



SLOW FOOD®

Condotta 422 - MONTEREGGIO

Notiziario n° 5 (Giugno 2005)

NOTE DAL COMITATO DI CONDOTTA

La nota del Fiduciario.

a) **Tante, tante...troppe... cose.** E' stato un mese veramente intenso che ci ha visti impegnati sotto tutti gli aspetti dell'essere attivisti Slow Food; gli "argomenti" sono andati da: **Città Slow** agli **Orti Scolastici**, dai **Master of Food**, alle **Iniziative Enogastronomiche**, sino al finale "col botto" della **Terza Festa di Compleanno** della nostra Condotta e della relativa **Assemblea** annuale dei Soci. Nel proseguo troverete i resoconti di tutta questa attività svolta. Considerato quanto sopra, l'unica cosa che Vi chiede il Fiduciario è: **non prendete come metro di paragone questo ritmo**, non è sostenibile a livelli ottimali e rischierebbe di far stancare chi organizza e realizza gli appuntamenti. Pertanto andiamo ad assaggiare l'Estate con l'iniziativa dell'Isola di Capraia e poi facciamoci le giuste **FERIE**. Alla fine di Agosto riceverete il prossimo Notiziario n° 6 che Vi illustrerà il programma per Settembre Ottobre. Quando ricevete la lettera che Vi informa la scadenza della Tessera Socio, potete passare dallo Slow Food Point per rinnovare.

Terra Madre all'Isola d'Elba.

Sabato 7 e Domenica 8 Maggio si è tenuta all'Isola d'Elba l'iniziativa **Terra Madre in Toscana**, primo incontro, a livello mondiale delle Comunità del Cibo dopo la grande convention di Torino dell'Ottobre 2004. Ancora una volta è la Toscana a mettere la prima pietra con una significativa iniziativa che nel te-

mpo verrà duplicata in moltissime altre parti del mondo, la prossima sarà in Kenia nel mese di Giugno. I rappresentanti dei Presidi, i Fiduciari delle Condotte, gli Agricoltori, gli Allevatori delle varie comunità toscane, i Volontari del Bistrot del Mondo sono stati gli animatori dell'Assemblea di Terra Madre. Della nostra Condotta oltre al Fiduciario **Fausto Costagli** (presente anche in veste di Volontario al Salone del Gusto), c'erano **Massimo Giannini** e **Simone Francioli**. Tanti gli intereventi dei vari delegati, ove sono emerse le considerazioni di **Paolo di Croce** (Presidente Comitato Terra Madre), **Cinzia Angiolini** (Responsabile Presidio "Agnello di Zeri"), **Massimo Bernacchini** (Responsabile del Presidio "Bottarga di Orbetello"), **Luigi Pittalis** (Responsabile Presidio della "Pesca di Londa"); oltre 3 ore di proposte, di riflessioni, di speranze.

Il tutto collegato dalle puntuali considerazioni del Governatore **Luca Fabbri**, artefice della manifestazione elbana.

Estremamente significativo il discorso finale di **Piero Sardo** Presidente della Fondazione Slow Food per la Biodiversità.

Una iniziativa che ha mostrato la forte volontà delle genti toscane di perseguire tutte le indicazioni che l'evento mondiale di Terra Madre e la filosofia del movimento Slow Food ha costruito nel corso degli ultimi anni; anni che sono stati oltremodo caratterizzati da un forte impegno nel "sociale".

Protocollo tra Slow Food Toscana e le Città Slow.

Domenica 8 Maggio nel contesto di **Terra Madre all'Elba** c'è stata la firma di un importante

"Protocollo d'Intesa" tra Slow Food Toscana e le Amministrazioni Comunali delle Cittaslow della regione.

Una firma che sancisce l'unità d'intenti di queste località che hanno nella qualità della vita il loro biglietto da visita. Una firma che impegna i Comuni ad attivarsi per creare iniziative che li coinvolgano in una "rete" regionale che ne rafforzi l'immagine, nonché perseguire tutte le finalità etiche e sociali della filosofia del nostro movimento; il tutto supportate dal Coordinamento Regionale di Slow Food e dall'impegno delle singole Condotte.

Per l'Amministrazione Comunale di Massa Marittima c'era **Dino Roccabianca**, Assessore alle Attività Produttive ed al Turismo (nostro attivissimo Socio), che si è dichiarato oltremodo soddisfatto dell'iniziativa, dei suoi contenuti, del contesto generale della manifestazione dell'Isola d'Elba.



L'Assessore **Dino Roccabianca** firma il Protocollo alla presenza di **Piero Sardo** (Presidente Fondazione Slow Food)

Progetto "Orti Scolastici in Toscana".

Martedì 24 Maggio è stato presentato nel Parco Mediceo delle Cascine di Tavola a Prato il progetto "Orti Scolastici in Toscana". Promosso dallo Slow Food Toscana, con il contributo della Regione Toscana, prevede la realizzazione in ogni provincia di

almeno un orto scolastico. I comuni coinvolti in questa sperimentazione sono: Carrara (MS) – Montale (PT) – Pieve Fosciana (LU) – San Miniato (PI) – Bucine (AR) – Prato (PO) – Castelnuovo Berardenga (SI) – Bagno a Ripoli e Lastra a Signa (FI) – Rosignano Marittimo (LI) e Massa Marittima per la provincia di Grosseto..

Il progetto degli Orti scolastici nasce da una proposta Slow Food a livello internazionale (School Garden) ed ha fra i suoi obiettivi quelli di promuovere un nuovo rapporto tra le nuove generazioni e la terra, la conoscenza delle tecniche di coltivazione, i prodotti del territorio, la degustazione e la possibilità di mangiare i prodotti coltivati a scuola e a casa.

Per queste finalità il progetto è in stretto rapporto con i percorsi di educazione alimentare e del gusto nelle scuole.

La Toscana è la prima regione che da il via ad una sperimentazione così diffusa nel territorio, sperimentazione che avrà la durata di un triennio. I protagonisti principali sono gli studenti, ed è previsto anche il coinvolgimento dei genitori e degli anziani per una trasmissione dei saperi fra le generazioni e per garantire la cura dell'orto durante le varie stagioni. La presentazione ha visto la presenza degli Amministratori pubblici a livello regionale e locale, dirigenti scolastici, docenti, rappresentanti di Slow Food fra i quali **Nanni Ricci** Responsabile di Slow Food Toscana. Massa Marittima era rappresentata dall'Assessore **Dino Roccabianca** e dal Fiduciario **Fausto Costagli**.

Al termine della mattinata un buffet con prodotti e piatti selezionati da Slow Food, per l'occasione noi abbiamo contribuito con alcuni vini di Aziende Vitivinicole della DOC **Monteregio di Massa Marittima** e con i dolci tipici (Pan di San Bernardino – Bocconi di Bacco – Panforte) offerti della ditta di Valpiana **“Le Vie del Dolce”**.

AFORISMI E PROVERBI (Raccolti qua e là)

IL VINO NEI PROVERBI (V. Boggione – L. Massobrio “Il Dizionario dei Proverbi” UTET)

- Chi non è stato buon vino non è neanche buon aceto.
- Belle donne, Vin buono, mai stufa.
- A chi canta il bruscello (Magerini) dagli il vin buono non il vinello.
- Vino vecchio e donne giovani.
- Donne senza vedere, vino senza assaggiare non se ne prende.

VARIE (Da Slow Food Editore)

Allo “Slow Food Point” situato in Via Goldoni 11 - Massa Marittima, presso il negozio **IL BARATTOLO**, sono disponibili in visione tutti i libri editi da Slow Food.

Prezzi scontati per tutti i Soci Slow Food Italia Offerte del mese per i Soci del Monteregio

QUESTO MESE SI SEGNALANO

- **L'Italia dei Presidi.**
Guida ai prodotti da salvare. Una mappa della piccola produzione agroalimentare di qualità in Italia. I Presidi, un esempio della “nuova agricoltura” auspicata da Slow Food **€12,00; Soci € 10,50; Soci Condotta Monteregio €9,50 fino ad esaurimento scorte**
- **Locande d'Italia 2004.**
Ultime due copie disponibili a costo “di realizzo” della prima edizione della Guida del Buon Dormire. **€18,00; Soci € 16,00; Soci Condotta €14,50 fino ad esaurimento scorte**
- **Terra Madre.**
L'evento mondiale del 2004 **€12,00; Soci € 10,50; Soci Condotta Monteregio €8,00**

Sono in arrivo gli ultimi libri editi da Slow Food

- GUIDA AI VITIGNI ITALIANI
- LOCANDE D'ITALIA 2005
- GUIDA AGLI EXTRAVERGINI '05
- ITINERARI SLOW (TORINO)

LOCALI CONSIGLIATI dai Soci per i Soci

Questa rubrica viene realizzata con la fattiva partecipazione dei Soci che intendono consigliare agli altri delle “Osterie” che hanno

personalmente visitato; Ristoranti, Trattorie, Osterie, verranno suddivisi in due categorie:
a) **PRESENTI** nella Guida Osterie d'Italia di Slow Food Editore
b) **NON PRESENTI** in Guida

Le segnalazione potranno essere **Positive** per invogliarci ad andare **Negative** per farci stare in guardia.

b) WINE BAR IL LOGGIATO Bagno Vignoni - SI

Segnalazione **positiva** effettuata da **PAOLO PICCINELLI** e **MICHELA FIDANZI** che ci scrivono: <Siamo andati a Bagno Vignoni, bellissimo borgo a San Quirico d'Orcia (Siena) per ascoltare un concerto live in un locale chiamato “Il Barrino”, che peraltro consigliamo vivamente a tutti gli appassionati di musica.

La necessità di mangiare qualcosa ci faceva consigliare dal gestore del locale che ci indicava il “Loggiato Wine Bar” via delle Sorgenti 36 piccolo locale molto caratteristico ricavato all'interno di un antico convento di frati cappuccini.

Aperto dalle 10 di mattina sino a tarda notte è gestito da ragazzi giovani, disponibili e molto alla mano.

Abbiamo assaggiato il crostone con pecorino fuso e salsiccia, quello con i funghi, ed alcune bruschette con le quali si possono degustare vari tipi di olio d'oliva. La polenta arraciata, vari piatti di stagione quali zuppe di pane e farro, il ciaccino, ed invitanti taglieri di affettati misti completano il menù.

La cantina ben fornita con tutte le etichette più importanti di vini locali consente anche di degustare al bicchiere.

Per chi vuole fermarsi c'è anche una locanda con 8 camere con arredamento diverso l'una dall'altra che assieme ad una ricca

colazione prevede previa prenotazione rilassanti e benefici massaggi Shiatsu e Ayurveda.

Il nuovo Telefono è 0577 888973.

www.loggiato.it

a) RISTORANTE G. BOSCAGLIA
Podere Porcignano / Loc. Galleraie
Radicondoli SI

Segnalazione **positiva** effettuata da FAUSTO COSTAGLI, FABIO D'AVINO, LORENA LUCIETTO, FRANCESCA SFONDRINI e STEFANO COSTAGLI che in varie occasioni hanno avuto l'opportunità di sperimentare la cucina di Mari-lena Grosso che insieme al figlio Michele Bochicchio nobilita la cucina maremmana e senese.

Questo splendido locale merita certamente una accurata e tranquilla sosta, non un pranzo affrettato. La località è estremamente Slow, raggiungibile solo da chi vuole andarci, qui non ci si capita per caso tanto è nascosto in mezzo alle macchie, proprio al confine tra le Province di Siena e Grosseto, ma solo a 30 Km. da Massa Marittima lungo la S.P. che da Montieri conduce a Radicondoli e prosegue verso Colle Val d'Elsa (La Speranza).

Cucina espressa, accurata, saporita ma con equilibrio, che utilizza prodotti di stagione e di manifattura casalinga od artigianale, osservante della natura a tutti i livelli sia pratici che filosofici. Si consiglia i classicissimi **"Tortelli maremmani al ragù di carne"** e le **"Pappardelle al cinghiale"** da non tralasciare gli ottimi ravioli (Tortelli) di ricotta e spinaci con la **"salsa alle noci"**.

Tra i secondi **"Arista al cartoccio con le erbe aromatiche"** ed il **"Coniglio ripieno di verdure"** ottima la **"Frittata all'ortica e briciole di pane con gli aromi del bosco"** e le splendide **"Bistecche alla fiorentina"**.

Tra i dolci tutti casalinghi da non perdere le **"Peschine all'alchermes su letto di crema"**.

Ottimi i prodotti de **"L'Opificio del Bosco"** realizzati con i frutti selvatici "dimenticati" dalla cul-

tura gastronomica dei giorni d'oggi. **Qui ci andremo. Non sappiamo ancora quando, ma ci andremo..... magari una domenica a pranzo.**

b) RISTORANTE
MONTALBUCCIO Siena

Segnalazione **positiva** effettuata da EMILIO COSCINI che ci scrive: < Ecco un altro posto che vale la pena di visitare, questo Ristorante è poco fuori la Città lungo la strada per Montalbucco, al n° 57. Ho avuto modo di assaggiare le **"Pappardelle al Cinghiale"** e la **"Tagliata al Rosmarino"**, in una seconda occasione una discreta **"Bistecca alla fiorentina"**. Molto buoni i dolci fatti veramente da loro. Se seguirete il mio consiglio non ne rimarrete delusi, Tel. 0577-285294 >

CRONACHE
(per chi non c'era)

10 – 12 Maggio 2005
La Cura – Massa Marittima GR
"Master" VINO 1° LIVELLO

Dopo l'interruzione della prima settimana di Maggio, con l'ultime due serate, è terminato il Master Vino1. Il "valore" dei vini è notevolmente cresciuto proprio nel finale e questo ha permesso ai partecipanti di esprimere una buona valutazione anche per i prodotti degustati. Alla fine del corso i partecipanti hanno giudicato l'iniziativa scegliendo tra le valutazioni: 1) Scarsa 2) Approssimativa 3) Soddisfacente 4) Molto Soddisfacente. I giudizi erano riferiti a : **Didattica** (Argomenti trattati – Prodotti degustati – Testi e supporti)

Docente (Preparazione e Professionalità – Capacità di coinvolgimento)

Organizzazione e Logistica (funzionalità dell'aula).

Le valutazioni finali (anonime) sono state estremamente lusinghiere per tutti gli aspetti. Un ottimo giudizio, unanimemente espresso, è andato al docente **Stefano Ferrari** che con la solita professionalità e personalità ha coinvolto tutti i presenti, riuscendo ad

appassionarli alla didattica quanto alla fase di degustazione.

La serata del 12 è finita veramente "a tarallucci e vino", infatti il Buffet di abbinamento cibo / vino ha visto la presenza, oltre ai previsti vini "didattici", di decine di vini della zona della DOC Monteregio che hanno permesso una valutazione propedeutica da parte dei nuovi **DEGUSTATORI** riconosciuti da Slow Food.

Lunedì 16 Maggio 2005
Enoteca Il Bacchino – Massa M.ma
GIROGUSTARE - I SYRAH

Dopo una lunga programmazione si è tenuta l'attesa serata dedicata al vitigno Syrah. Nell'accogliente locale di Monica e Magdy abbiamo concretizzato una delle iniziative più interessanti dal punto di vista enogastronomico. Gli ottimi vini in "gara" sono stati veramente propedeutici per capire tutte le possibilità di questo grande vitigno, profumi, colori, gusti molto variegati hanno portato ad un risultato finale che con **612** punti ha visto prevalere l'esponente della Maremma, il "nostro" **TERRA SOLARE 2002 (La Pierotta)** che ha preceduto di **24** punti il **SYRAH 2000 (Planeta)** poi il vino francese **CROZE HERMITAGE 2002 (Jaboulet Paul)** con punti **574**, più distanziato a quota **559** il **CASE VIA 2000 (Fontodi)** ed il **BOSCO 2000 (Tenimenti d'Alessandro)** BUON ultimo con punti **545**.

Una sorpresa veramente piacevole è venuta dal vino cosiddetto "di supporto" che nell'occasione era il **VALLIN DE GHIRI 2002 (Il Falcone)** presentato direttamente da Paolo Musi uno dei produttori dell'antica azienda della Val di Cornia.

Monica e Magdy ci hanno veramente deliziato con le loro esclusive gastronomiche, prima abbiamo assaggiato della **Pasta ed "Oro di Maremma"** (un pistillo di zafferano di produzione locale) poi il "Tagliere di salumi dei Presidi Slow Food Toscana" nell'occasione composto da: **Salumi di Cinta senese (Crostinò di gota, Spalla, Finocchiona, Salame) – Mallegato di**

San Miniato – Lardo di Colonnata con Mostarda di cetriolo; quindi un “Tagliere di formaggi” composto da Pecorino DOP locale, altro formaggio locale con le castagne, Formaggio nocino abbinato alla “Lonzetta di fichi” (Presidio S. F. delle Marche), Ambro, Rocco fresco con erbe, Erborino, ed un cucchiaino di Blu con gelatina di Vin Santo. Per finire una vera sfiziosità gustosa ed innovativa **Carpaccio di pere alla crema di zafferano** il tocco conclusivo è stata la **GRAPPA di SYRAH** (Tenimenti d’Alessandro). Come si può percepire dalla lettura di queste righe è stata una iniziativa con dei contenuti qualitativi veramente elevati.
Il Fiduciario

23-24-25 Maggio 2005

Il Belvedere – Massa M.ma GR “Master” OLIO

Decisamente una bella iniziativa anche se realizzata un po’ troppo di corsa, siamo riusciti comunque a raggiungere il numero previsto per l’effettuaazione di un Master ed i 15 partecipanti hanno dimostrato tutta la loro passione e la loro voglia di conoscere. La prima serata è stata tenuta da Sandro Bosticco che ci ha dato una grande prova di esperto didatta. Le altre due serate sono state appannaggio di Nanni Ricci che ci ha deliziato con la sua profonda conoscenza della materia e la passione che riesce sempre a spalmare su quello che fa. Le valutazioni finali (anonime) anche in questo Master sono state molto gratificanti per tutte le casistiche. Un bellissimo giudizio è stato espresso per i prodotti in degustazione.

Giovedì 26 Maggio 2005

Il Belvedere – Massa M.ma GR “L’Olio - Gioco del Piacere”

Dopo i tre giorni del Master sull’olio una giornata ancora dedicata all’**Oro verde d’Italia**, nel pomeriggio abbiamo assistito ad un breve **Corso di potatura dell’Olivo** tenuto dal Dr. Agronomo Claudio Cantini del C.N.R. (Azienda S. Paolina – Follonica) che ci ha talmente appassionato da

farci presagire un nuovo futuro incontro. Alle 20 siamo passati in Sala di degustazione ove abbiamo partecipato al 1° gioco del piacere sull’Olio Extravergine di Oliva. Ottima l’ambientazione e l’organizzazione, che ha dato un senso di grande professionalità, mentre era la prima sperimentazione assoluta a livello nazionale. I partecipanti hanno trovato 5 bicchierini numerati con altrettanti oli che anonimamente e non preordinati rappresentavano le produzioni di Liguria, Toscana, Lazio, Puglia, Sicilia. Dopo la degustazione ognuno ha espresso la preferenza, Fabio e Massimo hanno fatto i conteggi dando, come da regolamento, 9 punti al 1°, 6 punti al 2°, 4 punti al terzo, per il 4° i punti sono stati 3, e solo 2 punti al 5°.

Noi abbiamo preferito l’Olio n° 3 che poi è risultato essere siciliano, d’avanti a quello n° 2 il toscano, poi il n° 4 che era il pugliese, il 5 per l’olio laziale ed infine il n° 1 che era ligure. A livello nazionale i 2.094 votanti hanno espresso un parere simile al nostro, invertendo però il numero 5 con il numero 2 (con molta sorpresa da parte nostra perché il n° 2 ci era sembrato molto ma molto migliore).

N° degli oli in gara e Voti ottenuti

- | | | |
|------------------------|-------------|--------------|
| 1) ROI | - Liguria = | 7563 |
| 2) LAUDEMIO | - Toscana = | 8964 |
| 3) CUTRERA | - Sicilia = | 10820 |
| 4) COVAN | - Puglia = | 7853 |
| 5) VALLE d’ITRI | - Lazio = | 10615 |

Dopo gli oli del “Gioco del Piacere” abbiamo dato soddisfazione al nostro personale piacere impegnandoci con dedizione al ricco menù approntato nell’occasione da Lucia, (moglie del nostro Socio Andrea Petri) che è riuscita a creare una girandola di sapori caratteriali ma delicati, improntati sull’utilizzo dei vegetali di stagione. I vini in abbinati erano offerti dal **Consorzio vini dell’Oltrepò Pavese** e... ci sono piaciuti “il giusto”. Ci siamo rifatti con l’utilizzo “a crudo” degli oli in gara.

L’Olio nel Gioco del Piacere è stata un’esperienza che riproporremo in altre occasioni perché ne vale veramente la pena.

Domenica 29 Maggio 2005 **Agriturismo Campo Ruffaldo** **IL TERZO COMPLEANNO**

Siamo giunti alla fine di questo intensissimo mese pieno di appuntamenti, scadenze, iniziative, ritrovandoci nei nuovi locali dell’**Agriturismo Campo Ruffaldo**, gentilmente messo a disposizione dalla Famiglia Guazzini.

Con tutta la calma possibile alle 19 abbiamo iniziato quella che (nel nostro modo di fare cosiddetto “alla buona”) è l’Assemblea Annuale dei Soci, che quest’anno ha visto una buona partecipazione numerica. Fausto ha esternato tutta la sua consueta carica cercando di “sintetizzare” in 15 minuti ed in 30 argomentazioni il passato ed il futuro della Condotta, significativo lo spazio che verrà dato ai Soci Giovani che nel prossimo futuro andranno a realizzare una iniziativa dedicata alle tradizionali zuppe toscane, nonché la gestione di una pagina del notiziario; proseguendo la parola è toccata a Fabio che ha descritto il rendiconto economico che al 31 Dicembre 2004 aveva un bilancio attivo di oltre €1.500,00.

Dopo l’approvazione del bilancio (per alzata di mano) è iniziato un ricco buffet che ha dato prova a tutti delle capacità gastronomiche di Carla e Michele Guazzini.

Lo spirito del “Compleanno” iniziativa che si differenzia da tutte le altre per la sua scanzonata gioiosità, è affiorato durante la serata, andando a culminare in brindisi e balli, nella più tradizionale delle feste maremmane. A sorpresa il fuori programma del gruppo della **Zastava orkestar** (peraltro di casa in quanto Alessio Guazzini ne è percussionista) ci ha profuso un’ulteriore rimescolamento sanguigno. Quest’anno oltre alla tradizionale “Lotteria del degustatore” vinta da **NICOLA ESCOLE**,

abbiamo effettuato altri 4 sorteggi tra tutti i Soci iscritti alla Condotta dal 1 gennaio al 31 dicembre 2004; i relativi premi (3 confezioni da 6 bottiglie di vino) sono andate a **GIANNI FERRARIO**, **GIUSEPPE PIRAS** e **GIUSEPPE DI-SANTO** mentre il premio per “Soci presentatori di altri Soci” (Un cesto con prodotti gastronomici) è toccato a **FAUSTO COSTAGLI**, la dea bendata (la piccola Matilde Bertella) ha pescato proprio il nome del nostro Fiduciario. Altri due premi (Cena per 2 in un locale della guida Osterie d'Italia) sono andati ai Soci più assidui **MASSIMO GIANNINI** per le varie iniziative e **EWA DIZIEGILIEWSKA** per la partecipazione ai Master of Food. Il commento conclusivo della maggior parte dei presenti è stato <Peccato che i compleanni ci siano una sola volta all'anno>. **G.d.G. (Ghenga del Gusto)**

**PROSSIMAMENTE
(per chi ci sarà)**

Domenica 26 Giugno
**Vedi il programma
nell'ultima pagina
del Notiziario**

Fuori porta all'Isola di Capraia
RISTORANTE CAPRAIA DOC
**“Il pesce lento
dell'Arcipelago Toscano”**

Gita impegnativa ma gratificante con partenza quasi all'alba, imbarco al porto di Livorno alle ore 8,30 con rientro a terra alle 21,30. Convivio tematico sul **Pesce dell'Arcipelago Toscano** al Ristorante **CAPRAIA D.O.C.**

**new entry nella Guida
OSTERIE D'ITALIA 2005**

Di seguito viene riportata la scheda integrale, realizzata per la segnalazione a Slow Food Editore, da parte del nostro Fiduciario che, capitato occasionalmente a Capraia nel Giugno 2004, non potette fare a meno di segnalare il locale all'attenzione di Slow Food

a) RISTORANTE CAPRAIA DOC
Viale Regina Margherita 9
Capraia LI

Capraia è una delle gemme del “Parco Nazionale Arcipelago Toscano”, la più lontana posta a metà strada tra L'Elba e la Corsica; è certamente un'isola slow, basti pensare che dal porto di Livorno per raggiungerla ci vogliono 2 ore e mezza di traghetto. Slow anche per il traffico considerato che è concentrato nell'unico chilometro di strada esistente, poi ci sono i sentieri inebrianti di sole, di flora e fauna, di mare, di tutti quei profumi che ti fanno integrare immediatamente in questo splendido scenario.

Il soggiorno a Capraia ti porta a gustare obbligatoriamente la sua cucina, improntata sulle tradizioni marinesche. In paese c'è il Ristorante **CAPRAIA DOC** (si presenta più come una grossa osteria) che ti accoglie con la spontaneità del luogo e delle sue genti.

Antonio Soggia è il patron ed il cuoco del locale, a Capraia è chiamato “L'uomo del pesce”, infatti due terzi di tutto il pescato isolano passano tra le sue mani. Descrivere dettagliatamente il menù è praticamente impossibile dato che cambia a seconda delle stagioni e può variare due volte nello stesso giorno, perchè si basa sul rientro mattutino o pomeridiano dei pescatori; pertanto qui è inutile chiamare i piatti con nomi infiocchettati e roboanti, basta il solo nome dei pesci, cucinati con l'ingrediente più adatto, la semplicità, abbinata agli odori dell'isola ed all'olio toscano.

In primavera troveremo certamente i giusti pesci da “**Cacciucco**” e le Granseole; in estate il Pesce Spada, “**Palamite**” Tonni e Dentici; in autunno dice Antonio <c'è tutto il mare, questo è il periodo che i pescatori si fanno lo stipendio per tutto l'anno>; in inverno la

scelta primaria cade sui “**Calamari**” pescati uno ad uno con la totanara. Chiaramente nella preparazione si spazia dall'arrostito al grigliato, dal fritto al lessato secondo le ricette toscane e con qualche riferimento alla vicina Corsica. Da assaggiare gli sgombri in salamoia fatti con la ricetta “inventata” dai detenuti quando l'isola era un penitenziario. Il pane e la buona scelta dei dolci sono fatti in casa. Volendo viene cucinato qualche piatto alternativo al pesce, ma siamo nel banale.

La carta dei vini prevede una sufficiente scelta di bianchi (specialmente Vermentino) e rossi in bottiglia, c'è comunque un passabile sfuso servito “a consumo”. La prenotazione nel periodo estivo è praticamente obbligatoria.

**Per altre informazioni
sull'Isola visitate i siti:**

www.islepark.it
www.isoladicapraia.it/vivilmare
www.prolococapraiaisola.it

**IN PROGRAMMAZIONE
(Luglio – Agosto)**

**CHIUSO
PER FERIE**

**Come ormai d'abitudine in
questi mesi interrompiamo
la programmazione della
Condotta per dare modo a
tutti i Soci di fare le
vacanze e di approfittare
delle molte iniziative che
le altre Condotte Slow
Food organizzano in Italia**
Arrivederci a Settembre

**Per comunicare o prenotare
Segreteria Soci: 339 7693375
Fiduciario: 349 0710478**

E Mail:
faustocostagli@katamail.com
slowmonteregio@libero.it