Marche
Via Oberdan,1
63822 Porto San Giorgio
0734671708
marche@unpli.info

Di Gabriel Paolone



Per informazioni:

Unpli Molise
Via Molise, 56
86010 Ferrazzano(CB)
3891716200
molise@unpli.info

Caciocavallo, tartufo e Pampanella: i sapori di una terra autentica

Non solo un formaggio

Se esiste un prodotto che incarna l'anima molisana, è il caciocavallo di Agnone. Non è solo un formaggio; è il simbolo della transumanza, quell'antico spostamento delle greggi lungo i tratturi che l'UNESCO ha già inserito tra i suoi beni protetti. Si narra che la sua forma a "pera" derivi dall'usanza dei pastori di legare le forme a coppie per appenderle a cavallo di una pertica (da cui "a cavallo"). Ma cè un aneddoto più suggestivo: i briganti del Matese pare utilizzassero le forme più stagionate come merce di scambio per il silenzio dei contadini, elevando il formaggio a vera e propria "moneta del territorio".

La carne di maiale speziata

Nel cuore della tavola molisana regnano le Sagne e fagioli, ma il vero simbolo tecnico è la Pampanella di San Martino in Pensilis. Si tratta di carne di maiale speziata con abbondante aglio e peperoncino, il cui nome deriva dai pampini (le foglie di vite) usati un tempo per avvolgerla durante la cottura nei forni a legna. La leggenda vuole che questa pietanza fosse la preferita dei cavalieri durante i tornei medievali, poiché il forte calore del peperoncino "bruciava" la paura prima della battaglia. Oggi, la Pampanella rappresenta quel mix di semplicità e carattere che l'UNESCO premia: una tradizione immutata che si tramanda oralmente di padre in figlio.

Il diamante della terra

Mentre il mondo guarda ai grandi chef, il Molise risponde con il Tartufo Bianco e Nero. San Pietro Avellana è la capitale di questo diamante della terra. Qui, il legame con la natura è quasi mistico. Gli anziani del luogo raccontano ancora di come, nelle notti di luna piena, il tartufo "chiami" i cercatori attraverso sogni premonitori. Al di là del folklore, la realtà è che il Molise fornisce una quota altissima della produzione nazionale, mantenendo però un profilo basso, quasi a voler proteggere un segreto prezioso.



La proclamazione della Cucina Italiana come Patrimonio Immateriale dell'Umanità UNESCO non è solo un tributo a ricette iconiche, ma il riconoscimento di un rito sociale e di un legame indissolubile con il territorio. In questo mosaico di sapori, il Molise emerge con una forza identitaria sorprendente, proponendo un modello di gastronomia che è, per definizione, "di resistenza" e memoria.

Brodetto e peperone "cornetto"

L'iscrizione UNESCO valorizza la cucina come insieme di pratiche sociali. In Molise, questo si traduce nel rito del brodetto alla termolese, una zuppa di pesce che differisce dalle altre adriatiche per l'uso obbligatorio del peperone "cornetto". La leggenda narra che i pescatori non potendo vendere i pesci "meno nobili" o quelli danneggiati dalle reti, avessero creato questo capolavoro per necessità, dimostrando che l'eccellenza nasce spesso dalla carenza. Perché il Molise è Fondamentale per l'UNESCO. Biodiversità: Conservazione di vitigni autoctoni come il Tintilia, un vino "eroico" che ha rischiato l'estinzione. Artigianalità: La pasta trafilata al bronzo, come i famosi Cavatelli, nati secondo la tradizione alla corte di Federico II. Sostenibilità: Una cucina che utilizza ogni parte della materia prima, incarnando l'economia circolare ante-litteram. In conclusione, la cucina molisana non è una comparsa nel panorama UNESCO, ma il suo cuore pulsante. È una gastronomia che non ha bisogno di artifici perché parla la lingua della terra, dei pastori e di una storia millenaria che, finalmente, il mondo ha imparato a chiamare "Patrimonio".

SAPORI & TRADIZIONI

PIEMONTE

Di Riccardo Milan

La cucina piemontese non esiste



Foto: Carlo Bava

Per informazioni:

Unpli Piemonte
Via Buffa di Perrero,1
10061 Cavour
012168255
piemonte@unpli.info





Affermare che la cucina piemontese non esiste può sembrare una provocazione, ma trova fondamento nella storia. Il Piemonte come entità unitaria è infatti recente, mentre le sue cucine hanno origini radicate e autonome. Sono nate in valli separate da montagne, in colline vitate, in pianure irrigate, in città industriali e in borghi agricoli: mondi distinti per geografia, economia, lingua e cultura.
Per questo esistono molte cucine del Piemonte, ciascuna espressione delle condizioni ambientali e dei rapporti con i popoli vicini.

L'arco alpino: montagna e transumanze

Le valli del Nord e del Cuneese conservano tradizioni spesso affini ai territori transfrontalieri. In Ossola, Valsesia, Valli di Lanzo e nelle vallate occitane la cucina nasce dall'altitudine: Bettelmatt, tome d'alpeggio, polenta concia, miacce, mocetta, zuppe di castagne e cipolle. Le culture walser, francoprovenzali e occitane testimoniano una pluralità che si riflette anche nei sapori.

Torino e il contado sabaudo

Scendendo verso Torino si incontra la cucina di corte, segnata dall'influenza francese: vitello tonnato, finanziera, fritto misto, grissini, cioccolato e gianduiotti. Nel Novecento l'industrializzazione attira lavoratori da tutta Italia, introducendo nuove abitudini e contribuendo alla formazione di una tavola urbana composita.

Le colline delle Langhe e del Monferrato

Nelle colline vitate, la cucina contadina unisce sobrietà e complessità aromatica. Tajarin, plin, brasati, bolliti, bagna cauda e tartufo bianco rappresentano un patrimonio trasformato nel tempo in eccellenza riconosciuta a livello internazionale.

Le risaie del Novarese e del Vercellese

A est il paesaggio diventa padano. Le risaie definiscono una cucina centrata su panissa, paniscia, risotti, carni bollite e salumi conservati nel grasso, come il salam d'la duja. Il tapulone novarese richiama una koiné gastronomica condivisa con la Lombardia.

I laghi alpini

Attorno ai laghi Maggiore, Orta e Mergozzo si sviluppa una tavola che valorizza pesci d'acqua dolce — persico, lavarello, trota — ed erbe lacustri. Il microclima mite e il turismo storico hanno modellato una cucina più leggera, segnata da influenze lombarde e ticinesi.

Le migrazioni interne e internazionali

Tra gli anni Cinquanta e Ottanta, l'arrivo di famiglie dal Sud Italia trasforma la cucina urbana: ingredienti mediterranei entrano nelle case piemontesi. Dagli anni Novanta le migrazioni internazionali arricchiscono ulteriormente il panorama: ristoranti cinesi, giapponesi, indiani, peruviani e mediorientali contribuiscono a una convivialità sempre più plurale.

Industria e innovazione

Accanto alle cucine storiche, il Piemonte vanta un forte patrimonio industriale: Ferrero e i suoi prodotti globali, il settore vitivinicolo di Langhe e Monferrato, la birra artigianale, il Gorgonzola come simbolo padano condiviso. Il movimento Slow Food, nato a Bra, ha valorizzato comunità, biodiversità e tradizioni locali, offrendo al Piemonte un ruolo culturale internazionale.

Una regione, molte cucine

Il Piemonte è terra di confine e trasformazioni. Le sue cucine — contadine, alpine, urbane, migranti, lacustri — sono unite dall'attenzione alla materia prima, dalla cura artigianale e dall'idea del pasto come relazione. La sua forza risiede nella pluralità gastronomica, un patrimonio vivo, complesso e in continua evoluzione.



Di Giuseppe Argese



Foto: Puglia Grande Amore

Pane, olio, orecchiette e mare



Il viaggio in Puglia comincia spesso così: dal profumo del pane caldo che invade una piazza al mattino, al rumore del mare che accompagna un piatto di crudo di pesce, al colore verde intenso dell'olio che scivola su una fetta di pane. Qui il cibo non è solo parte dell'esperienza: è l'esperienza. Ogni piatto racconta il territorio, ogni sapore è una tappa del viaggio. In Puglia la cucina non è mai stata soltanto nutrimento. È un gesto antico, un rito quotidiano che nasce dalla terra, si affaccia sul mare e attraversa i secoli senza perdere la propria voce. Raccontare la cucina pugliese significa entrare nelle case, ascoltare le nonne impastare, osservare i pescatori rientrare all'alba e seguire il lento dialogo tra tradizione e cambiamento.

Acquasale

La tradizione gastronomica pugliese affonda le sue radici nella civiltà contadina. Per secoli, la scarsità di risorse ha insegnato a non sprecare nulla e a valorizzare ogni ingrediente disponibile. Pane, olio e grano sono stati i pilastri di un'alimentazione semplice ma equilibrata, costruita su legumi, verdure di stagione e cereali. Il pane di grano duro, spesso cotto nei forni comuni, diventava protagonista anche nei giorni successivi alla panificazione: raffermo, trasformato in acquasale, condito con pomodori, cipolla e olio extravergine. Le orecchiette, simbolo indiscusso della regione, nascono dall'esigenza di una pasta facile da preparare e capace di raccogliere condimenti poveri come cime di rapa, briciole di pane o legumi.

Fave e cicoria

La posizione geografica della Puglia ha sempre favorito un incontro naturale tra terra e mare. Se nell'entroterra dominavano fave secche, cicorie selvatiche e grano, lungo la costa il pesce rappresentava una risorsa quotidiana. Le strade di Bari Vecchia, per esempio, con le donne sedute fuori casa a preparare la pasta fresca, raccontano ancora oggi una cucina che è condivisione e appartenenza.

Pasticciotto e pasta di mandorle

Nel leccese si tramandano principalmente ricette a base di dolci e street food, come il famoso pasticciotto, le zeppole, il rustico e le pettole. Nella zona della Bat ci sono anche i famosi sospiri di Bisceglie e le cartellate. Nel Brindisino i panzerotti e i dolci con la pasta di mandorla. Spostandosi verso la costa, il paesaggio cambia e con lui la cucina. Il mare entra nei piatti con discrezione, senza maschere. A Brindisi, Monopoli, Gallipoli o Otranto, il pesce è spesso servito crudo, freschissimo, condito solo con limone e sale. È una scelta che racconta fiducia: nel mare, nei pescatori, nella qualità del prodotto. Questa dualità ha reso la cucina pugliese sorprendentemente varia: ogni provincia, ogni paese, custodisce una propria versione di piatti simili, modificati secondo disponibilità e tradizioni locali. Le feste religiose, i matrimoni, le sagre hanno consolidato poi ricette tramandate oralmente, senza misure precise, affidate all'esperienza e alla memoria. Negli ultimi decenni la cucina pugliese poi, ha conosciuto una nuova stagione.

Dieta mediterranea e sostenibilità

L'interesse per i prodotti locali, la dieta mediterranea e la sostenibilità ha riportato alla luce ingredienti dimenticati: grani antichi, verdure spontanee, legumi tradizionali. Parallelamente, giovani chef hanno iniziato a reinterpretare la tradizione, alleggerendo i piatti, sperimentando tecniche moderne e portando la cucina pugliese nei ristoranti gourmet. L'olio extravergine di oliva, un tempo semplice condimento, è oggi protagonista assoluto, oggetto di ricerca, degustazioni e abbinamenti. Anche il vino, nel corso degli anni, è diventato espressione di territorio e qualità riconosciuta a livello internazionale soprattutto nella zona del foggiano e del brindisino. Nonostante il cambiamento però, la cucina pugliese non ha perso la propria anima. Continua a raccontare una storia di semplicità, stagionalità e rispetto per la materia prima.



Per informazioni:

Unpli Puglia
Via Vittorio Veneto, 46
70037 Ruvo di Puglia
3791281774
puglia@unpli.info

SAPORI & TRADIZIONI

SICILIA

Di Patrizia Forlani

Pasta con le sarde, convivialità tra mare e terra



C'è un piatto in Sicilia che più di altri racchiude l'essenza dell'isola e la sua tradizione: la pasta con le sarde. Non è solo una ricetta, ma un gesto collettivo che unisce persone, storie e sapori attorno alla tavola, trasformando il cibo in condivisione e convivialità.

Tra storia e leggenda

Le sue origini si perdono tra storia e leggenda. Secondo la tradizione, la nascita della pasta con le sarde risalirebbe al IX secolo, durante la presenza araba in Sicilia. Si racconta che un cuoco al seguito di Eufemio da Messina si trovò a dover sfamare numerose truppe con pochi ingredienti a disposizione. Fu allora che ebbe l'intuizione di unire ciò che la terra e il mare offrivano in quel momento. Le sarde appena pescate, il finocchietto selvatico raccolto nei campi, insieme a pinoli e uva passa, diedero vita a un piatto capace di nutrire e raccontare un territorio.
Altre versioni collocano questo episodio nei pressi di Mazara del Vallo, luogo di approdo delle flotte. Al di là delle diverse narrazioni, resta l'identità di un piatto che rappresenta uno degli esempi più riusciti di incontro tra sapori di mare e di terra.

Le varianti

Preparare la pasta con le sarde è un rito che richiede tempo e attenzione, ma soprattutto condivisione. Le sarde, pesce azzurro tipico del Mediterraneo, vengono pulite con cura, mentre il finocchietto selvatico, raccolto nei campi, sprigiona il suo profumo intenso già durante la cottura. In cucina, spesso, non si è mai soli: c'è chi trita, chi mescola, chi assaggia. È proprio in questi gesti che si costruisce la convivialità.

La preparazione

Ogni famiglia custodisce la propria versione. A Palermo si preferisce "in bianco", senza pomodoro; nell'agrigentino si aggiunge il concentrato; lungo la costa, nelle comunità marinare, le varianti si tramandano di generazione in generazione, spesso senza essere scritte.

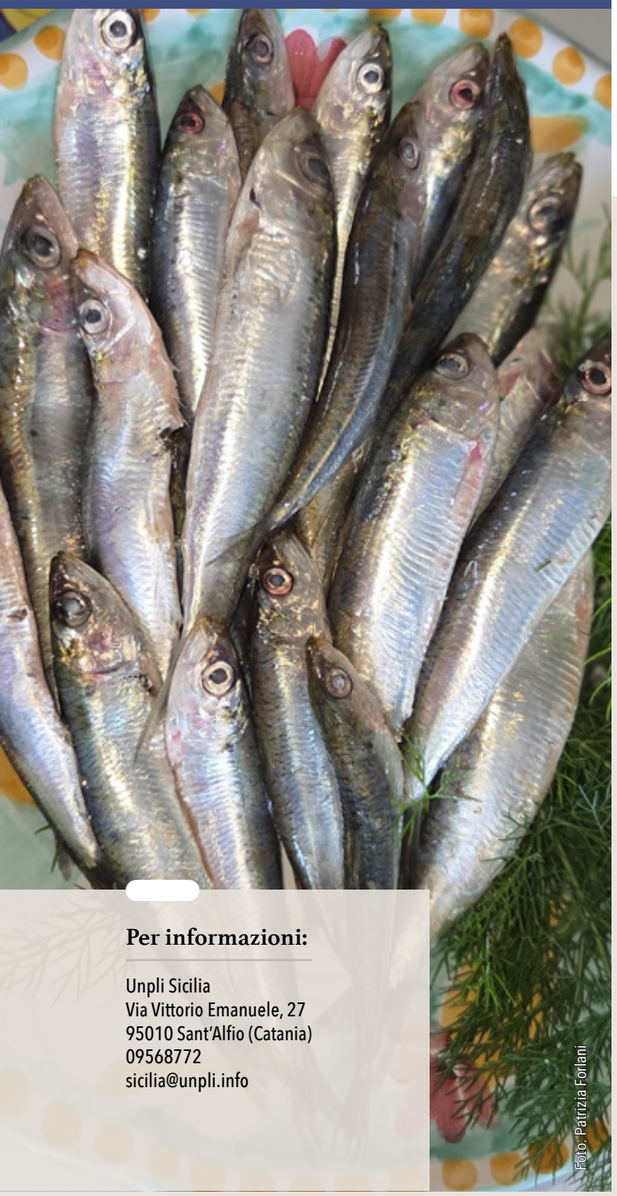


Foto: Patrizia Forlani

Per informazioni:

Unpli Sicilia
Via Vittorio Emanuele, 27
95010 Sant'Alfio (Catania)
09568772
sicilia@unpli.info

Cambiano i dettagli, ma non cambia il senso: portare in tavola un piatto che unisce.

Il momento della tavola

E poi c'è il momento più importante: quello in cui ci si siede. La pasta viene scolata e mescolata al condimento, lasciata riposare qualche istante perché i sapori si incontrino davvero. Arriva in tavola con una spolverata di pangrattato, e intorno si accendono le conversazioni, i racconti, le risate. Non è mai solo un pranzo.
Questo spirito si ritrova anche nelle occasioni di festa. In Sicilia, durante la Festa di San Giuseppe, la pasta con le sarde diventa simbolo di condivisione e accoglienza. Preparata in grandi quantità, viene offerta a parenti, amici e a chiunque si presenti, in un gesto che affonda le radici nella solidarietà e nella comunità.

Identità di un piatto

Piatti semplici, ingredienti essenziali, ma un significato profondo: la pasta con le sarde continua a vivere perché non è solo buona da mangiare, ma capace di riunire. È un invito a sedersi insieme e a riconoscersi negli stessi sapori. In fondo, è questo il cuore della cucina: trasformare ciò che si ha in qualcosa da condividere.

Montalbano e il rito del silenzio

La pasta con le sarde è anche uno dei piatti simbolo nei romanzi di Andrea Camilleri, preparata spesso dalla fedele Adelina per il commissario Montalbano. Nei libri rappresenta un vero e proprio rito di "sicilianità", una forma di conforto e di equilibrio che lo riporta alla sua terra. Montalbano la assapora in silenzio, in un momento sospeso in cui il gusto diventa memoria e identità, e la cucina un gesto intimo di ritorno alle origini.

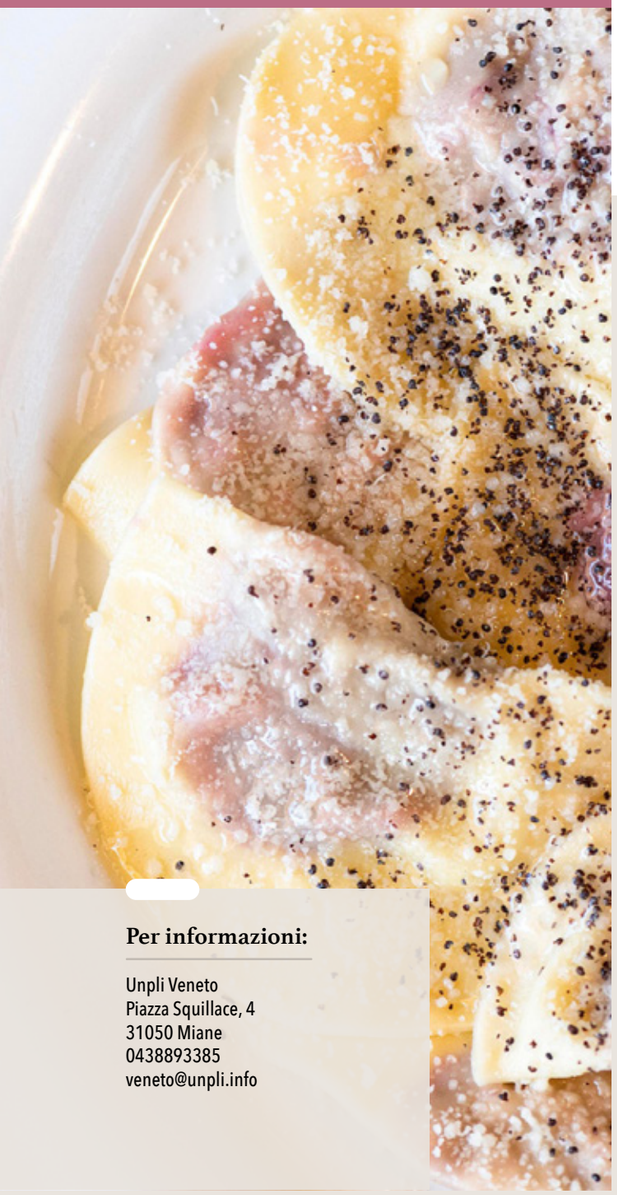


SAPORI & TRADIZIONI

VENETO

Di Alessandra Tutino

Casunziei all'ampezzana, ogni famiglia ha il suo segreto





Il recente riconoscimento della cucina italiana come Patrimonio Immateriale dell'Umanità da parte dell'UNESCO non è solo un tributo a ingredienti eccellenti o ricette di successo globale. È, soprattutto, il sigillo su un modo tutto italiano di intendere la vita e lo stare a tavola: non semplicemente consumare cibo ma "riconoscersi" come comunità.

Nella Valle del Boite

Questa filosofia trova una delle sue espressioni più autentiche tra le vette delle Dolomiti, nella Valle del Boite. Qui, la cucina ampezzana racconta una storia di resistenza e creatività, dove la scarsità delle risorse montane ha generato capolavori di equilibrio. Il piatto simbolo di questo spirito sono i Casunziei all'ampezzana. Non semplici ravioli ma architettura della memoria: è questo il piatto della festa, con colori e sapori che profumano di terra, di bosco e di legna che arde nei camini delle vecchie case cadorine.

La barbabietola rossa

Questi scrigni di pasta a forma di mezzaluna nascono da una necessità antica: l'utilizzo sapiente di ciò che l'orto offriva durante i rigidi inverni. La barbabietola rossa, con la sua dolcezza terrosa, diventa il cuore di una pietanza che sfida le convenzioni, unendo sapori contrastanti che si armonizzano magicamente. Preparare i Casunziei è un gesto corale: un tempo le donne della famiglia si riunivano attorno alla spianatoia, trasformando la fatica in un momento di confidenza e trasmissione di saperi.
È in questo che risiede il valore del patrimonio gastronomico italiano: una ricetta non è mai solo un'istruzione tecnica, ma un'eredità che sa di casa.

Cannella e ricotta di malga

Ogni famiglia ha il suo segreto: chi aggiunge una punta di cannella per scaldare il ripieno, chi preferisce un tocco di patata per ammorbidire la consistenza, chi non rinuncia alla ricotta di malga.
Ecco perché assaggiare i Casunziei a Cortina o nelle valli limitrofe non è solo un'esperienza gastronomica ma un atto di partecipazione a una storia millenaria. È il riconoscimento di una comunità che ha saputo elevare prodotti "poveri" – rape, farina, burro – a simboli di un'eleganza senza tempo. Perché, in fondo, la cucina italiana è proprio questo: la capacità di trovare il sacro nel quotidiano e la bellezza nel gesto semplice di offrire un piatto che parla di noi.

Per informazioni:

Unpli Veneto
Piazza Squillace, 4
31050 Miane
0438893385
veneto@unpli.info

La Ricetta

Per la pasta:
- 300g di farina 00
- 3 uova intere
- Un pizzico di sale

Per il ripieno:
- 500g di barbabietole rosse (lessate e pelate)
- 150g di patate lesse o ricotta fresca (secondo la variante preferita)
- 50g di parmigiano grattugiato
- Noce moscata, sale e pepe q.b.

Per il condimento:
- Burro fuso (meglio se di malga)
- Foglie di salvia
- Semi di papavero
- Parmigiano grattugiato

Procedimento

Iniziare dalla pasta: formare una fontana con la farina, unire le uova e il sale, impastare fino a ottenere un panetto liscio. Lasciare riposare 30 minuti.
Tritare le barbabietole lesse e unirle alle patate schiacciate (o alla ricotta). Aggiungere il parmigiano, la noce moscata, sale e pepe, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo.
Stendere la pasta sottile e ricavare dei dischi di circa 7-8 cm di diametro. Adagiare un cucchiaino di ripieno al centro e chiuderli a mezzaluna, sigillando bene i bordi con le dita. Cuocete in acqua salata per 3-4 minuti. Una volta scolati, condire generosamente con burro fuso color nocciola insaporito con salvia, una pioggia di semi di papavero e parmigiano grattugiato.

RETE NAZIONALE
DELLE INFIORATE E DELLE
COMPOSIZIONI DI ARTI EFFIMERE

Rete Nazionale delle Infiorate e delle Composizioni di Arti Effimere

La Fondazione Pro Loco Italia ETS, operativa dal 2021, in collaborazione con UNPLI, costituisce la Rete Nazionale delle Infiorate e delle Composizioni di Arti Effimere, un organismo nato per favorire la collaborazione tra le associazioni che realizzano infiorate e opere realizzate con particolari tecniche e arti, con l'obiettivo di preservare e promuovere il patrimonio artistico di queste opere.

Costituita da 91 Pro Loco con il patrocinio di ANCI e ICPI, la Rete riunisce Comuni, maestri infioratori e volontari di tutta Italia, impegnati nella tutela e trasmissione di un rito con oltre quattro secoli di storia.









L'Infiorata Storica di Roma

Il 29 giugno di ogni anno, a Roma, in occasione della festa Patronale di San Pietro e Paolo, l'Infiorata delle Pro Loco d'Italia, accanto all'Infiorata Storica di Roma (ideata e promossa dalla Pro Loco Roma Capitale), dà vita ad uno spettacolo unico nel suo genere. I trucioli, i fiori, la frutta, lo zucchero, il sale, la sabbia grazie alle mani sapienti degli infioratori, diventano quadri abbellendo ancor di più Via della Conciliazione e Piazza San Pietro. Oltre 700 metri quadri di realizzazioni composte da Pro Loco e associazioni provenienti da tantissime Regioni italiane. Un risultato importante, unico, nato dalla volontà dell'Unione Nazionale delle Pro Loco d'Italia di far conoscere uno spaccato delle tradizioni delle singole Regioni. Le Infiorate, eventi sentiti e rievocati in molte Regioni d'Italia, legate in alcuni casi alla celebrazione del Corpus Domini, in altre al solstizio di primavera, sono spesso diventate momenti di grande attrazione turistica. La prima Infiorata delle Pro Loco d'Italia era stata inserita anche tra gli eventi promossi dal MIC, nell'ambito dell'Anno europeo del patrimonio culturale 2018. L'interesse, la curiosità e l'apprezzamento manifestato da visitatori e turisti per l'edizione 2018, hanno sicuramente ripagato l'enorme sforzo organizzativo sostenuto dall'UNPLI, con associazioni arrivate dai quattro angoli d'Italia per valorizzare l'identità e le tradizioni dei singoli territori.

• LE MASCHERE ANTROPOLOGICHE D'ITALIA •

CARNEVALI DELLE TRADIZIONI

Rete Nazionale dei Carnevali delle Tradizioni e delle Maschere antropologiche

Il fascino dei carnevali più belli e più antichi d'Italia esaltati dalla splendida cornice di piazza San Marco a Venezia. L'evento coniuga la magia del momento più spensierato dell'anno con il patrimonio culturale immateriale delle maschere antropologiche della tradizione locale.Maschere e riti antichissimi, figure in costume ed esibizioni tramandate da generazioni, con radici profonde nella storia, si ritrovano sul palco di Piazza San Marco per i festeggiamenti carnevaleschi.









I "Carnevali della Tradizione", promossi dall'UNPLI in collaborazione con il Comune di Venezia, hanno debuttato a febbraio 2018 in Piazza San Marco durante il Carnevale di Venezia, portando alla ribalta una parte del patrimonio culturale immateriale che rappresenta la storia italiana. Il successo è stato replicato nel 2019, con oltre 300 figuranti da tutta Italia e a seguito della ripresa delle attività post-covid nel 2023. In tutte le edizioni, l'evento ha offerto al pubblico un'immersione nelle nostre tradizioni storiche e folkloristiche.

La Rete, promossa dalla Fondazione Pro Loco Italia ETS, con il patrocinio di Anci, e ICPI, Istituto Centrale per il Patrimonio Culturale Immateriale, riunisce Comuni, maestri e volontari da tutta Italia, impegnati a tutelare e tramandare un rito con oltre 4 secoli di storia.

Rete Nazionale
dei Cortei Storici

Rete Nazionale dei Cortei Storici

L'Unione Nazionale delle Pro Loco d'Italia è da sempre impegnata nella valorizzazione e tutela delle tradizioni e del patrimonio culturale italiano. Uno degli aspetti più affascinanti di questo impegno è la promozione della Rete dei Cortei Storici, un progetto che unisce gruppi e associazioni dediti alla rappresentazione storica su tutto il territorio italiano.









Queste sfilate, spesso caratterizzate da costumi d' epoca, rappresentazioni sceniche e rievocazioni di eventi storici, non sono semplici spettacoli, ma veri e propri viaggi nel tempo che coinvolgono partecipanti e spettatori in un' esperienza unica.

L' obiettivo della Rete dei Cortei Storici è quello di preservare e diffondere la memoria storica italiana, supportando le Pro Loco e i volontari che lavorano con passione per mantenere vive queste antiche tradizioni. Attraverso una struttura organizzativa condivisa e il coordinamento delle attività, la Rete permette una sinergia dei diversi cortei, creando eventi unici in cui la storia prende vita.

ARTI & SPETTACOLI

LAZIO

Di Patrizia Forlani

A San Pietro l'Infiorata delle Pro Loco: mani, petali e identità

C'è un momento, ogni anno, in cui Roma smette di essere soltanto la città eterna. Diventa magia, respiro, memoria, carezza. È il momento in cui i profumi arrivano prima delle immagini: l'odore dei petali freschi, della terra, del legno appena lavorato. Ed è proprio lì che comincia davvero l'Infiorata. Nelle mani.

Parole di un racconto antico

Mani laboriose, pazienti, spesso segnate dal tempo, che si muovono lente e precise. Mani che non cercano applausi, ma bellezza. Mani che raccontano storie senza parlare, mentre sistemano petali uno accanto all'altro, come fossero parole di un racconto antico.

La storia

Dal 2018, nel pomeriggio del 28 giugno, in occasione della festa dei Santi Pietro e Paolo, il cuore della città si trasforma. Tra Via della Conciliazione e Piazza San Pietro, davanti alla maestosità della Basilica di San Pietro, prende vita un'opera collettiva fragile e potentissima: l'Infiorata delle Pro Loco d'Italia.
Non è solo un evento. È un rito.

Tradizione e fede

Questa tradizione affonda le sue radici lontano, fino al 1625, quando nacque la prima Infiorata storica. Oggi rivive ogni anno, ma conserva intatta la sua anima: quella di un gesto semplice che diventa straordinario.



Foto: Luca Caroselli

Per informazioni:

Unpli Nazionale
Piazzale Flavio Biondo,13
00153 Roma
0699223348
segreterianazionale@unpli.info







Oltre settecento metri quadrati di tappeti floreali si distendono come un abbraccio colorato, costruiti con dedizione da migliaia di infioratori arrivati da ogni angolo d'Italia.

I quadri

Ogni quadro è un frammento di identità. C'è chi porta il proprio santo, chi una leggenda, chi un simbolo del proprio paese. E nei materiali (petali, trucioli colorati, sabbia, sale, zucchero, semi) si legge la geografia emotiva di un'intera nazione. Nulla è lasciato al caso: ogni colore è scelto, ogni sfumatura pensata, ogni dettaglio custodito con cura.

La notte del lavoro silenzioso

Ma è durante la notte che accade qualcosa di speciale. Quando il sole cala e la luce si fa dorata, la città rallenta e diventa un laboratorio a cielo aperto. Le voci si abbassano, i gesti si fanno ancora più attenti. Si lavora fianco a fianco, spesso in silenzio, uniti da una concentrazione quasi sacra. È una fatica gentile, condivisa. È comunità.

L'alba della meraviglia

Poi arriva l'alba del 29 giugno. E Roma trattiene il fiato. I tappeti sono completi, perfetti nella loro imperfezione umana. Per poche ore, prima che il tempo e i passi li dissolvano, esistono nella loro pienezza. È una bellezza destinata a svanire, e forse proprio per questo così intensa. Durante l'Angelus, il Pontefice li osserva e ringrazia: un gesto che restituisce valore a quelle mani silenziose che hanno costruito, nella notte, qualcosa di irripetibile. L'Infiorata è questo: memoria che si rinnova, tradizione che respira, identità che si intreccia. È l'Italia dei borghi che incontra il mondo, è la fede che si fa colore, è l'arte che accetta di non durare. E soprattutto, è un invito.
A fermarsi. A guardare. A riconoscere che, anche nell'effimero, può nascondersi qualcosa di profondamente eterno.

ARTI & SPETTACOLI

EMILIA ROMAGNA

Di Elena Parmeggiani

Oltre la tela, Modigliana e i tableaux vivants di Silvestro Lega

L'8 dicembre 1826 nasceva a Modigliana Silvestro Lega, protagonista di primo piano dell'arte italiana dell'Ottocento e tra i maggiori esponenti del movimento dei Macchiaioli. Oggi, grazie al costante impegno della Pro Loco e dell'intera comunità, la memoria dell'artista continua a vivere nel suo paese natale attraverso gesti collettivi, racconti, iniziative e pratiche artistiche che costituiscono un vero elemento identitario di Modigliana.

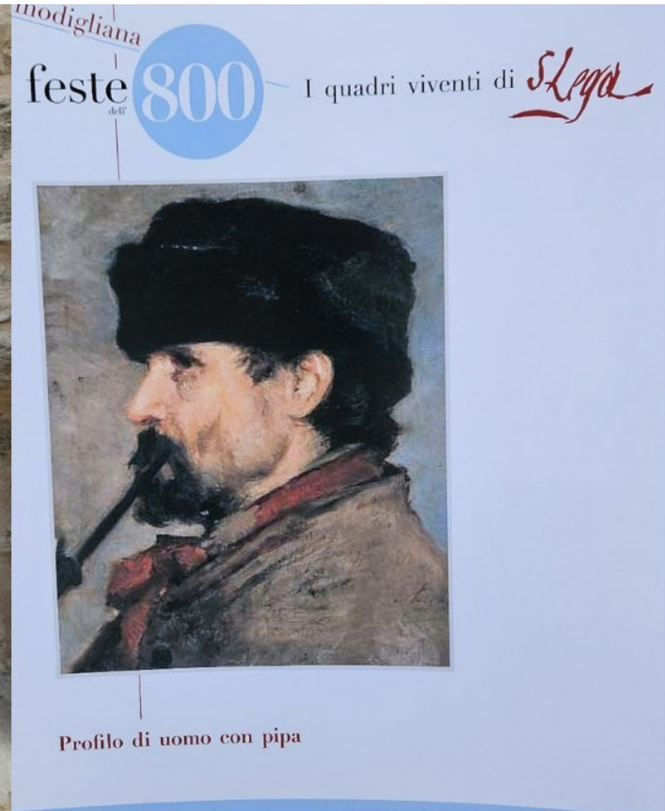
La storia

Dopo un esordio legato ai canoni della pittura accademica, nel 1861 Lega approdò alla tecnica della macchia, fondata sull'uso del colore e sulla definizione delle forme attraverso il dialogo tra luce e ombra. All'interno del movimento macchiaiolo si distinse per un linguaggio misurato e raccolto, spesso definito "pacato", caratterizzato da un'atmosfera dolce e contemplativa, e da un'attenzione poetica alla vita quotidiana. Le sue opere raccontano infatti, momenti intimi e semplici dell'esistenza, elevando scene comuni altrimenti ritenute insignificanti.

A Modigliana, questa visione pittorica è diventata linguaggio popolare, influenzando il modo di raccontare il passato e di interpretare il presente. La Pinacoteca Comunale conserva una grande varietà di sue opere, ma è soprattutto fuori dalle sale museali che l'eredità di Lega continua a vivere.



Foto: Max Falerni



Per informazioni:

Pro Loco Modigliana
P.zza Don Minzoni, 3, 47015, Modigliana (FC)
modiglianaproloco@gmail.com
3397428389
prolocomodigliana.com
Facebook: Pro Loco Modigliana







Le Feste dell'800

Ogni anno infatti, grazie alle Feste dell'800, Modigliana rievoca lo spirito vivo del secolo. Le opere di Silvestro Lega diventano il punto di avvio di un processo creativo condiviso, che prende forma nei tableaux vivants: quadri viventi nati dall'incontro tra arte, teatro, spazio urbano e partecipazione popolare. Sono la vera attrazione della manifestazione, fedeli ricostruzioni delle tele più rappresentative dell'artista: cittadini e volontari della Pro Loco si trasformano in figuranti in costume, immersi in scenografie curate nei minimi dettagli con un attento studio della luce, tale da restituire l'atmosfera intima e silenziosa tipica della pittura di Lega.

La loro realizzazione richiede competenze diverse — dallo studio iconografico alla ricostruzione dei costumi, dall'allestimento degli spazi all'uso della luce e del gesto — saperi che si trasmettono nel tempo grazie al contributo di cittadini, volontari, associazioni e nuove generazioni.

Vie, corti, giardini e luoghi nascosti del paese diventano scenari carichi di significato, scelti per la loro forza evocativa e identitaria. Il pubblico è coinvolto così in una performance collettiva, che trasforma l'Ottocento in una dimensione culturale ancora viva e condivisa.

Il bicentenario: trasmissione e futuro

In vista del bicentenario della nascita del pittore, che ricorrerà l'8 dicembre 2026, Modigliana promuoverà un articolato programma di iniziative distribuite nell'arco dell'anno, per coinvolgere nuove generazioni, rinnovare i saperi esistenti e consolidare il legame tra comunità, territorio e memoria artistica.

Un paesaggio culturale vivente

Durante le Feste dell'800, Modigliana si configura quindi come un paesaggio culturale vivente, non come semplice cornice dell'evento, ma come soggetto attivo, custode e interprete di una tradizione che si rinnova nel tempo.

In questo dialogo continuo tra passato e presente, le Feste dell'800 rappresentano un esempio significativo di patrimonio culturale immateriale, in cui la memoria non è solo conservata, ma continuamente ricreata attraverso la partecipazione e il racconto vivo della comunità.

ARTI & SPETTACOLI

SARDEGNA

A cura della Redazione

Launeddas, un’orchestra dentro un solo respiro

Un’intera orchestra invisibile nasce da un solo corpo. Quando le tre canne sono tra le labbra, le launeddas sembrano aprire uno spazio sonoro più grande di chi le suona: archi e fiati, profondità e acuti, pulsazioni e risonanze che si sovrappongono come se più strumenti abitassero lo stesso istante. Eppure, davanti a questo paesaggio acustico, c’è una sola presenza.
Nella tradizione della Sardegna, le launeddas sono tra gli strumenti più antichi del Mediterraneo: un aerofono a tre canne fondato su un principio semplice e insieme impressionante. Il suono scorre senza interruzioni, sostenuto da una tecnica respiratoria particolare che sottrae il gesto alla logica ordinaria del respiro. Attraverso la respirazione circolare, l’aria viene trattenuta nelle guance e immessa nello strumento mentre, contemporaneamente, si continua a inspirare dal naso. Ne nasce una linea sonora continua, priva di pause, in cui la musica sembra non conoscere silenzio.

Il suono continuo

Il risultato è una percezione quasi ambigua: il suono sembra autonomo, come se non avesse bisogno del corpo che lo genera. Le tre canne palustri si fondono in una struttura unica, simile a un organo primordiale affidato a un solo esecutore, che ne governa l’equilibrio con un controllo fisico assoluto.
Suonare le launeddas, fino a pochi decenni fa, era un mestiere riconosciuto. I suonatori accompagnavano riti religiosi, feste e momenti fondativi della vita comunitaria. La musica non era decorazione, ma struttura invisibile del tempo collettivo: organizzava il rito, ne scandiva i passaggi, ne sosteneva la tensione simbolica.



Foto: Luisa Caroselli

Il maestro Luigi Lai e la memoria vivente

Nel Novecento, questa tradizione ha trovato una delle sue figure più decisive nel maestro Luigi Lai, nato a San Vito nel 1932. La sua presenza segna un passaggio fondamentale: non solo interprete, ma custode e trasmettitore di un sapere che rischiava di disperdersi.
Attraverso la sua attività, le launeddas sono uscite dalla dimensione esclusivamente locale per essere riconosciute come patrimonio musicale vivo, ancora capace di parlare al presente. Lai ha unito la forza della tradizione orale a un lavoro costante di insegnamento, rendendo trasmissibile ciò che per secoli si era affidato solo ad ascolto e imitazione.
In questa figura, il sapere non è conservato: viene continuamente rigenerato nel gesto.

Le radici dello strumento

Accanto alle forme più antiche delle launeddas si colloca “Sa Bena”, flauto di canna palustre dotato di ancia, considerato una delle sue radici arcaiche. Rispetto allo strumento evoluto, presenta una costruzione più semplice, in cui la lavorazione della canna modifica direttamente il timbro e la qualità del suono.
È una traccia di un mondo pastorale in cui il suono nasceva dal rapporto diretto tra natura e gesto umano, senza mediazioni.

Corpo e respiro

Quando il maestro Lai afferma, con essenzialità assoluta, “Le launeddas sono la mia vita”, non descrive soltanto un legame personale, ma una coincidenza tra identità e strumento. Il musicista non è esterno al suono: lo attraversa, lo mantiene, lo rende possibile.
In questa continuità tra corpo e respiro, le launeddas si affermano come una delle espressioni più radicali del patrimonio immateriale della Sardegna: una musica in cui un solo gesto umano riesce a generare, nel medesimo istante, un’intera orchestra invisibile.

Per informazioni:

Unpli Sardegna
Via Garibaldi, 6
08040 Arzana
078237290
sardegna@unpli.info



ARTI & SPETTACOLI

TRENTINO ALTO ADIGE

A cura della Redazione

I muretti a secco, patrimonio di pietra

Dal 2018 l'UNESCO ha riconosciuto l'"arte dei muretti a secco" come patrimonio culturale immateriale dell'umanità. Una tecnica antica, basata sulla sovrapposizione di pietre senza l'uso di malte o materiali leganti, che nel tempo ha modellato paesaggi rurali e terrazzamenti in molte aree d'Europa, compreso il Trentino-Alto Adige.

Prevengono l'erosione

I muri a secco sono stati utilizzati per secoli per sostenere i terreni agricoli, delimitare campi e pascoli, creare rifugi e organizzare il lavoro nelle aree montane. Oltre al valore storico e culturale, queste strutture svolgono ancora oggi una funzione importante nella prevenzione dell'erosione del suolo e nella tutela della biodiversità.

Atlante dei paesaggi terrazzati

A raccontare la presenza di questo patrimonio in Trentino è l'"Atlante dei paesaggi terrazzati del Trentino", pubblicato nel 2022 dall'Osservatorio del Paesaggio della Provincia autonoma di Trento. Nella provincia di Trento ha censito oltre 10.500 ettari di aree terrazzate e più di 4.500 chilometri lineari di muri in pietra a secco, con particolare concentrazione in Vallagarina, Valsugana, Alto Garda e Valle di Cembra. Un patrimonio che molte Pro Loco trentine contribuiscono a valorizzare attraverso corsi, eventi e iniziative dedicate alla riscoperta delle tradizioni rurali. Nel 2018 la Pro Loco Cà Comuna del Meanese ha promosso un corso pratico per apprendere l'arte della costruzione a secco, tramandando tecniche antiche legate al territorio.

Festival 98 Terrazze

Più recentemente la Pro Loco Vallarsa, nell'ambito del Festival 98 Terrazze, arrivato nel 2025 alla quarta edizione, ha coinvolto adulti e bambini in attività laboratoriali dedicate proprio ai muri a secco e ai paesaggi terrazzati.

Marcia dell'Uva

Anche la Pro Loco Giovo valorizza questo patrimonio attraverso la Marcia dell'Uva, organizzata durante la Festa dell'Uva di Giovo. La passeggiata attraversa i caratteristici terrazzamenti vitati della Valle di Cembra e richiama ogni anno numerosi partecipanti, offrendo un'esperienza immersiva tra vigneti e muri in pietra. Tra le iniziative più recenti anche quella della Pro Loco Mezzomonte di Folgaria che, durante l'evento La dispensa del vignaiolo, ha organizzato una visita al Casom, piccolo edificio rurale un tempo utilizzato dal "saltaro", il guardiano delle vigne.









Eventi 2026

Dove ogni evento racconta l'anima dei territori e custodisce la memoria delle nostre radici.





GENNAIO
GIORNATA NAZIONALE DEL DIALETTO E DELLE LINGUE LOCALI

FEBBRAIO
I CARNEVALI DELLA TRADIZIONE

MARZO
SAGRA DI QUALITÀ

MAGGIO
SAPORI PRO LOCO

GIUGNO
ECODAYS PER LA NATURA E PER L'AMBIENTE

GIUGNO
FESTA DELLA MUSICA

GIUGNO
INFIORATA DELLE PRO LOCO D'ITALIA

LUGLIO
GIORNATA NAZIONALE DELLE PRO LOCO D'ITALIA

LUGLIO
PRO LOCO IN FESTA

SETTEMBRE
FESTIVAL DELLE SAGRE DI ASTI

SETTEMBRE/OTTOBRE
STAFFETTA "DA FRANCESCO A FRANCESCO"

DICEMBRE
SALVA LA TUA LINGUA LOCALE





UNPLI UNIONE NAZIONALE PRO LOCO D'ITALIA

UNIONE NAZIONALE PRO LOCO D'ITALIA

RITI & FESTE

SICILIA

Di Patrizia Forlani



Foto: Antonio Trovato

Per informazioni:

Unpli Sicilia
Via Vittorio Emanuele, 27
95010 Sant'Alfio (Catania)
09568772
sicilia@unpli.info

La luce dei ceri nella notte di Sant'Agata

È la luce che precede tutto. Nella notte della Festa di Sant'Agata a Catania, prima ancora che compaia il fercolo, si accende un flusso lento e continuo di fuoco: i ceri votivi. Centinaia di fiammelle attraversano la folla e trasformano le strade in un passaggio luminoso, dove la devozione prende forma prima ancora delle parole.
Non sono elementi scenici, ma gesti incarnati. Ogni cero custodisce una storia personale e irripetibile: una gratitudine, una promessa, una richiesta di protezione. Portarlo significa entrare nel rito attraverso il corpo, rendere visibile un legame che normalmente resta invisibile.
Il gesto nasce spesso da un voto. La tradizione vuole che il cero sia proporzionato alla persona che lo porta, così che il cammino diventi una misura concreta tra fede e resistenza. La devozione non si dichiara soltanto: si mette alla prova.



I devoti

Attorno ai ceri si riconosce la parte più intensa della festa: i devoti. La partecipazione non è mai uniforme né standardizzata. Alcuni affrontano il percorso in gruppo, alternandosi nel sostegno del cero. Altri lo percorrono in solitudine, dentro una dimensione raccolta e personale.
Il trasporto modifica il corpo e ne ridisegna il ritmo. Il passo si rallenta, la respirazione si adatta, la percezione dello spazio cambia. Il cero diventa un oggetto che non si limita a essere portato, ma che determina il modo stesso di attraversare la città.
Molti arrivano da storie personali complesse, in cui la decisione di partecipare si è formata nel tempo. In altri casi si tratta di un gesto ripetuto, ereditato, che si rinnova anno dopo anno e costruisce una continuità biografica.

Il cero come linguaggio silenzioso

Il cero non è soltanto un oggetto rituale. È una forma di linguaggio che non passa attraverso le parole. Ogni peso, ogni dimensione, ogni scelta racconta qualcosa che si esprime attraverso il gesto.
È un modo per rendere pubblico ciò che nasce nella sfera privata. Una promessa non detta, una gratitudine non espressa, un dolore trasformato in movimento. Il rito traduce tutto questo in azione condivisa.

Il sapere artigianale

La presenza dei ceri si regge su una tradizione artigianale che accompagna la festa da secoli. Le cererie storiche di Catania conservano tecniche e saperi che continuano a essere parte integrante del sistema rituale. La cereria Cosentino, tra le più antiche della città, rappresenta uno dei punti di riferimento di questa produzione. Comunemente i ceri sono spesso chiamati "torce", termine che rimanda a forme tradizionali e lavorazioni manuali.
Ogni cero è calibrato sulla persona che lo porterà: non è un oggetto standard, ma un dispositivo rituale adattato al corpo e alla promessa.

Il valore della misura

La dimensione del cero non è mai neutra. I formati più piccoli rendono possibile una partecipazione accessibile, mentre quelli più grandi assumono una visibilità maggiore nel corteo.
Questa differenza non crea gerarchie, ma modalità



diverse di partecipazione. La devozione non si misura in termini assoluti, ma nella relazione tra gesto, corpo e intenzione.

Il corpo nel rito urbano

Il trasporto del cero è il momento in cui il corpo entra pienamente nella struttura della festa. Il peso impone un ritmo, modifica la postura, condiziona la percezione del tempo.
La città diventa un ambiente fisico con cui negoziare ogni passo. Le strade non sono semplici percorsi, ma superfici che influenzano il movimento e ne determinano le variazioni.
La fatica diventa parte integrante del significato del gesto. Non è un effetto collaterale, ma una componente essenziale della partecipazione.

Sant'Agata

La Festa di Sant'Agata è uno dei principali elementi del patrimonio culturale immateriale di Catania. Non è solo una celebrazione religiosa, ma una forma di organizzazione collettiva che si rinnova ogni anno.
La figura della Santa risale al III secolo d.C., durante le persecuzioni cristiane in età romana. La tradizione narra il martirio di una giovane donna che rifiutò di rinnegare la propria fede e fu uccisa nel 251 d.C. a Catania.
Nel tempo il culto si è trasformato in elemento identitario, assumendo un valore che unisce dimensione religiosa, civile e simbolica.

Il miracolo del 1743

Alla memoria della Santa è legato il cosiddetto miracolo del 1743. Durante un'eruzione dell'Etna e una successiva epidemia, la città fu minacciata da una distruzione quasi totale. Secondo la tradizione, l'esposizione delle reliquie contribuì a fermare la lava e a contenere il contagio.
Da quel momento Sant'Agata viene percepita come figura protettiva nei momenti di crisi collettiva.

Il fercolo

Il busto reliquiario della Santa, collocato sul grande fercolo d'argento, rappresenta il centro simbolico della processione. La sua esposizione segna l'inizio del movimento urbano della festa.
Il fercolo avanza lentamente trainato dai devoti attraverso corde, in un'azione collettiva che richiede coordinamento e sforzo condiviso. Il percorso attraversa luoghi simbolici della memoria cittadina.
Accanto al fercolo si muovono le Candelore, strutture lignee delle corporazioni, che oscillano con il caratteristico movimento "annacata", accompagnate dalle bande musicali.
Il cordone dei devoti organizza lo spazio del rito, mentre il "sacco" bianco definisce visivamente l'appartenenza alla tradizione.



Ceri e città

Nel momento in cui il cero viene sollevato, il rapporto tra devoto e città si trasforma in una relazione fisica. Il corpo entra in contatto diretto con lo spazio urbano, che smette di essere sfondo e diventa parte attiva del gesto.
Il percorso è un continuo adattamento tra resistenza e ambiente. Ogni tratto modifica il modo in cui il devoto percepisce la città e il proprio corpo.
In questa reciprocità si definisce il senso della festa: una città che si lascia attraversare e, nello stesso tempo, si lascia portare.

Un cammino collettivo

Nella parte finale della notte, quando il corteo si muove tra accelerazioni e soste, la luce dei ceri diventa una materia viva. Non illumina soltanto: oscilla, respira, si frammenta nel movimento dei corpi.
Il calore della fiamma si mescola all'aria fredda della notte, mentre il suono dei passi, delle corde tese, delle voci spezzate dalla fatica costruisce un paesaggio acustico continuo. Nulla è fermo, tutto è in transito.
È in questo intreccio di luce, corpo e spazio che la festa trova la sua forma più essenziale. Non come rappresentazione, ma come esperienza condivisa che si rinnova ogni anno.
La luce dei ceri non accompagna soltanto la processione: la genera. E nel buio della città, ogni fiammella diventa una dichiarazione silenziosa di appartenenza.





RITI & FESTE

TOSCANA

A cura della Redazione





Foto: Pro Loco Monte S. Savino



Per informazioni:

Pro Loco Monte San Savino

Piazza Gamurrini, 3
Monte San Savino (Arezzo)
www.prolocomontesansavino.it
montesansavino@eventodiqualita.it

La Notte del Conte Baldovino: quando Monte San Savino rivive il suo Rinascimento

Nel cuore della Toscana, alla fine di giugno, il borgo di Monte San Savino si prepara a rivivere una delle pagine più affascinanti della sua storia. È qui che prende vita la "Notte del Conte Baldovino", una rievocazione storica capace di trasformare strade, piazze e volti in un racconto collettivo che attraversa i secoli.

La storia

Tutto ruota attorno a un momento preciso: il 1550, quando Baldovino di Monte venne investito del titolo di conte per volontà della potente famiglia dei Medici. Un evento che segnò profondamente l'identità del borgo, elevandolo a contea e lasciando un'eredità che ancora oggi si respira tra le sue mura. Durante l'ultima settimana di giugno, questa memoria torna a vivere con intensità, coinvolgendo abitanti e visitatori in un'esperienza autentica e immersiva.

Mercatini rinascimentali

Non è solo una rievocazione: è un vero salto nel tempo. Camminando per il centro storico, ci si ritrova circondati da mercatini rinascimentali, artisti di strada, musici e sbandieratori. I costumi, i suoni, i profumi: ogni dettaglio contribuisce a creare un'atmosfera viva, quasi sospesa. Si ha la sensazione che il passato non sia distante, ma semplicemente nascosto, pronto a riemergere.

La sfida dei quartieri

Uno dei momenti più sentiti è la sfida tra i quattro quartieri storici (Castiglia, Jalta, Porticciolo Guglielmi e San Giovanni) che si contendono il Palio attraverso giochi ispirati alla tradizione rinascimentale. È una competizione che va oltre il semplice risultato: è orgoglio, appartenenza, identità. Ogni quartiere si racconta attraverso i propri colori, le proprie persone, la propria storia.

A coronare la settimana, il grande corteo storico attraversa il borgo con eleganza e solennità. Figuranti in abiti d'epoca, tamburi e bandiere accompagnano simbolicamente l'investitura del conte, regalando uno dei momenti più emozionanti dell'intera manifestazione.

Il territorio

Ma la "Notte del Conte Baldovino" è anche un invito a scoprire un territorio ricco di bellezza. Tra i luoghi da non perdere c'è il Palazzo di Monte, antica residenza nobiliare oggi sede del municipio, con il suo suggestivo giardino pensile che si affaccia sul centro storico. Subito sotto si cela il Cisternone, una cisterna sotterranea che racconta ingegnose soluzioni del passato.

Palazzi e chiese

Di fronte al palazzo si aprono le eleganti Logge dei Mercanti, attribuite a Nanni di Baccio Bigio, mentre poco distante si possono visitare la Chiesa di Sant'Agostino, che custodisce anche un'"Assunzione" di Giorgio Vasari, e la Chiesa di Santa Chiara, con opere legate a grandi nomi dell'arte rinascimentale. A pochi chilometri, il borgo fortificato di Gargonza aggiunge un ulteriore tocco di suggestione, legato anche al passaggio di Dante Alighieri.

Salumi e dolci

E poi c'è il gusto, parte fondamentale dell'esperienza. Durante la manifestazione, il paese si anima di profumi intensi e invitanti: dalla celebre porchetta locale ai salumi tipici come Prosciutto Toscano e Finocchiona, fino ai dolci come i cantucci. Nei chiostri del palazzo viene persino ricreato un banchetto rinascimentale, dove i piatti sono preparati seguendo ricette e usanze del Cinquecento. Non è solo una degustazione, ma un viaggio nei sapori della storia.

Tra le curiosità più affascinanti spicca il "Pallone Grosso", un gioco documentato proprio a partire dal 1550, che testimonia quanto lo spirito ludico e comunitario fosse già allora parte integrante della vita del borgo.

DIALETTI

LAZIO

Di Gaetano Orticelli



Foto: Gabriele Desiderio

Per informazioni:

Unpli Lazio
Via Ancona, 128
00055 Ladispoli (Roma)
069913049

Lingua del popolo, radice della memoria e identità che resiste

Nel Lazio il dialetto non è una semplice variante dell'italiano: è una lingua dell'anima, un codice affettivo che racconta la storia di una comunità molto prima che essa venga fissata nei libri. È la voce che risuona nei vicoli, nelle campagne, nelle botteghe, nelle cucine di casa. È il primo suono che molti bambini hanno ascoltato, la lingua delle nonne, dei racconti serali, delle confidenze e dei rimproveri detti sottovoce.
Parlare di dialetti laziali significa parlare di una regione plurale, attraversata nei secoli da popoli diversi, dominazioni, scambi commerciali e culturali. Il risultato è un mosaico linguistico ricchissimo, dove ogni territorio ha sviluppato una propria parlata, legata al paesaggio, al lavoro, alle abitudini e alla mentalità della gente.

Dal latino volgare al parlare quotidiano

I dialetti del Lazio affondano le loro radici nel latino volgare, la lingua parlata dal popolo nell'antica Roma, che con il tempo si è trasformata e adattata ai contesti locali. Dopo la caduta dell'Impero Romano, l'isolamento dei territori e l'assenza di una lingua ufficiale favorirono l'evoluzione autonoma delle parlate. Ogni valle, ogni borgo, ogni area sviluppò inflessioni, lessico e suoni propri.
Nel Lazio, più che altrove, il peso della storia è evidente: Roma, centro del mondo antico e poi della cristianità, ha esercitato un'influenza costante, ma non uniforme. Accanto al romanesco convivono dialetti che risentono dell'Umbria, dell'Abruzzo, della Campania e persino della Toscana, creando un panorama linguistico sorprendentemente vario.

Il romanesco: ironia, poesia e spirito popolare

Il romanesco è senza dubbio il dialetto laziale più conosciuto e studiato. Nasce come parlata del popolo romano e si afferma tra il Cinquecento e l'Ottocento, quando Roma diventa una grande capitale popolare. È una lingua diretta, ironica, spesso dissacrante, capace di sdrammatizzare anche le situazioni più difficili. Espressioni come "Aò, daje!", "Che te possino…", "Nun ce sta storia" non sono solo modi di dire, ma riflettono un atteggiamento verso la vita: pragmatico, scettico, ma profondamente umano. Il romanesco ha trovato nella letteratura una dignità altissima grazie a poeti come Giuseppe Gioachino Belli, che ne ha fatto strumento di denuncia sociale, e Trilussa, che lo ha trasformato in ironia sottile e morale.
Il teatro e il cinema hanno poi consacrato il romanesco come lingua nazionale dell'immaginario popolare, grazie a figure come Ettore Petrolini, Aldo Fabrizi, Alberto Sordi e Gigi Proietti, che hanno saputo portare sul palco e sullo schermo la romanità autentica, fatta di sarcasmo e compassione.

I dialetti del Lazio meridionale: memoria contadina e suoni arcaici

Scendendo verso il basso Lazio, la parlata cambia volto. In Ciociaria, nell'area pontina e nei centri storici come Fondi, Itri, Lenola, Sperlonga, il dialetto conserva forme antiche, talvolta dure, talvolta cantilenanti. Qui il linguaggio è fortemente legato alla civiltà contadina, al lavoro nei campi, alla fatica quotidiana e al senso profondo della famiglia.
Il dialetto diventa racconto, proverbio, ammonimento. Le parole non sono mai inutili: ogni espressione contiene una lezione di vita. Dire "chi cammina piano va lontano" o "meglio poco oggi che niente domani" significa trasmettere un sapere pratico, maturato nei secoli.
In queste zone il dialetto è anche lingua dell'intimità: si usa per parlare con i bambini, per raccontare storie, per esprimere emozioni che l'italiano, a volte, non riesce a rendere con la stessa intensità.

Il Lazio settentrionale: influssi umbri e toscani

Nel Lazio settentrionale, dalla Sabina alla Tuscia viterbese, i dialetti presentano sonorità più dolci e influssi evidenti dell'Umbria e della Toscana. Qui il parlare conserva un ritmo pacato, riflessivo, profondamente legato alla terra e ai suoi cicli. È una lingua che racconta la semina, il raccolto, la pioggia attesa, il silenzio delle colline.
Anche in queste aree il dialetto è stato per secoli lo strumento principale di comunicazione e socializzazione, oggi sempre più a rischio di scomparsa, ma ancora vivo nelle feste popolari, nei canti tradizionali e nelle rappresentazioni storiche.

Dialetto oggi: tra rischio di perdita e riscoperta identitaria

Nel mondo contemporaneo, dominato dai media e dalla comunicazione veloce, il dialetto rischia di essere percepito come qualcosa di superato. Tuttavia, negli ultimi anni, si assiste a una riscoperta consapevole del valore dei dialetti come patrimonio culturale immateriale. Poeti, scrittori, studiosi, associazioni locali e scuole stanno lavorando per documentare, preservare e tramandare queste parlate. Vocabolari, raccolte di poesie, rappresentazioni teatrali e pubblicazioni locali diventano strumenti preziosi per evitare l'oblio.
Il dialetto non è un ostacolo alla modernità, ma un ponte tra passato e futuro. Non divide, ma unisce; non esclude, ma accoglie. È la lingua dello stare bene insieme, della comunità che si riconosce e si racconta.
Difendere il dialetto del Lazio significa difendere le radici, senza nostalgia sterile, ma con la consapevolezza che una terra senza memoria è una terra più povera.
Perché, in fondo, ogni dialetto è una storia che continua a parlare, finché qualcuno è disposto ad ascoltarla.

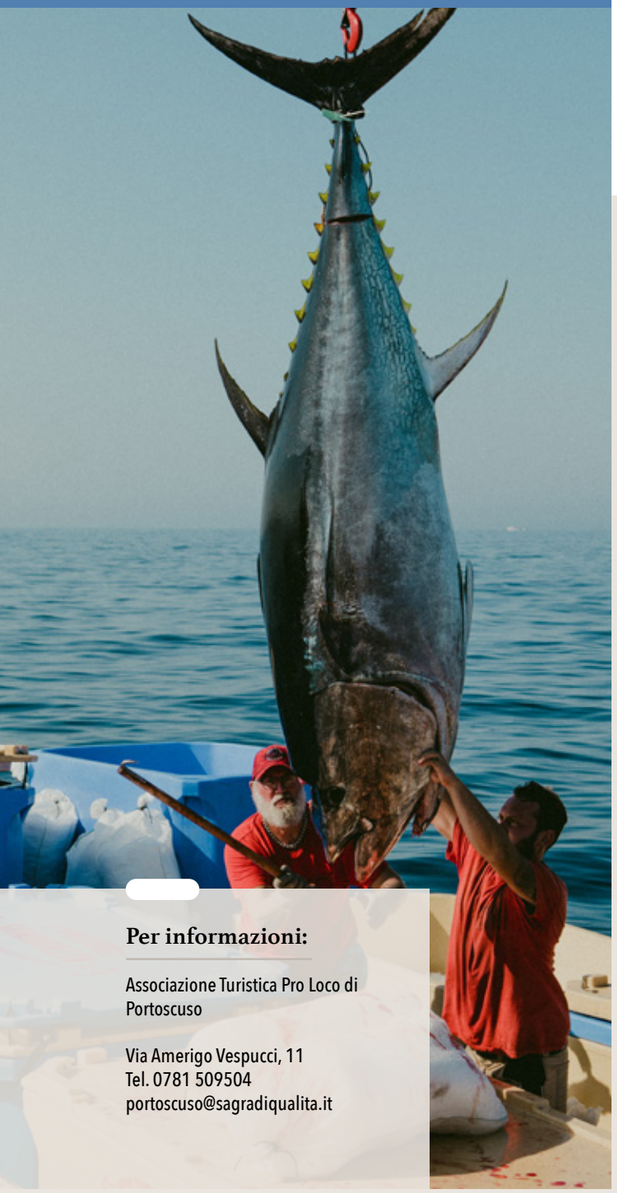


A cura della Redazione

Sagra del Tonno di Portoscuso, il mare diventa identità



La Sagra del Tonno di Portoscuso, appuntamento simbolo del Sulcis che ogni anno a metà giugno trasforma il centro del paese in un racconto vivo di mare, lavoro e tradizione. Qui il tonno non è soltanto un prodotto della cucina locale, ma il filo che unisce la storia della comunità alla sua identità più profonda.



Per informazioni:

Associazione Turistica Pro Loco di Portoscuso

Via Amerigo Vespucci, 11
Tel. 0781 509504
portoscuso@sagradiqualita.it

La manifestazione

La manifestazione, che si fregia del marchio Sagra di Qualità dell'Unione Nazionale delle Pro Loco, nasce con l'obiettivo di valorizzare le eccellenze gastronomiche del territorio e promuovere una cultura legata alla pesca e alla cucina marinara. Nel giorno dedicato a Sant'Antonio da Padova, patrono delle tonnare, si conclude simbolicamente la stagione della pesca del tonno, la cosiddetta "mattanza", momento che da sempre segna la vita economica e sociale di Portoscuso. Da questa tradizione prende forma una festa che unisce convivialità, memoria e promozione del territorio.

La storia

Le radici storiche della pesca del tonno risalgono al XVI secolo, quando il mercante Pietro Porta ottenne da Filippo II di Spagna l'autorizzazione alla gestione delle tonnare locali. Da allora, il mare è diventato risorsa e destino per intere generazioni, dando origine a una cultura marinara che ancora oggi si riflette nella cucina e nelle tradizioni del paese. La sagra rappresenta proprio questo passaggio: non solo celebrazione del gusto, ma anche strumento di trasmissione culturale.

Il tonno rosso

Protagonista assoluto è il tonno rosso, interpretato secondo ricette che raccontano l'essenzialità e la forza della cucina locale. Tra queste spicca il "tonno alla portoscusese", preparato con cipolla, alloro, vino Carignano del Sulcis e concentrato di pomodoro: un piatto che sintetizza il dialogo tra mare e terra, tra semplicità e carattere.
La sagra, organizzata dalla comunità locale, è anche un forte richiamo turistico. Ogni anno attira visitatori alla ricerca di sapori autentici e di un'esperienza che va oltre la gastronomia, trasformandosi in occasione di scoperta del territorio.

Da vedere

Visitare Portoscuso durante la manifestazione significa entrare in un paesaggio ricco di storia e natura: la Tonnara spagnola del 1550, la Torre del 1590 che veglia sul mare, la Chiesa di Sant'Antonio da Padova legata alla tradizione delle tonnare, fino alla suggestiva terrazza della Ghinghetta con il suo faro e i tramonti sul mare. Il territorio offre anche itinerari naturalistici di grande valore, come la laguna di Boi Cerbus e lo stagno di Punta s'Aliga, oltre ai percorsi panoramici di Capo Altano, ideali per trekking e attività all'aria aperta.



La ricetta

Tonno alla Portoscusese

Ingredienti (2 persone)
400 g di tonno rosso, 300 g (due) cipolle bianche, 2 foglie d'alloro, 1 bicchiere di vino rosso Carignano del Sulcis, 70 g di concentrato di pomodoro, sale q.b., olio extravergine di oliva

Preparazione

Tagliare il tonno a tocchetti non troppo piccoli e rosolatelo in olio extravergine fino a doratura. Salare, togliere dalla padella e tenere da parte. Nello stesso olio, fare appassire a fuoco dolce la cipolla tagliata finemente, insieme all'alloro, per circa 10 minuti. Sfumare con il Carignano e lasciare evaporare quasi del tutto. Unire il concentrato di pomodoro, mescolare bene e fare cuocere a fuoco basso per 5 minuti. Aggiungere il tonno, mescolare delicatamente e lasciare insaporire per qualche minuto. Regolare il sale, lasciare riposare brevemente e servire a tavola.

A cura della Redazione

Dai pesci di lago alla festa, Anguillara celebra la sua identità



Ad Anguillara Sabazia c'è un profumo che segna l'inizio dell'estate: è quello del pesce di lago che si cuoce e diventa tradizione. È il cuore della Sagra del Pesce una manifestazione che da decenni racconta il legame profondo tra la comunità locale e il Lago di Bracciano, trasformando il borgo in un grande spazio di incontro, festa e memoria condivisa. Un evento che da quest'anno si fregia del marchio Sagra di qualità dell'Unione Nazionale Pro Loco d'Italia.

I protagonisti

Protagonisti assoluti sono i pesci del lago: coregone, persico, latterino e anguilla, preparati secondo ricette tramandate nel tempo e legate alla cultura della pesca locale. Sapori semplici ma identitari, che parlano di un rapporto antico tra l'uomo e l'acqua, tra lavoro e quotidianità, tra natura e cucina. La manifestazione è promossa e organizzata dalla Pro Loco Anguillara Sabazia 2007 A.P.S., che ogni anno coordina un evento capace di coinvolgere non solo i residenti ma anche migliaia di visitatori. Le vie del centro si animano di stand gastronomici, musica, spettacoli e attività culturali, creando un'atmosfera conviviale che è diventata parte dell'identità del paese.

I piatti della tradizione

Accanto al pesce, non mancano i piatti della tradizione contadina e i dolci tipici, in un percorso gastronomico che racconta la storia del territorio in tutte le sue sfumature. La partecipazione dei rioni storici e delle associazioni locali rafforza ulteriormente il carattere collettivo della festa, trasformandola in un simbolo riconosciuto della città di Anguillara Sabazia.

Il patrimonio storico e naturale

La Sagra, che si tiene a metà giugno, è anche un'occasione per scoprire un patrimonio storico e naturale sorprendente: dalle tracce della villa romana dell'Acqua Claudia alle Mura di Santo Stefano, dai resti dell'antica Via Clodia fino agli insediamenti romani legati al porto lacustre di Anguillara. Il territorio conserva inoltre il Museo della Civiltà Contadina e della Cultura Popolare "Augusto Montori" e numerosi percorsi naturalistici immersi nel Parco Regionale di Bracciano-Martignano, che rendono la visita ancora più completa. Un evento che non è solo gastronomia, ma esperienza culturale e territoriale, capace di unire passato e presente.



La ricetta

Piatto da non perdere è il coregone agli agrumi. Il coregone viene pulito, sfiletta-to e lasciato marinare con succo di pompelmo, limone e arancia, olio extravergine, aneto e sale. Dopo circa mezz'ora di riposo, i filetti vengono disposti in teglia su carta forno e arricchiti con fette sottili di agrumi freschi. A parte si prepara una panatura aromatica con mollica di pane, aglio, prezzemolo, origano, pepe e polvere di bergamotto, unita a un filo d'olio. Il pesce viene coperto con questo composto e cotto in forno a 180°C per circa mezz'ora, aggiungendo a fine cottura un po' della marinatura per mantenere morbidezza e profumo.



Per informazioni:

Pro Loco Anguillara
Sabazia 2007 A.P.S.

Piazza del Lavatoio n° 25,
00061 Anguillara Sabazia (RM)
anguillara@sagradiqualita.it

A cura della Redazione

L'erba di San Pietro, il segreto Tortello Amaro



L'erba di San Pietro, conosciuta anche come Tanacetum balsamita (o Chrysanthemum balsamita), è il vero elemento distintivo del Tortello Amaro e dell'identità gastronomica di Castel Goffredo. Si tratta di una pianta aromatica dal gusto intensamente amarognolo e profumato, che cresce nel territorio comunale e che fiorisce tra la fine di giugno e l'inizio dell'estate, in coincidenza con la festa dei Santi Pietro e Paolo, da cui deriva il nome.

La storia

Proprio questa erba è il segreto del celebre Tortello Amaro, protagonista assoluto della Festa del Tortello Amaro, manifestazione che si svolge ogni anno nel terzo fine settimana di giugno nel Parco La Fontanella. L'evento nasce il 15 giugno 1996 da un'idea dei volontari della Pro Loco e da allora è diventata un appuntamento identitario che unisce storia, cultura e gastronomia.

Il marchio

Il successo della festa ha portato il Tortello Amaro oltre i confini locali, regionali e nazionali, fino a raggiungere paesi come Stati Uniti, Spagna, Portogallo e Hong Kong. Un percorso che ha contribuito a valorizzare il prodotto e il territorio, tanto da ottenere il marchio "Sagra di Qualità" dell'Unione Nazionale Pro Loco d'Italia, riconoscimento riservato alle manifestazioni che tutelano e promuovono le tradizioni autentiche.

Il dosaggio

Il segreto del tortello sta proprio nel dosaggio dell'erba di San Pietro, la cui intensità aromatica varia a seconda del periodo di raccolta. Il ripieno viene preparato con erba amara, bietole, uova, pane grattugiato, Grana Padano, noce moscata, salvia, cipolla e aglio, creando un equilibrio di sapori unico e inconfondibile. Oggi, per rispondere all'elevata richiesta, la produzione dei tortelli avviene in un pastificio autorizzato, che mantiene però intatta la ricetta tradizionale. Il piatto viene poi servito con burro fuso, salvia croccante e formaggio grattugiato, secondo la tradizione locale.



Per informazioni:

Pro Loco Castel Goffredo
Piazza Mazzini 1
Castel Goffredo (MN)
WEB www.prolococastelgoffredo.com
TELEFONO 3355881636
E-MAIL castelgoffredo@sagradiqualita.it

La festa

La festa si svolge nel Parco La Fontanella, attraversato dal torrente Fuga e situato a ridosso del centro storico rinascimentale di Castel Goffredo, dove si possono ammirare piazza Mazzini, il Palazzo Gonzaga-Acerbi e la chiesa parrocchiale cinquecentesca.



La ricetta

Ingredienti (per 4 persone)
Erba amara, bietole, uova, pane magro grattugiato, noce moscata, salvia, Grana Padano grattugiato, cipolla, aglio, burro, pasta all'uovo per sfoglia, sale.

Preparazione

Cuocere le bietole, strizzarle bene e macinarle finemente. In una padella soffriggere nel burro la salvia, la cipolla tritata e l'aglio. Unire il soffritto alle bietole, quindi aggiungere le uova, il Grana Padano grattugiato, il pane grattugiato, una grattugiata di noce moscata e il sale. Amalgamare bene e incorporare l'erba amara macinata cruda in quantità a piacere. Preparare una sfoglia all'uovo molto sottile e tagliarla a quadretti di circa 5 cm per lato. Farcire ogni quadrotto con circa 8 g di ripieno, piegare a metà formando un triangolo e sigillare con una pinzatura al centro del ripieno. Cuocere i tortelli in abbondante acqua salata bollente, scolarli e servirli con burro fuso, salvia croccante e una spolverata di Grana Padano.

Di Erika Mariniello

“Scarciofeno” di Montelupone, il re della tavola marchigiana



Nel cuore delle colline maceratesi, tra panorami morbidi e scorci medievali, ogni primavera torna uno degli appuntamenti gastronomici più attesi delle Marche: la Sagra del Carciofo di Montelupone. La manifestazione, che si fregia del Marchio “Sagra di qualità” dell’Unione Nazionale Pro Loco d’Italia, si svolge nel suggestivo Parco Franchi, generalmente nel primo o nel secondo fine settimana di maggio, trasformando il borgo in un grande palcoscenico dedicato al gusto, alla tradizione e alla cultura locale.



Per informazioni:

PRO LOCO MONTELUPONE Piazza del Comune 6 | Montelupone (MC)
TELEFONO 0733226419 E-MAIL montelupone@sagradiqualita.it

La Sagra

Le origini della festa affondano in un passato lontano. Secondo alcune testimonianze storiche, la prima celebrazione del carciofo risalirebbe addirittura al 1440. Dopo secoli di oblio, la sagra è stata recuperata nel 1961 con l’obiettivo di valorizzare il prodotto simbolo del territorio: il celebre Carciofo di Montelupone, chiamato in dialetto “scarciofeno”. Oggi l’evento richiama visitatori da tutta Italia, attratti dalla qualità della proposta gastronomica e dall’atmosfera autentica del borgo.

Gusto delicato

Protagonista assoluto è il carciofo locale, una varietà unica che si distingue per il colore violaceo con leggere striature verdastre, le dimensioni più piccole rispetto ad altre tipologie e l’assenza sia di spine esterne sia della fastidiosa peluria interna. Si tratta di una varietà tardiva che si presenta in due ecotipi: uno precoce, raccolto verso la fine di marzo, dalle foglie morbide e non seghettate, e uno tardivo caratterizzato invece da foglie più frastagliate. Oltre al gusto delicato, il Carciofo di Montelupone è apprezzato anche per le sue proprietà nutrizionali: povero di calorie, è ricco di calcio, fosforo, magnesio, ferro e potassio.

Fritti o alla giudìa

Durante la sagra, il carciofo viene proposto in una sorprendente varietà di preparazioni. Dai primi piatti ai secondi, passando per i celebri carciofi fritti e i tradizionali carciofi alla giudìa, fino ad arrivare a interpretazioni più originali come dolci e gelati aromatizzati. Una vera celebrazione culinaria che permette di scoprire tutte le sfumature di questo prezioso ortaggio marchigiano.

La ricetta

Tra le ricette più amate spiccano proprio i carciofi alla giudìa. La preparazione prevede la pulizia accurata dei carciofi eliminando le foglie esterne più dure; successivamente l’interno viene farcito con finocchio selvatico, maggiorana, prezzemolo, mentuccia e aglio. I carciofi vengono poi sistemati verticalmente in pentola e cotti lentamente in una miscela di vino bianco, acqua e olio, fino a completa immersione. Il piatto viene servito con un filo di olio extravergine d’oliva a crudo che ne esalta il sapore delicato e aromatico.



Da vedere

La festa non è soltanto gastronomia. Le vie del centro storico si animano con spettacoli itineranti, musica folkloristica, sfilate e intrattenimenti che accompagnano i visitatori fino alla splendida piazza del Comune. Il contesto rende tutto ancora più suggestivo: Montelupone è infatti inserito tra i Borghi più belli d’Italia e insignito della Bandiera Arancione del Touring Club Italiano. Passeggiando tra i vicoli si possono ammirare eleganti palazzi settecenteschi, architetture rinascimentali come il Rivellino di Porta Ulpiana e la Torre a puntone, oltre a importanti luoghi culturali come il Palazzo dei Priori, sede della Pinacoteca civica, il teatro Nicola degli Angeli e il Museo d’Arti e Mestieri antichi. Da non perdere anche la quattrocentesca chiesa della Pietà e l’antica abbazia benedettina di San Firmano, fondata nel 986.



FONDAZIONE PRO LOCO ITALIA





La Fondazione Pro Loco Italia ETS opera su tutto il territorio nazionale, non ha scopo di lucro ed è costituita per il perseguimento di finalità civiche solidaristiche e di utilità sociale, nel settore dell'istruzione, della formazione e della cultura, attraverso la promozione, la progettazione e la valorizzazione di iniziative di interesse artistico e storico, nonché di tutela e valorizzazione del patrimonio culturale e turistico, dei piccoli borghi, della natura e dell'ambiente. La Fondazione Pro Loco Italia ETS può contare su una capillare presenza di Pro Loco in tutta Italia, volta alla valorizzazione e tutela del patrimonio materiale e immateriale, inclusione sociale e rispetto ambientale, insieme alla gente, a difesa dell'ambiente, a tutela di dialetti, tradizioni, vecchi saperi per impedirne l'oblio e anzi trasformarli nel lavoro delle nuove generazioni.

PATRIMONIO CULTURALE

IDENTITÀ

SOSTENIBILITÀ

Grazie a Fondazione Pro Loco Italia ETS è possibile realizzare accorgimenti utili a migliorare la qualità della vita di ciascuno, con articolate progettualità, in particolare sui temi del patrimonio immateriale e sullo sviluppo delle Pro Loco e delle attività correlate alle comunità e ai territori di cui sono espressione.

FONDAZIONE PRO LOCO ITALIA

Sostieni la tutela del patrimonio culturale

Iscriviti alla Fondazione







Soci Aderenti

- Quota individuale | **€ 30,00**
- Titolare di Tessera del socio Pro Loco | **€ 10,00**



Soci Sostenitori

- Pro Loco | **€ 30,00**
- Associazioni non profit | **€ 100,00**
- PMI ed Enti pubblici | **€ 250,00**
- Grandi imprese / Fondazioni | **€ 500,00**

Per iscriverti vai su:
fondazioneprolocoitalia.it

I titolari di Tessera del Socio Pro Loco e le associazioni Pro Loco possono effettuare l'iscrizione attraverso la propria area personale MyUnpli

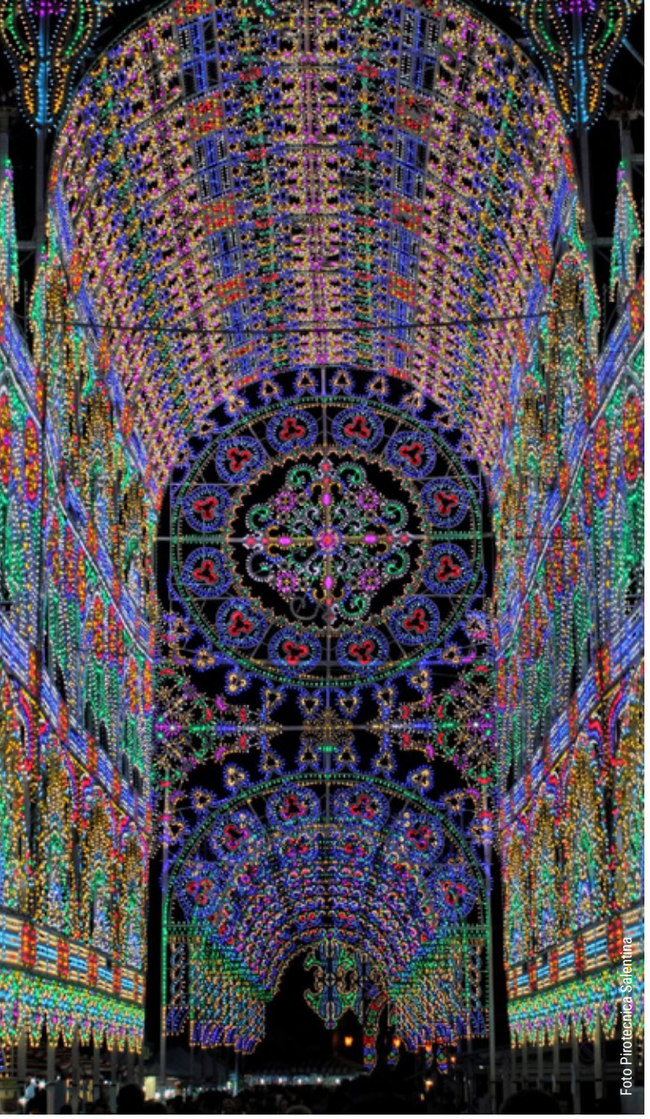


Foto Pirotecnica Salentina

Nel prossimo numero...

Nel prossimo numero ci sarà un approfondimento sui riti più spettacolari legati ai santi e sulle tante sagre tradizionali che animano l'Italia, tra celebrazioni religiose, feste popolari e appuntamenti caratteristici.



Crediti foto di copertina: UNPLI Puglia

RadiciCulturali

2026

Rivista del Patrimonio Immateriale.
Rivista a diffusione nazionale.

Redazione:
Piazza Flavio Biondo, 13
00153 Roma
Tel. +39 06 9922 3348
e-mail: radiciculturali.rivista@unpli.info

Registrazione
Tribunale di Roma con n.49/2026 del 14/5/26

Iscrizione al Registro degli Operatori
di Comunicazione numero 29296

Direttore Responsabile: Patrizia Forlani

Editore: Unione Nazionale Pro Loco d'Italia
(UNPLI), Piazza Flavio Biondo, 13 - 00153 Roma

Grafica e Project: Claudio Tomasello

Stampa: Grafiche La Rocca
S.S. 114 Orientale Sicula C.da Rovettazzo s.n.
95018 Riposto (CT)
www.grafichelarocca.it

Per la pubblicità su RadiciCulturali:
Piazza Flavio Biondo, 13 - 00153 Roma
Tel. +39 06 9922 3348 - 06 56569836
e-mail: comunicazione@unpli.info

I contenuti e le immagini inserite
nella rivista fanno parte dell'archivio UNPLI o sono
pubblicate sotto la responsabilità dei singoli autori.

Visita il sito: www.radiciculturali.it

Scopri la

Guida delle infiorate e delle composizioni di arti effimere







UNPLI UNIONE NAZIONALE PRO LOCO D'ITALIA
UNIONE NAZIONALE PRO LOCO D'ITALIA

RadiciCulturali
LA RIVISTA DEL PATRIMONIO IMMATERIALE

PATRIMONIO | IDENTITÀ | TERRITORIO

Custodi di Cultura e Tradizioni

UNPLI
UNIONE NAZIONALE PRO LOCO D'ITALIA
UNIONE NAZIONALE PRO LOCO D'ITALIA