




La buona cucina

Regia: Roberto Dall'Angelo
Produzione: SD Cinematografica
Durata: 22 x 20 min.
Versioni: 
Formato: HD

La cucina italiana è piena di ricette e sapori che hanno stretti legami con il territorio e con la sua storia. La serie, partendo da splendidi borghi medioevali italiani del centro Italia, mostra le ricette più curiose della cucina locale.



- Episodi:**
- Le perle di Navelli
 - Il peperone dolce di Altino
 - Il profumo del sole
 - Un assaggio di Liguria
 - La cipolla ramata di Montoro
 - Il sedano di Gesualdo
 - Pasta e biscotti
 - Broccoletti viola e pane bianco
 - Storie della Tuscia
 - Sapori della Tuscia
 - La marzolina di Esperia
 - Il Fagiolo del Purgatorio
 - La patata di Pietralunga
 - Il sentiero dei muli
 - Il sedano nero di Trevi
 - I formaggi della Valnerina
 - Il canestrato di Castel del Monte
 - Il Tiròt di Felonica
 - La cipolla bianca
 - Lo storico ribelle
 - Pretoro, il paese degli artigiani
 - Il vino cotto di Roccamontepiano

Episodi



Le perle di Navelli

Un viaggio alla scoperta di un prodotto molto particolare, i ceci, bianchi come vuole la tradizione, ma anche rossi, come nascono solo a Navelli, in provincia de L'Aquila. Questo piccolo comune infatti, famoso nel mondo per il suo zafferano, è anche l'unico luogo in Italia in cui si coltivano i ceci rossi.



sd cinematografica
worldwide distribution



Il peperone dolce di Altino

Il documentario è dedicato al peperone dolce di Altino, in provincia di Chieti: un frutto generoso e particolare che ha la caratteristica di crescere con la testa all'insù, che in dialetto abruzzese si traduce con l'espressione "a cocce capamonte". La zona di coltivazione si stende ai piedi della Maiella, dove c'è un clima ideale per sviluppare tutte le caratteristiche di questo prodotto, diventato da poco presidio Slow Food. Il color porpora, il sapore, dolce e aromatico, ma soprattutto le sostanze nutritive, perché il peperone dolce contiene quasi il triplo di vitamina C rispetto agli agrumi.



Il profumo del sole

Un viaggio all'estremità occidentale della Liguria alla scoperta di due prodotti unici, oggi presidi Slow Food, tornati sul mercato grazie alla caparbia e alla passione dei piccoli agricoltori: un'essenza preziosa, l'acqua di fiori d'arancio, e un ortaggio particolare, il carciofo violetto. Si parte da Vallebona, in provincia di Imperia, dove gli alberi di arancio amaro dell'azienda di Pietro e della sua famiglia, producono acqua di fiori d'arancio in grande quantità, arricchendo le pasticcerie e i dolci di tutta Italia. Ne sono un esempio le "bugie", il dolce di Carnevale che ha un nome diverso a seconda della regione cui appartiene e che Ines, la nonna di Pietro, realizza ancora a mano secondo la tradizione. Bugie fritte e imbevute di acqua di fiori d'arancio. Ci spostiamo a Perinaldo, sempre in provincia di Imperia, il paese delle stelle, famoso però anche per il carciofo violetto, una particolarità che cresce solo qui e in Provenza. Un carciofo selvatico e senza spine che si sposa con ogni tipo di preparazione. Lo vediamo preparato a crudo, conservato in barattoli con succo di limone e foglie di alloro, e protagonista di un piatto importante, i carciofi e le fave in fricassea, il condimento a base di uova famoso in tutto il mondo. Un viaggio storico e gastronomico in una terra impervia e difficile, che riesce a conservare intatte tutte le sue tradizioni.



Un assaggio di Liguria

Sulle tracce delle streghe, nel piccolo borgo di Triora in provincia di Imperia, famoso per i processi di stregoneria del XVI secolo. Ma famoso soprattutto per il pane, prodotto con farina di tipo 1 e unico per sapore e compattezza. Un borgo fatto di carrugi stretti e architetture a incastro, dove si produce il pane sia seguendo le moderne tecnologie, sia alla maniera di una volta, facendolo cuocere negli antichi forni a legna. E ancora, i formaggi d'alpeggio, come la toma e il bruzzo, tutti prodotti naturali che i pastori producono sugli alti pascoli che circondano il paese, con cui si realizzano ricette uniche, dagli antipasti ai primi tradizionali: ecco la toma al forno con patate, o il bernardùn, una delle tipiche focacce liguri. Ma soprattutto i sugèli, la pasta fatta a mano che ricorda le orecchiette pugliesi e che qui viene condita con una crema di formaggio. Ci spostiamo verso il mare, a Diano Marina, dove cresce la zucchina trombetta, ricurva come lo strumento musicale da cui prende il nome e i cui fiori sono talmente grandi e delicati, da poter essere riempiti con qualsiasi tipo di ingrediente. Un viaggio che va dalla cucina bianca delle montagne a quella colorata dei paesi costieri, sempre nel rispetto della tradizione, perché come in ogni altra parte d'Italia, anche in Liguria la cucina significa soprattutto memoria.



La cipolla ramata di Montoro

C'è una terra distesa tra la provincia di Salerno e quella di Avellino, dove si raccontano storie di coraggio e di passione, storie di uomini e donne che hanno saputo sfidare le difficoltà e rinnovarsi. Lo hanno fatto grazie al lavoro delle mani. Conoscendo le loro storie scopriamo la cipolla ramata di Montoro, piccolo comune in provincia di Avellino, una cipolla unica e inconfondibile, tornata sul mercato in sordina e oggi ricercata dagli chef più rinomati. Persino dai nutrizionisti, che ne lodano i vantaggi sulla salute.



Il sedano di Gesualdo

Siamo in provincia di Avellino e le terre che circondano Gesualdo sono la patria del sedano. Un sedano particolare, sia per forma che per dimensioni, che prima di essere scoperto in cucina era usato soprattutto per le sue doti curative. Un tempo si pensava che allontanasse la malinconia. Di sicuro aiutava a far chiudere più in fretta le ferite ed era anche un diuretico. Ma ben presto si capì che c'era un'altra dote da non trascurare: era anche buono. A Gesualdo il sedano si coltiva ancora alla maniera antica.



sd cinematografica

worldwide distribution



Pasta e biscotti

Percile è uno splendido borgo a poco più di 60 km da Roma, all'interno del Parco dei Monti Lucretili. Sembra che il nome di Giuseppe Garibaldi sia in qualche modo legato alla pasta tipica di Percile, la ramiccina, che appartiene alla famiglia delle fettuccine, anche se è diversa per dimensioni e impasto. A Dicembre, in occasione della festa di Santa Lucia, diventa una protagonista assoluta. Tutte le donne del paese, a partire dall'inizio della giornata, hanno un impegno preciso: preparare la ramiccina, a base di uova e farina per metà di grano duro e per metà di grano tenero, da condire poi con sugo di pomodoro. C'è un'altra pasta che può essere considerata una degna concorrente, la sagna di farro. Per poterla assaggiare bisogna spostarsi di tre chilometri da Percile e raggiungere Licenza. Ci si immerge nel bosco circostante, si gode della bellezza dei piccoli laghi che nascondono e si raggiunge questo piccolo centro, dove le sagne di farro si impastano ancora senza uova e con il farro al posto della farina tradizionale. E siccome questo cereale è molto indicato anche nella preparazione dei dolci, ogni Natale a Licenza c'è chi ci fa anche il panettone.



Broccoletti viola e pane bianco

Siamo in inverno, e sui campi che circondano il piccolo borgo di Priverno, si scorgono i fiori viola dei chiacchietegli, quei broccoletti particolari che crescono solo in questa parte d'Italia. Grazie alla passione di pochi contadini e di alcuni giovani che vogliono recuperare la tradizione, i chiacchietegli sono diventati Presidio Slow Food. Sono l'ingrediente principale della zuppa di pane, il piatto povero del passato, ma anche dei ravioli. Con i chiacchietegli si farcisce la fàlia, il pane-pizza che ha reso orgogliosa Priverno in tutta la regione, ma c'è anche chi li utilizza in una versione più originale: una volta disidratati i chiacchietegli diventano l'ornamento colorato del piatto più famoso del mondo, la pizza. Siamo su quella che è nota come "strada della bufala" e la produzione di mozzarella è tipica anche dei dintorni di Priverno. Il latte di bufala è più grasso e saporito di quello vaccino: questo significa che anche tutti i suoi derivati acquistano un sapore particolarmente intenso: ricotta, caciotta, primo sale e un formaggio molto simile al parmigiano classico. E oltre ai formaggi Priverno lavora anche la carne della bufala, specie se consumata sotto forma di carpaccio o di speck.



Storie della Toscana

Siamo nel cuore del Parco Regionale Marturanum che conserva al suo interno la necropoli più imponente d'Italia, con tombe etrusche monumentali che si stagliano in un paradiso naturale. Anche gli animali sono il vanto di questa terra. Vacche, pecore e cavalli vivono allo stato brado producendo latte e formaggi molto pregiati. Uno dei più rappresentativi è l'attozzata. Un nome singolare per una ricottina calda che viene ancora preparata nelle vecchie "callare", al calore del fuoco del camino.



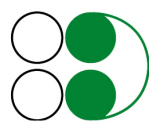
Sapori della Toscana

Ad Acquapendente, in provincia di Viterbo, Giulio il più antico tipo di frumento utilizzato dall'uomo, il farro. La zuppa di farro è il piatto tradizionale della zona, e di questo borgo in particolare, che da sempre rappresenta uno snodo per i pellegrini della via Francigena. Alla ricetta antica ognuno apporta delle varianti, come succede a Grotte di Castro, a pochi chilometri da qui, dove si aggiungono le patate. Non sono quelle classiche, sono patate colorate, che nascono solo in questa terra vulcanica: rosse, viola, blu.... Tutte assolutamente naturali. Sarà la brezza che sale dalle acque del lago di Bolsena, fatto sta che con le patate colorate nascono menu inaspettati, dai primi ai secondi, a dolci unici, come la crostata dal cuore rosso che prepara Roberta, o il gelato alla patata che è un'invenzione di Lorenza.



La marzolina di Esperia

Nel paesaggio dipinto del Parco dei Monti Aurunci, al confine fra Lazio e Campania, i pastori di capre proseguono una tradizione millenaria nei rifugi costruiti con le pietre e il tetto di paglia. Siamo nel comune di Esperia, un piccolo borgo che da pochi anni è diventato famoso perché qui sono state scoperte le più antiche orme di dinosauro del Lazio. Ma sono secoli che Esperia porta avanti una tradizione legata alle capre e al latte dal sapore unico che producono lungo i pianori che si distendono a 1000 metri di altezza. Boschi di faggi e castagni da un lato, l'azzurro del mare in fondo alla valle, dall'altro. Dal latte delle loro capre nasce la marzolina, un formaggio straordinario che oggi è diventato presidio Slow Food. Tesori inaspettati per il piccolo comune di Esperia, dove tra castelli medievali, orme di dinosauro e una natura rigogliosa, il valore delle tradizioni si conserva intatto.



sd cinematografica

worldwide distribution



Il Fagiolo del Purgatorio

Sono 600 anni che ogni mercoledì delle ceneri, a Gradoli, in provincia di Viterbo, si organizza il pranzo del purgatorio, un pranzo di beneficenza che ha per protagonista un legume molto antico. Un fagiolo piccolo, saporito, chiamato fagiolo del Purgatorio. Si presta a molti tipi di preparazione ed è quasi sempre accompagnato dai vini tipici del lago di Bolsena, come l'Aleatico o il Grechetto, che da qualche tempo sono tornati sul mercato grazie all'iniziativa dei giovani agricoltori. Ma è anche un legume che si lega ai mestieri più antichi del mondo, come il vasaio e il cestaio, che da sempre realizzano i recipienti necessari a conservarli e venderli. Ancora oggi, nei piccoli centri intorno al lago, tante piccole comunità, grazie al proprio lavoro artigianale, riescono a mantenere vive tradizioni antichissime.



La patata di Pietralunga

A Pietralunga la parola d'ordine è collaborazione. E i produttori della patata bianca lo sanno bene. Lavorando insieme hanno reso questo prodotto unico e incredibilmente legato al territorio. Insieme si occupano della raccolta, della messa in sacchetto, della vendita nel borgo e insieme portano avanti una tradizione che altrimenti sarebbe scomparsa per sempre e che oggi invece, interessa anche i giovani agricoltori. La patata di Pietralunga è talmente speciale che è diventata materia di studio persino per l'università dei Saperi di Perugia, ma per chi è legato a questa terra solo una cosa può realmente renderle omaggio: un piatto di gnocchi. Magari conditi con il tartufo, altra eccellenza del borgo.



Il sentiero dei muli

Mario fa il mulattiere da quando è bambino tra i boschi di Castelvecchio, nel territorio di Tagliacozzo. Usa i suoi muli per trasportare la legna e venderla, ma lo fa soprattutto perché ama gli animali. Lo aiutano suo padre e ogni tanto anche suo figlio, che ha solo 12 anni. Perché la passione sa passare di generazione in generazione e quella di vivere a contatto con i muli per mesi e mesi non è solo un lavoro. È una vera e propria passione. C'è anche Antonio il bastaio, che costruisce le selle per i muli, a condividere il lavoro di Mario, e altri personaggi che nelle piccole frazioni in provincia de L'Aquila, collaborano insieme e insieme dividono la fatica.



Il sedano nero di Trevi

Il sedano nero, di nero ha solo il nome: nasce scuro, ma grazie alle tecniche di sbiancamento dei nuovi agricoltori diventa bianco, senza filamenti e buonissimo. Siamo a Trevi, in provincia di Perugia e questo prodotto, oggi presidio Slow Food, resiste alla concorrenza grazie alla tenacia di un gruppo di "sellerari", come si chiamano i raccoglitori di sedano, che lo coltivano e proteggono lungo le rive del fiume Clitunno.



I formaggi della Valnerina

Siamo nel cuore della Valnerina, una terra aspra e selvaggia ricca di boschi e pascoli, dove a essere protagoniste sono la storia, l'arte, la spiritualità. E il latte. La pastorizia appartiene da sempre a queste terre. Oggi a tenere alta la tradizione della Valnerina sono le donne pastore. Cinzia, Rita ed Elia: tre esempi di donne per le quali il lavoro è diventato vita e dalle cui mani escono alcuni dei formaggi più pregiati di tutta la regione.



Il canestrato di Castel del Monte

Da Campo Imperatore al Tavoliere delle Puglie. Il Tratturo Magno è una via d'erba larga poco più di cento metri, che collega L'Aquila con Foggia. Fino alla metà del Novecento centinaia di pecore si spostavano due volte l'anno dalle aspre montagne abruzzesi ai campi arati dell'accogliente Puglia. Il fenomeno della transumanza ha attraversato tratturi e secoli, portando con sé racconti, storie di vita e cibi legati agli spostamenti. Il canestrato di Castel del Monte, in provincia de L'Aquila, è uno di questi. Il suo nome deriva dal canestro di giunco con cui si conservava il formaggio, dalle classiche venature alla crosta. Oggi dai pascoli alti si passa direttamente a ricoveri e stalle, ma qualche pastore ha ancora l'abitudine di spostarsi col suo gregge. Perché è un po' come ritrovare le proprie radici e permettere agli animali di vivere i paesaggi.



sd cinematografica

worldwide distribution



Il Tiròt di Felonica

In dialetto mantovano Tiròt significa "tirato", e fa riferimento a come l'impasto di una particolare focaccia viene tirato prima di essere sistemato nella teglia e cotto. Si tratta di una focaccia con le cipolle che non sembrerebbe avere nulla di particolare, se non che la cipolla con cui viene fatto è quella di Sermide: una varietà presente sulle tavole delle famiglie più povere fin dal medioevo, e che poi si è guadagnata un posto su quelle dei nobili in epoca rinascimentale, perché ritenuta un potente afrodisiaco. La varietà si stava perdendo, ma alcuni agricoltori sono riusciti a salvarne i semi e oggi, armati di cappello di paglia e delle proprie mani, la raccolgono ogni inizio estate. Un tempo il Tiròt, scandiva il ritmo delle giornate delle famiglie del paese. Al mattino le donne ne preparavano l'impasto con farina, strutto, cipolla, acqua, sale e lievito, per poi portarlo ai forni comuni per la cottura. Nel corso della giornata veniva invece consumato durante i lavori nei campi, e la sera lo si mangiava con tutta la famiglia nell'aia della fattoria. Un piatto che racconta la storia del luogo in cui è nato molto più di quanto possa fare un libro.



La cipolla bianca

I "Cipollari" sono i terreni situati a ridosso del fiume Foro e dei torrenti Vesola Sant'Angelo e Vesola San Martino. La cipolla bianca, piatta e dolce, cresce solo qui. L'Italia conta una tale varietà di cipolle che è piuttosto difficile mantenere una propria identità, ma la cipolla bianca di Fara Filiorum Petri ci è riuscita. Fara dei Figli di Pietro: questo è il nome di un paesino longobardo in provincia di Chieti dove cresce la cipolla bianca. Alcuni esemplari arrivano a pesare anche un chilo. La tradizione vuole che i contadini versavano acqua sulle cipolle con una pala, e a forza di appiattirle, ne hanno aumentato le dimensioni. Vittorio fa ancora così. Sua moglie prepara la cipollata, con acqua, olio, sale e pomodoro e un ragù particolarissimo con cui condire ogni tipo di pasta.



Lo storico ribelle

Lo Storico Ribelle non è un rivoluzionario o un disertore. È un formaggio. Viene prodotto in un'area ristretta della Lombardia, nelle cosiddette Valli del Bitto, che si stendono fra le province di Bergamo, Sondrio e Lecco. Le valli sono punteggiate di "calecc", che ha prima vista potrebbero sembrare quasi delle tende da campeggio lasciate in balia del vento. In realtà si tratta di costruzioni in pietra millenarie, veri e propri caseifici itineranti costruiti nelle zone di pascolo. In questo modo, il latte appena munto viaggia solo pochi metri, e viene lavorato prima che il suo calore naturale si disperda. All'interno infatti i calecc hanno una zona di ricovero per i pastori e una per la lavorazione del formaggio, con tanto di focolare e di "culdèra", il tradizionale paiolo in rame a forma di campana rovesciata, che può pesare fino a 50 kg. È qui che in estate nasce lo Storico Ribelle, negli alpeggi di alta montagna che con il sole, l'acqua e i profumi inconfondibili, rendono questo formaggio davvero unico.



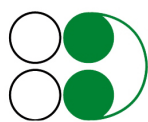
Pretoro, il paese degli artigiani

Mastro Tonino ha 90 anni. Si sveglia ancora alle 6 per andare alla sua bottega e lavorare il legno. Lo fa da quando è bambino. Tonino vive a Pretoro, un borgo in provincia di Chieti, circondato da boschi e da 1407 scalini. È chiamato il paese degli artigiani. C'è chi impaglia le sedie, c'è lo scalpellino, e chi costruisce ancora lo strumento con cui Pretoro è diventata famosa nel mondo, e che è realizzato solo qui: il carrateur, la chitarra per fare gli spaghetti, il simbolo più rappresentativo della cucina abruzzese. Un telaio di legno di faggio con corde in acciaio che permette di tirare la pasta alla perfezione. A Pretoro sembra che tutti guardino attraverso le mani, perché è solo con il lavoro delle mani che si mantiene viva la memoria. Il lupo è da sempre simbolo del paese e della sua tradizione, non a caso nel 2003 è stata inaugurata l'Area faunistica del Lupo che ospita 3 lupi appenninici.



Il vino cotto di Roccamontepiano

Il vino cotto è un prodotto tipico del territorio abruzzese. Ma a Roccamontepiano, in provincia di Chieti, è quasi un'istituzione. La storia vuole che si prepari una botticella di vino cotto per ogni figlio che nasce, e la si conservi intatta fino a quando il destinatario deciderà di aprirla, per il suo matrimonio o per un'occasione altrettanto importante. Un prodotto figlio della terra, del sole e della brezza del mare, che tiene unita una comunità e la aiuta a conservare la sua memoria.



sd cinematografica

worldwide distribution