



Food for Change: A tavola con Garibaldi

Con il Contest “Food for Change: A tavola con Garibaldi”, ideato e promosso dal Comune di La Maddalena, Slow Food Gallura e Slow Food Italia, si punta a realizzare un percorso che coinvolga ristoratori, tecnici del settore, accademici del gusto e associazioni di categoria, e che coniughi il recupero e consolidamento delle tradizioni locali, seppure attualizzate e innovate, e **apra all'importanza di concepire menù che, già nella loro composizione, massimizzino gli obiettivi di salubrità, tracciabilità, valorizzazione dei prodotti e dei produttori e la salvaguardia dell'ambiente.**

Con questo obiettivo, perciò, si individua l'opportunità di collegare il Premio alla Campagna internazionale lanciata da Slow Food International, Food For Change, sull'importanza di ragionare sulle filiere e sui modi di produrre il cibo per diminuire il peso, anche a tavola¹, delle attività umane.

Un messaggio che se da un lato ha valenza ambientale, dall'altro parla di garantire i sistemi locali di produzione, di salvaguardare chi produce quei beni il che, spesso si traduce, in tutela del paesaggio contro l'abbandono. Messaggi, perciò, di valore ambientale, economici e sociali che si compenetrano.

In tal senso, attraverso La Dispensa di Garibaldi, che rappresenta il Manuale di produzione appositamente del Contest, sarà possibile indicare le caratteristiche necessarie alla creazione di menù fortemente ancorati alla tradizione, ma capaci di ragionare sulle implicazioni connesse alla sua stessa creazione, determinandone una connotazione certamente innovativa non solo a livello locale ma anche sul piano nazionale.

Un Premio che diventa occasione di ricerca enogastronomica e divulgazione, al tempo stesso, sia per chi vi partecipa in qualità di concorrente, che per chi vi partecipa da “fruitore/assaggiatore”.

La definizione di due livelli di giudizio amplifica la dimensione insieme divulgativa e inclusiva: i piatti e i ristoratori in concorso, infatti, verranno giudicati dai propri avventori, che ne determineranno una prima selezione e, nella fase finale, da una giuria di esperti che sanciranno la vittoria del menù, e dell'ideatore, migliori.

Il format, sicuramente innovativo, ha le caratteristiche per diventare punto di riferimento per una nuova concezione di ristorazione. Il Marchio, che l'Amministrazione Comunale adotterà a breve, è gestito, a tutela della coerenza tecnico-scientifica, in accordo con Slow Food.

¹ Si stima che l'industria agroalimentare e il sistema di produzione di cibo, da sole, contribuiscono per circa il 40 % alle emissioni di CO2 in atmosfera.



Dispensa e prodotti di Casa Garibaldi

PREMESSE

A seguito della lettura e ricerca tra i documenti, epistole, diari dell'illustre Agricoltore Garibaldi che, per circa 30 anni, abitò l'isola di Caprera occupandosi della nascita, cura e sviluppo della sua azienda agricola, emergono i seguenti prodotti dell'orto e/o (ma anche acquistati e commerciati) che popolavano la dispensa della sua casa.

Accanto a questi prodotti sono elencati e illustrati alcuni abbinamenti ricorrenti, particolarmente graditi al Generale, come pure alcune preparazioni gastronomiche che soleva consumare per sé e per i suoi ospiti.

LA CUCINA DI GARIBALDI

In generale si può affermare che Garibaldi fosse aduso ad un costume morigerato anche a tavola, e che ponesse molta attenzione alla semplicità e al rispetto delle materie prime utilizzate quasi sempre fresche e, ovviamente, di stagione.

Non sono presenti nella sua dispensa, ad eccezione dello stoccafisso e del baccalà e delle olive in salamoia e dei prodotti caseari (pecorino in particolare), prodotti a lunga conservazione come insaccati o conserve di vario tipo.

Oggi si direbbe, perciò, incline a una cucina incentrata sulla cottura a basse temperature, lenta e/o, in caso di utilizzo della carne (di cui comunque non era consumatore assiduo, preferendo il pesce), col ricorso all'uso della brace in ossequio alla tradizione sudamericana.

SCELTA DEI PRODOTTI, ACCOSTAMENTI E RICETTE

La scelta dei prodotti, il loro uso e accostamento, come pure i tipi di cottura, sono elementi cardine per la valutazione dei piatti.

Elementi caratterizzanti per la determinazione della coerenza con i presupposti della Gara sono, inoltre, la perfetta coerenza con la stagionalità, l'uso di prodotti esclusivamente Sardi (con le eccezioni di seguito indicate) e la distanza di approvvigionamento dei medesimi.

I prodotti che comporranno il menù, devono pervenire esclusivamente dal territorio regionale, privilegiando, comunque, nella scelta quelli che:

- Provengono da filiere esclusivamente sarde;
- Includano, laddove possibile, un prodotto da Presidi Slow Food;
- Provengano, preferenzialmente, da produzioni Biologiche e/o biodinamiche.




Slow Food[®]
 Gallura


Slow Food[®] Italia

- Includano l'utilizzo, nella forma che si riterrà più consona e coerente con la dispensa e la preparazione, un prodotto dall'Elenco dei produttori aderenti – eventuale, solo se previsto dall'edizione
- Sia previsto un abbinamento tra pietanza e vino dall'elenco delle produzioni da vitigni autoctoni sardi o da viticoltura delle piccole isole.

Sono esclusi dalle indicazioni di cui sopra i prodotti della tradizione garibaldina esplicitamente indicati in elenco e non reperibili nel territorio sardo.

Per essere coerenti con lo spirito del contest si suggerisce di improntare preparazioni che diano il senso anche del contrasto agli sprechi e perciò, indicare, se coerente con la preparazione dei piatti, il riutilizzo di parti meno nobili delle materie prime utilizzate (bucce, scarti, etc) nella composizione dei piatti e incentivare, in ogni caso, l'utilizzo delle “doggy bag”.

All'atto della presentazione del menù elaborato per il contest, ogni concorrente, dovrà indicare gli eventuali apparentamenti con i produttori presenti a giugno slow – solo se previsto dall'edizione - , l'abbinamento cibo-vino, l'elenco dei prodotti selezionati in “dispensa”, il nome delle aziende fornitrici, il ricorso eventuale a Presidi Slow Food (il che dà diritto all'utilizzo dello specifico Marchio e dizione del prodotto da poter includere nel menù²) e/o biologico, assunzione di iniziative di contrasto allo spreco alimentare.

I menù e le relative descrizioni e informazioni, saranno opportunamente pubblicizzati sui mezzi (cartacei e/o digitali) a supporto per il coinvolgimento del pubblico.

ELENCO DEI PRODOTTI A DISPOSIZIONE

Qui di seguito sono elencati i prodotti per diversa tipologia, gli abbinamenti e le ricette base. I concorrenti dovranno elaborare, secondo i principi sopra esposti, menù composti da almeno **due portate principali (valutando la coerenza di accompagnare con un antipasto o un dolce la composizione delle portate principali)**, scegliendo di trattare e combinare gli ingredienti in elenco, avendo cura di riproporre, o rivisitare, gli abbinamenti ricorrenti e, nel caso, decidere di riproporre le ricette indicate anche personalizzandole prestando attenzione, in ogni caso, a rispettare la coerenza con lo spirito della Gara.

Laddove si volessero utilizzare preparazioni di cui non si dispone materia prima a causa della stagionalità è facoltà la riproposizione del piatto col ricorso di materia inclusa in elenco che sia ritenuta adeguatamente sostituibile (es. Carciofo – Cardo, Piselli – Fave, Ravanello – Rafano, etc.).



² Esempio

(descrizione del piatto) con “Zafferano di San Gavino Morreale”




Slow Food[®]
 Gallura


Slow Food[®] Italia

Prodotti dell'Orto		
<p>Ortaggi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fagioli Giallo E Nero, - Zucche, - Aglio, - Zucchine, - Carciofo, - Cardo, - Cavolo, - Granturco - Grano, - Piselli, - Rape; - Patate e patate dolci, - Spinaci, - Insalata dell'orto e colta in campagna; - Ravanelli, - Fave, - Pomodori, pomodorini - Girasole, 	<p>Frutta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Albicocca, - Prugne, - Mele, - Pere, - Susine, - Nespole, - Pompia, - Fragole, - Agrumi (limoni dolci e agri, aranci, mandarini, chinotto, lime, cedro) - Ciliegie e Amarena, - Melone - Angurie, - Fichi (Garibaldi coltivava la varietà Bellona da Nizza), anche secchi - Fichidindia, - More, - Mandorle (<u>da cui ricavava l'Orzata a lui particolarmente gradita</u>), - Pistacchio, - Olive (provenienti da Ligure, Sassari, Umbria, Sicilia e Puglia) - Melo cotogno. 	<p>Vitigni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zibibbo, - Moscatello, - Erigia, - Barbera, - Bovale, - Nairano (acini piccoli e colorazione intensa), - Carniole, - Domidoggia, - Malvasia. - Trajola. <p>Bevande</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caffè (Garibaldi era un gran consumatore i cui fondi li utilizzava per scuirsi la barba), - Mate, thè - Orzata




Slow Food[®]
 Gallura


Slow Food[®] Italia

Altri prodotti dell'Azienda e trasformati:

- Formaggio pecorino, burro e ricotta;
- Uova,
- Strutto,
- Olio,
- Olive (in salamoia, salate ed essiccate al sole),
- Conserve e/o concentrati di pomodoro e secchi;
- Miele (Utilizzato anche come dolcificante nel caffè),
- Pinoli,
- Manna
- Prodotti da forno: Pane casareccio (Filone o panini piccoli da consumare giornalmente) dall'impasto ricavava anche la base della pissalladiere; Canestrelli, Cocca (Focaccia)

Prodotti acquistati di frequente:

- **Stoccafisso;**
- **Baccalà;**
- Acciughe;
- Capperi;
- Lenticchie;
- **Fichi di Calabria;**
- **Vino di Capri;**
- **Polenta**

Prodotti inviati di frequente quale omaggio:

- **Cioccolato**
- **Panforte**
- **Caffè**
- **Zucchero**
- **Pasta e riso**

**Formati di Pasta fatta in casa**

- Tagliatelle (indicate col nome di Tagliatelli);
- Agnolotti,
- Ravioli di ricotta,

Accostamenti frequenti

- Fave fresche e formaggio pecorino (che consumava addirittura a colazione);
- Pomodori e acciughe salate (come condimento);
- Scorze Arance e zafferano nelle preparazioni di zuppe di pesce;
- Pesto come condimento del Minestrone;
- Miele in cottura della Carne (cottura tipo Churrasco)
- Patate, Baccalà

Spezie usate

- Pepe nero e pepe rosa;
- Peperoncino;
- Rafano;




Slow Food[®]
 Gallura


Slow Food[®] Italia

Preparazioni frequenti:

- **Brandade:** baccalà e patate ridotti in crema e serviti con crostini di pane nero rosolati nel burro;
 - **Crudité di gamberetti;**
 - **Polpetti fritti col pomodoro;**
 - **Minestrone alla "genovese",** con pesto e pesce salato o essiccato;
 - **Paciarina:** polenta (che presumibilmente ricavava anche da granturco che egli stesso coltiva) un po' lunga che condivide con olio di frantoio e formaggio (INVERNO)
 - **Pissaladiere:** base focaccia condita con olive nere, aglio (volendo), cipolla bianca a copertura della base, timo, acciughe sotto sale, olio di oliva;
 - **Courtboillon:** cottura breve in acqua bollente: pesce odori: carota, sedano, cipolla, alloro, vino bianco, prezzemolo, sale e pepe);
 - **Bouillabaisse (Zuppa alla marinara):** 4 tipi di pesce, crostacei, Cozze, Zafferano, Arancia
 - **Stoccafisso:** battuto a lungo, a bagno per due/tre giorni, pulito dalla pelle e dalle lisce, ridotto a pezzi, cucinato con cipolla, acciughe salate, prezzemolo, aglio, olive in salamoia, un po' di pomodori maturi (2 kg stoccafisso ½ kg di pomodori)
 - **Burrada ligure:** zuppa di pesce (anche molluschi e crostacei), simile al caciucco, la particolarità è la cottura in terracotta, cottura lenta e concentrata, con pinoli, capperi, prezzemolo e servite con le gallette secche
 - **Gamberetti e ricci crudi** appena pescati ma anche pesce appena pescato e consumato crudo con olio e limone;
 - **Churrasco e Pichana;**
 - **Condigion:** Pomodori acciughe e basilico con olive in salamoia (Piatto estivo)
 - **Insaltate** con erbe di campo (*lattaredda, cardamignone*) e **carciofi cotti e crudi** (meno spesso a frittata);
- **I prodotti segnati in rosso possono eccezionalmente essere reperiti al di fuori del territorio regionale nel caso in cui non si riescano a reperire nello stesso.**