



GASTRO-GUIDE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ITINERARI GASTRONOMICI

storie di Gastro Guide e ricette regionali.

<https://www.gastro-guide.eu/>



Funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia quelli esclusivi dell'autore/i e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenuti responsabili.

IL PROGETTO

Progetto Erasmus+: GASTRO-GUIDE - nuovo profilo professionale per la sostenibilità rurale attraverso la formazione e la promozione dell'agroalimentare e della gastronomia

Maggiori informazioni sul progetto:

<https://gastro-guide.eu/>

<https://www.facebook.com/GastroGuide22>

RINGRAZIAMENTI

Gli autori sono estremamente grati a tutte le guide gastronomiche dei paesi partner che hanno contribuito a questa guida condividendo competenze e informazioni sulle aree locali, sul cibo e dando consigli.

Progettazione grafica e editing: Łukasz Matuszewski.

Partner:

1. Camera di Commercio e Industria di Teruel, Spagna
2. FASE - FORMAZIONE E CONSULENTI IN SELEZIONE E OCCUPAZIONE, Spagna
3. Impresa cooperativa sociale, Syn tis Allis, Grecia
4. Karaiskou Eleni e Sia O.E., Grecia
5. ASOTSIATSIYA KULINARNI IZKUSTVA I GOSTOPRIEMSTVO, Bulgaria
6. VIVA FEMINA, Polonia
7. IFOA - ISTITUTO FORMAZIONE OPERATORI AZIENDALI, Italia
8. Unione Regionale delle Camere di Commercio dell'Emilia-Romagna, Italia
9. AVM - SCUOLA AVANZATA DI MANAGEMENT GRAICIUNAS, Lituania



**Funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia quelli esclusivi dell'autore/i e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenuti responsabili.

INDICE

04 *introduzione*

05 *La guida*

Ricette e storie

06 Bulgaria

23 Grecia

42 Italia

59 Lituania

76 Polonia

93 Spagna



INTRODUZIONE

“La base del turismo è la percezione dell’alterità, di qualcosa che è diverso dal solito.”

Lucy M. Long, Turismo culinario

L'obiettivo principale del progetto GASTRO-GUIDE è sviluppare un nuovo profilo professionale per gli operatori del settore della gastronomia e del turismo culturale nelle aree rurali.

Il progetto si focalizza nello sviluppo del nuovo profilo professionale di GASTRO-GUIDE. La GASTRO-GUIDE aiuta gli abitanti dei territori locali a meglio trasmettere le loro conoscenze ai turisti, per meglio accogliere i visitatori. Si guadagna la collaborazione didattica e l'ospitalità dei propri vicini insegnando loro l'arte di ricevere visitatori. La Gastro Guida incoraggia i vicini dei territori locali a essere intraprendenti e imprenditori producendo cibo fatto in casa, ristrutturando vecchie case e offrendo alloggi per i turisti, aiutandoli a essere creativi, realizzando prodotti artigianali come la ceramica, ecc. Creando piccole coltivazioni di prodotti alimentari autoctoni, allevamenti agricoli di animali. Lui/lei può incoraggiare la popolazione locale a preservare le piante/il cibo e incoraggiare coloro che gestiscono ristoranti a utilizzare cibo/piante locali nella cucina locale di qualità. Da un lato la Gastro-Guida forma i suoi vicini in loco e dall'altro insegna ai visitatori la cultura del territorio, la gastronomia, i prodotti alimentari locali, ecc. La Gastro-Guida fa del suo piccolo paese, uno spazio didattico per l'apprendimento e la sperimentazione rivolta agli addetti alla ristorazione, alle aziende di produzione alimentare e alle persone di tutte le età interessate alla gastronomia. Il progetto si concentra sull'ulteriore rafforzamento delle competenze nel turismo, in particolare nel turismo gastronomico nelle regioni rurali a basso sviluppo attraverso lo sviluppo del profilo professionale della persona che lavora come formatore per gli abitanti (principalmente giovani, disoccupati, donne, disabili) per coprire le loro carenze di competenze nell'ambito della gastronomia, del patrimonio culturale e naturale.

LA GUIDA

Negli "Itinerari Gastro-Guide" troverai 50 storie di GASTRO-GUIDE provenienti da 6 paesi partner: Bulgaria, Grecia, Italia, Lituania, Polonia e Spagna, e i loro consigli su come diventare GASTRO-GUIDE, informazioni interessanti sulle regioni e le ricette locali.

Le storie delle Gastro Guide presentate in questa Guida, ti aiuteranno a comprendere meglio questo nuovo profilo professionale e a decidere se intraprendere questo nuovo percorso professionale. Per gli altri, che amano viaggiare, sarà una fonte di informazioni sulla bellezza del mondo, sui diversi angoli sconosciuti, piccoli tesori, e paesaggi meravigliosi.

Ci auguriamo che possiate essere ispirati e ricevere motivazione dalle nostre Guide Gastronomiche.

Sul nostro canale Youtube:

*<https://www.youtube.com/@gastro-guide/videos>,
potete trovare i video delle Gastro Guide e conoscerle meglio.*

BULGARIA 06





Bulgaria, Regione Nord-Est



GALINA NIKOLOVA

**Insegnante di storia
Bulgaria, Regione Nord-Est**

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Come storico, ho una profonda conoscenza della storia, della cultura e dello stile di vita di varie civiltà e persone, dai tempi antichi a quelli moderni. La mia esperienza professionale in varie istituzioni con bambini, giovani e adulti comprende l'organizzazione di festival folcloristici e altri eventi, lo sviluppo di itinerari turistici per la Dobrugia settentrionale e meridionale, l'accompagnamento turistico sui percorsi della regione, l'insegnamento dell'etnografia, la ricerca e le pubblicazioni sulle vacanze di Natale e Pasqua, usi e costumi del popolo bulgaro nella preparazione dei cibi festivi.

Accetto la sfida di essere una guida gastronomica perché non ho paura di sperimentare, di sfidare me stessa per imparare e cercare cose nuove per condividerle con gli altri.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Per amare il patrimonio culturale e storico di un Paese bisogna conoscerlo. Un'esperienza condivisa è una fonte di conoscenza molto affidabile.



Bulgaria, Regione nord-orientale, c. Krushari



50 min

POLLO IN UMIDO CON PRUGNE

ingredienti

4 porzioni	Pollo	1	Foglia d'alloro
6-7	Cipolle		Pepe nero (intero)
3-4 chiodi di garofano	Aglione		Sale
100 g	Prugne secche		Prezzemolo fresco
400 g	Pomodori in scatola		Olio di semi di girasole
1 cucchiaio	Paprika		
1 cucchiaio	Farina		

Preparazione

01

Tritare grossolanamente la cipolla e l'aglio. Immergere le prugne in acqua calda.

02

Soffriggere le porzioni di pollo con la cipolla e l'aglio. Condire con sale, paprika, pepe nero e alloro. Aggiungete i pomodorini, e un po' d'acqua. Cuocere a fuoco basso finché gli ingredienti non saranno cotti. Aggiungete le prugne secche e aggiungete la farina diluita in poca acqua fredda. Cuocere ancora un po' finché non si addensa leggermente. Prima di servire cospargere sul piatto il prezzemolo tritato.

03

Buon appetito!

E' meglio se il piatto viene servito caldo



DARINA ARGIROVA

**Albergatore; Tour operator; Insegnante di turismo.
Bulgaria, costa settentrionale del Mar Nero**

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

La mia formazione è nel campo delle Relazioni Economiche Internazionali e del Diritto con un Master in Geografia e Turismo e una qualifica professionale come Insegnante di Geografia. Ho esperienza professionale come agente di viaggio e guida turistica. Gestisco il mio hotel e un'agenzia turistica autorizzata da oltre 10 anni.

Investo molto tempo, idee e passione nel lavoro delle associazioni locali per lo sviluppo sostenibile del turismo nella regione della costa settentrionale bulgara del Mar Nero, per la conservazione e la promozione della ricchezza naturale e archeologica unica, dello stile di vita, della cultura e tradizioni culinarie della popolazione locale. I nostri successi sono stati premiati con premi nel campo del turismo a livello nazionale e regionale: "Contributo complessivo allo sviluppo del turismo nella regione marittima" /2020/, "Associazione del turismo bulgaro per il 2014", "Signora d'affari nel turismo 2017", "Persona dell'anno nel turismo" /2020/, articoli in varie pubblicazioni, ecc.

In qualità di guida gastronomica, sosterrò lo sviluppo del potenziale turistico della regione e l'imprenditorialità della comunità locale.

Per ritornare alle nostre radici, per riscoprire e preservare i sapori dell'infanzia con prodotti locali autentici e ricette culinarie.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Essere più aperti all'innovazione e coniugare il "nuovo" con le tradizioni culinarie.



40 min



Pesce e prodotti ittici

LEFFER AL FORNO (PESCE AZZURRO) CON CONTORNO DI PATATE

ingredienti

2 pezzi	Pesce azzurro fresco del Mar Nero	3 chiodi di garofano	Aglio schiacciato
200 g	Olio d'oliva	6 rametti	Rosmarino
20 g	Scorza di limone	1/2	Succo di limone
30 g	Sedano	1	Limone
	Sale	8	Pomodorini
	Pepe bianco	10 ml	burro di mucca aromatizzato all'aglio
	Pepe nero	2 pizzichi	Aneto tritato
1 cucchiaino	Mix di verdure secche /carota, cipolla, porro/	200 g	Patate

Preparazione

01

Il pesce viene pulito e sfilettato. Condire ogni filetto su entrambi i lati con olio d'oliva, scorza di limone, un pizzico di sale, pepe bianco e nero, un po' di aglio schiacciato, sedano tritato finemente, 4-5 rametti di rosmarino, succo di limone.

02

Cuocere in forno/forno ventilato per 6 minuti al 65% di umidità.

03

Le patate sbucciate vengono tagliate a cubetti, bollite e fritte in una friggitrice. Condire con aneto, aglio schiacciato e un mix di spezie essiccate.

04

Guarnire ogni piatto con 2 pomodorini tagliati a metà, un quarto di limone, un rametto di rosmarino.

05

Buon appetito!

E' meglio se il piatto viene servito caldo



Bulgaria, regione
settentrionale



IVALINA TRAIKOVA

Guida turistica

Bulgaria, regione settentrionale

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Mi sono laureata al College of Tourism con una laurea in Guida turistica e un Master in Turismo. Sono membro dell'Associazione delle guide turistiche in Bulgaria.

I miei interessi e aspirazioni sono focalizzati sulla conservazione e lo sviluppo della cultura bulgara e sulla promozione del nostro Paese come destinazione turistica.

Accetto la sfida di diventare guida gastronomica perché sono interessata a tutti i tipi di turismo e desidero acquisire conoscenza, esperienza e migliorare in questo campo.

Credo che ogni tipo di turismo abbia i suoi estimatori. Insieme alla storia, alla natura e alla cultura bulgara, la cucina bulgara, soprattutto quella tradizionale, merita di occupare un posto significativo nell'esperienza di ogni turista.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Incoraggiare, sostenere e promuovere l'imprenditorialità nel settore agro-gastronomico nelle loro regioni.



Bulgaria, regione settentrionale



30 minuti



Latticini



Carne

CARNE E VERDURE COTTE SU UNA PADELLA DI GHISA

ingredienti

500 g	Carne di maiale	300 ml	Vino bianco
200 g	Pepe verde fresco	100 ml	Panna
200 g	Funghi	100 ml	Olio di semi di girasole
200 g	Cipolle	¼	Limone
200 g	Carotine	100 g	Formaggio
200 g	Broccoli		Un rametto di prezzemolo
200 g	Cavolfiore		Miscela di spezie

Preparazione

01

Tagliare la carne a pezzetti per la cottura. Tagliate le verdure a mezzelune, escludendo le carotine.

02

In una padella con olio caldo fate rosolare la carne. Aggiungere la cipolla, il peperone verde, i funghi e un po' del mix di spezie secche. Dopo un breve soffritto, aggiungere le carotine, le cimette di broccolo e di cavolfiore e sfumare con il vino bianco. Coprite la pentola e lasciate cuocere finché il vino non sarà evaporato. Infine aggiungere la panna.

03

Trasferire i prodotti cotti dalla padella a una padella di ghisa calda. Decorare con 3-4 strisce di formaggio, un quarto di limone e un rametto di prezzemolo.

04

Buon appetito!

E' meglio se il piatto viene servito caldo



KRASIMIR MITEV

**Marinaio, imprenditore nel campo del turismo rurale
Bulgaria, costa settentrionale del Mar Nero**

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Ho lavorato nella "Costruzione navale" fino al 2006, dopodiché mi sono dedicato al turismo. Nella mia regione cerco di preservare l'autenticità degli edifici e lo stile di vita bulgaro dei miei antenati dell'inizio del XX secolo.

Gestendo il centro comunitario nel villaggio, siamo riusciti a far rivivere questa istituzione semi-dimenticata e a trasformarla in un centro per preservare e trasmettere alle generazioni future le tradizioni, la cultura locale, la memoria ancestrale, i costumi, il folklore, la pesca come tradizionale mezzo di sostentamento.

I miei interessi sono la cultura, la natura e l'arte culinaria.

Manteniamo vive le nostre radici.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Conservare e trasmettere alle generazioni future la conoscenza della cultura e dello stile di vita della comunità locale.



20 min



Latticini



Cibo piccante

SPECIALITÀ GAGAUZA “FORMAGGIO PICCANTE”

ingredienti

200 g	Peperoncini piccanti (verdi)
300 g	Formaggio fatto in casa (formaggio bianco bulgaro)
3 cucchiaini	Olio di semi di girasole
2-3 pizzichi	Sale
2-3 pizzichi	Paprika

Preparazione

01

Togliere il picciolo ai peperoncini e tagliarli ad anelli. Sbriciolare il formaggio.

02

In una padella con olio riscaldato friggere i peperoncini fino a quando saranno leggermente dorati. Aggiungere il formaggio sbriciolato. Mescolare fino a quando l'acqua del formaggio sarà evaporata e il composto si sarà addensato. Togliere dal fuoco e cospargere con sale e paprika.

03

Il piatto viene servito caldo come crema spalmabile con pane fatto in casa o pane tostato.

04

Buon appetito!
Ma attenzione, è piuttosto piccante.



Bulgaria, regione
nordoccidentale



LIDIYA KOSTOVA

Maestro Artigiano
Bulgaria, regione Nord-Ovest

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

In qualità di artigiano certificato, sono spesso impegnata nella realizzazione di souvenir, dipinti, gioielli, creazione di saponi, ecc. fatti a mano con varie tecniche come decoupage, quilling, pittura, decorazione. Mi sono trasferita nel villaggio di Sumer qualche anno fa e mi sono completamente innamorata dello stile di vita rurale e della comunità locale. Attualmente lavoro qui come presidente del centro comunitario locale.

Stiamo cercando di trasformare il nostro paese in una meta turistica con diverse iniziative e sagre. Il mio interesse per la cucina risale alla mia prima infanzia. Amo e mi è sempre piaciuto cucinare, sperimentare, ma anche conservare le vecchie ricette e trasmetterle a mia figlia.

Ho iniziato a ricercare quali prodotti e piatti preparava in passato la popolazione locale. Sono giunta alla conclusione che combinare le mie conoscenze e competenze con l'interesse della popolazione locale per il cibo e la cucina avrebbe contribuito a preservare e promuovere l'antica conoscenza delle tradizioni culinarie.

E così è successo! Il nostro festival culinario "Sumerian Delights" che abbiamo iniziato ad organizzare nel villaggio qualche anno fa è ormai diventato un evento annuale.

Darò il massimo, idee e duro lavoro per creare un ottimo percorso gastronomico per i visitatori della Bulgaria nordoccidentale e trasformare il paese in una popolare destinazione turistica.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Ogni regione ha la sua storia, natura, cultura, tradizioni culinarie uniche. Questa ricchezza inestimabile deve essere preservata e trasmessa alle generazioni future.



Bulgaria, regione
nordoccidentale



30 min



Vegano

“TOPENITSA” CON PEPERONI ARROSTITI

ingredienti

500 g	Peperoni rossi arrostiti
500 g	Pomodori arrostiti
2	Cipolle
	Sale

Preparazione

01

I peperoni rossi arrostiti vengono puliti dalla buccia, dal gambo e dai semi. Sbucciare i pomodori arrostiti. Sbucciare le cipolle. Ogni prodotto viene tritato finemente e frantumato in un mortaio di legno o di marmo.

02

In una pentola di dimensioni adeguate, mescolare tutti gli ingredienti e aggiungere il sale.

03

Da servire con pane caldo

04

Buon appetito!



Bulgaria, Dobrugia



MILENA MINCHEVA

Imprenditore nel nord-est della Bulgaria, regione di Dobrudzha

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Sono una discendente di un'antica famiglia Dobrugia, la cui principale fonte di sostentamento era l'agricoltura e le cui proprietà furono confiscate nel secolo scorso.

Dopo che la nostra famiglia ha riacquistato la proprietà delle terre e degli edifici originari, abbiamo iniziato la coltivazione di grano tenero, segale, farro, mais, girasole, fagioli, cartamo, ecc.

Abbiamo acquistato un mulino a pietra per produrre quantità eccezionali di farina da nostre produzioni interne certificate, biologiche. Le nostre farine sono vive, senza conservanti e senza esaltatori. Il nostro olio è ambrato, spremuto a freddo da girasole biologico.

La nostra filosofia è lasciare dietro di sé una traccia di terra pulita per le generazioni a venire. Organizziamo laboratori didattici, campeggi e picnic per grandi e piccini, con particolare attenzione all'esperienza della preparazione del cibo.

Cerchiamo, preserviamo e creiamo una comunità di intenditori della bulgaria in Dobrugia!

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Essere esploratori e custodi delle tradizioni e trasmetterle alla generazione successiva.



Bulgaria, Dobrugia



50 min



Glutine

FOCACCIA TRADIZIONALE DI DOBRUGIA

ingredienti

370 g	Farina di grano bianco biologica
100 g	Strutto/burro
175 ml	Acqua bollente
1 cucchiaino	Sale
1 cucchiaino	Aceto

La focaccia può essere farcita (facoltativo). Alcune opzioni per il ripieno sono: formaggio bianco bulgaro, formaggio giallo e uova.

Preparazione

01

Impastare gli ingredienti fino a formare una palla di impasto liscio che lieviterà per 20 minuti. Dividerlo in quattro palline più piccole che verranno stese ad uno spessore di 0,5 mm. Con un coltello formare dei rettangoli, dei quadrati o altre forme, ma in modo che possano essere facilmente cotti e girati.

02

Il ripieno (formaggio bianco bulgaro, uova, formaggio giallo) viene posto in un quadrato nell'impasto sagomato e piegato a triangolo.

03

Cuocere l'impasto steso su una teglia per 3-4 minuti su ciascun lato.
Le focacce ripiene vengono cotte per un massimo di 6 minuti su ciascun lato.

04

La focaccia viene servita calda, leggermente spennellata su un lato con olio di semi di girasole infuso con aglio e rosmarino.
Buon appetito!



Bulgaria, Dobrudza centrale



NIKOLAY PANAYOTOV

Agente di viaggio

Bulgaria, regione della Dobrudzha centrale

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Oltre alla laurea in Economia, ho un dottorato di ricerca in Turismo.

Attualmente sono il direttore e proprietario di un'agenzia di viaggi e il direttore esecutivo dell'Associazione bulgara per il turismo rurale ed ecologico. I miei interessi riguardano lo sviluppo turistico della regione; esplorare la storia, le risorse naturali e archeologiche; cultura; folklore e tradizioni culinarie della comunità locale.

Sono il fondatore e organizzatore del festival culinario "Festa delle pentole di terracotta". Partecipo alla realizzazione di progetti nazionali e transfrontalieri legati al turismo e alla cooperazione internazionale, alla concettualizzazione e costruzione di eco-sentieri, parchi paesaggistici, ecc. nella regione.

Il cibo è un linguaggio universale e il modo migliore per conoscere e immergersi nella cultura di una nazione.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Aiutare i turisti, attraverso l'agroturismo e il gastroturismo, a sperimentare le tradizioni locali, i sapori, le influenze storiche, la ricchezza del territorio e le specificità della cultura culinaria della regione.



50 min



Pesce

ZUPPA DI PESCE DEL DANUBIO

ingredienti

200-300 g	Almeno 3 tipi di pesce fresco del Danubio/pesce gatto, passera pianuzza, orata	
100 ml	Olio vegetale	
3	Cipolle	1 cucchiaino Pepe nero macinato
1	Carota	Succo di limone o aceto
1	Pepe verde fresco	Acqua
1	Gambo di sedano	
	Sale	
1	Peperone rosso fresco	

Preparation

01

Il pesce pulito viene fatto bollire in acqua condita con poco sale e olio finché non comincia a separarsi dalle lisce. Togliere con una schiumarola e lasciare che il brodo si depositi e filtri. Aggiungere il pepe nero macinato.

02

Fate soffriggere la carota e la cipolla tritate con un filo d'olio.

03

Aggiungere le verdure fritte e il pesce al brodo di pesce e, una volta bollente, aggiungere i peperoni verdi e rossi freschi tritati e cuocere fino a quando saranno morbidi. Dopo aver tolto il brodo dal fuoco, aggiungere il sedano tritato.

04

La zuppa di pesce viene servita tiepida, condita con succo di limone o aceto.
Buon appetito!



Bulgaria, Dobrudza centrale



PETROSLAV PANAYOTOV

**Direttore di un'agenzia di viaggi
Bulgaria, costa settentrionale del Mar Nero**

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

La mia laurea è in Finanza con specializzazione in affari turistici internazionali.

Il mio interesse per il turismo risale agli anni della mia infanzia ed è legato al lavoro dei miei genitori in questo campo.

Attualmente sono un manager nella nostra società di agenzia di viaggi di famiglia.

Sono interessato allo sviluppo di nuovi prodotti e itinerari turistici e desidero acquisire e sviluppare esperienza come guida turistica.

Credo che il turismo gastronomico e agriturismo abbia un potenziale di sviluppo e quindi possa contribuire al settore del turismo nel suo complesso.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Unire la tradizione con l'innovazione, per trasformare il turismo gastronomico e agroturistico in un'esperienza attraente.



1 ora



Glutine



Latticini

“PARLENKA” (PANE TRADIZIONALE) FATTO IN CASA

ingredienti

500 g	Farina	3 cucchiai	Olio vegetale
14 g	Lievito secco		Un pizzico di bicarbonato di sodio
400 g	Yogurt		Acqua tiepida
1	Uovo		
1 cucchiaio	Sale		
1 cucchiaino	Zucchero		

Preparazione

01

Mescolare il lievito per il pane, lo zucchero, l'acqua tiepida, un pizzico di sale, 1 cucchiaio di farina e lasciare lievitare. Aggiungere il bicarbonato di sodio allo yogurt e frullare per incorporarlo. Rompere l'uovo nella farina setacciata, aggiungere lo yogurt, l'olio, il sale e il lievito. Impastate fino a formare un impasto non troppo duro. Lasciare lievitare per 30 min.

02

L'impasto viene diviso in palline che vengono stese o modellate a mano.

03

Cuocere su una padella o una padella di teflon asciutta.

04

Servire caldo, spennellato con burro o olio aromatizzato all'aglio.

Buon appetito!

GRECIA

MAGNESIA

23





[Grecia, Achillion]



ATHANASIOS DEMESLIS

[Produttore di olio d'oliva] [Grecia, Magnesia, Achillion]

Olivo extra vergine di oliva biologico ad alto contenuto di polifenoli dalla Grecia - Myrolion

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Sono un olivicoltore e produttore di olio d'oliva di Achillion. "Myrolion" è l'azienda della mia famiglia, che si occupa della coltivazione dell'olivo con pratiche rigenerative, mirando allo sviluppo della biodiversità per gli ulivi e la regione in generale. Siamo esperti nella produzione di olio d'oliva ricco di polifenoli, che hanno comprovati vantaggi per la salute. In qualità di Gastro Guida, voglio mettere le mie capacità e conoscenze al servizio della nostra comunità per prosperare evidenziando le caratteristiche distintive che rendono unica la nostra regione.

Insieme ai miei genitori abbiamo iniziato a prenderci cura della terra di mio nonno e presto abbiamo ricevuto i primi frutti di questo processo. Era così diverso dalla vita di città a cui eravamo abituati e piuttosto rinfrescante!

IL MIO POSTO DA SOGNO, ACHILLION

All'estremità del Golfo Pagasitikos, incastonato tra i maestosi monti Pelio e Othri, si trova l'incantevole paesino di Achillion. Camminare tra gli ulivi secolari, vedere le antiche comunità e persino le piccole chiese nel centro del nostro paese e nel nostro porto, contribuiscono alla ricca eredità culturale, naturale e culinaria della zona. Certo, potrete mangiare in una delle poche ottime taverne del nostro paese, dove tutti servono specialità uniche della nostra cucina tradizionale. Senza dubbio il nostro territorio è un vero e proprio scrigno agroalimentare; pesca, caccia, olivicoltura e allevamento di animali sono a disposizione per il tuo piacere di degustare.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Le future Gastro-Guide dovranno contribuire con la loro competenza ed esperienza alla creazione di sinergie all'interno della loro comunità, per evidenziare le qualità uniche della loro zona.





[Grecia, Achillion]



25 minuti



Vegano

PANE ALLE OLIVE “ELIOPSOMO”

ingredienti

¼ di tazza	Olio extravergine d'oliva
2 tazze	Acqua
500 gr	Farina per tutti gli usi
200 gr	Olive tagliate a fettine
8 gr	Lievito
1-2 pezzi	Cipolle secche tagliate a fette
	Un pizzico di sale, origano e timo

Preparazione

01

Soffriggere la cipolla in una padella utilizzando l'olio d'oliva. Scaldate l'acqua a temperatura media, mescolatela con il lievito, versatela in una caraffa e mescolatela bene.

02

Mettete la farina in una ciotola e aggiungete il lievito sciolto e l'olio d'oliva. Poi, mescolateli fino a formare un composto denso. Infine aggiungere le cipolle, le olive, il sale, l'origano e il timo.

03

Ungete una teglia con olio d'oliva, adagiate l'impasto e lasciatelo riposare per 30'. Ungere la superficie con olio d'oliva e infornare per 30'-35'

04

Mangiatelo, ancora caldo!!!



Grecia, Volos



ZISIS PAPATRIANTAFILLOU

[Lavoratore in un allevamento ittico]
[Grecia, Magnesia, Volos]

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Mi chiamo Zisis e lavoro per uno dei più grandi allevamenti ittici della Grecia. Ho una laurea in scienze agrarie con specializzazione in ittiologia. Ho scelto di diventare una guida gastronomica per poter fare la mia parte per migliorare la qualità dei prodotti locali a Volos. Lo Tsipouro, una bevanda nativa popolare a Volos, viene spesso servito con piatti di pesce. Questo lo rende un complemento perfetto per il pesce che alleviamo .

PERCHÉ VOLOS?

Grazie alla sua posizione strategica, la nostra città può senza dubbio fungere da intrigante destinazione turistica. Per i buongustai e gli amanti della storia interessati alla tradizionale "tsipouradika" e per coloro che apprezzano la maestosità della nostra posizione, tra il Pelio, la Montagna dei Centauri e il Golfo di Pagasitikos, questa è la destinazione perfetta.

Uno dei problemi che vedo, come persona che conosce la comunità dei pescatori, è che i nostri pescatori locali spesso lavorano da soli. Questo deve cambiare!

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Vivere a Volos e conoscere la comunità di pescatori mi ha fatto capire che uno dei problemi che dobbiamo affrontare è il fatto che i nostri pescatori locali spesso lavorano da soli. Di conseguenza, nasce una concorrenza "cattiva" che non è necessaria. La capacità di organizzare la gente del posto e allenarla a lavorare insieme come una squadra sembra essere l'obiettivo principale delle Gastro-Guide.



[Grecia, Volos]



1 ora e 10 minuti

ZUCCHINE RIPIENE CON CARNE MACINATA E SALSA ALL'UOVO/LIMONE

ingredienti

1 tazza
8 pezzi
2 pezzi
 $\frac{1}{2}$
manciata
500 gr
Coppa

Olio extravergine d'oliva
zucchine tonde
Cipolle secche tritate finemente
Prezzemolo/aneto
Carne di manzo macinata
Riso
Sale e pepe
1 carota grattugiata e 2 carote tritate

Per la salsa all'uovo e al limone

3 uova.
Il succo di 3 limoni
1 cucchiaino di amido di mais

Preparazione

01

Tagliate la parte superiore di tutte le zucchine ed eliminate la parte interna. In una ciotola mettete la carne macinata, il riso, $\frac{3}{4}$ dell'olio, la cipolla, l'aneto, il prezzemolo, la carota grattugiata, metà della polpa delle zucchine e mezza tazza d'acqua. Impastate bene, aggiungete sale e pepe.

02

Farcire le zucchine con il composto e disporle in una pentola ampia, una accanto all'altra. Aggiungete acqua fino a coprirle, aggiungete il restante olio d'oliva e lasciate cuocere per circa 20'. Togliere la pentola dal fuoco e mantenere il brodo caldo.

03

Separare i tuorli e gli albumi, montare gli albumi. Aggiungete i tuorli, l'amido di mais, il limone, il sale, il pepe e mescolate bene. Aggiungere il brodo caldo, poco alla volta, finché il composto non avrà raggiunto la stessa temperatura. Aggiungetelo lentamente nella pentola. Lasciamo cuocere per circa 1' e le nostre zucchine ripiene sono pronte.

04

Servire con aneto tritato finemente e buon appetito!



Grecia, Volos



MARTINA KARKALIA

[Proprietario di "Barakounda"] [Grecia, Magnesia, Volos]

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Qualsiasi buongustaio interessato alla tradizione dello "tsipouradiko" dovrebbe fare immediatamente un salto allo tsipouradiko - ristorante "Barakounda", per i suoi deliziosi frutti di mare e pesce fresco. La proprietaria del ristorante e attiva guida gastronomica, Martina, è un'esperta della cucina regionale. Lei ci rivela le origini dello "tsipouradiko"; questa tradizione è strettamente legata agli aromi e sapori locali.

L'IDEA DI TSIPOURADIKO

In passato, quando Volos era ancora una città industriale, era pratica comune per i lavoratori rilassarsi con uno "tsipouro" e qualche "meze" locale nel bar del quartiere. In questo modo, dopo una lunga giornata di lavoro, le persone potevano rilassarsi e poi tornare a casa per pranzo. È qui che è nata l'idea dello "tsipouradiko". Perché Volos è uno dei pochi posti in Grecia dove si può assaporare tutto il sapore del mare con il profumo inebriante dello "tsipouro", che è diventato un marchio di fabbrica della città.



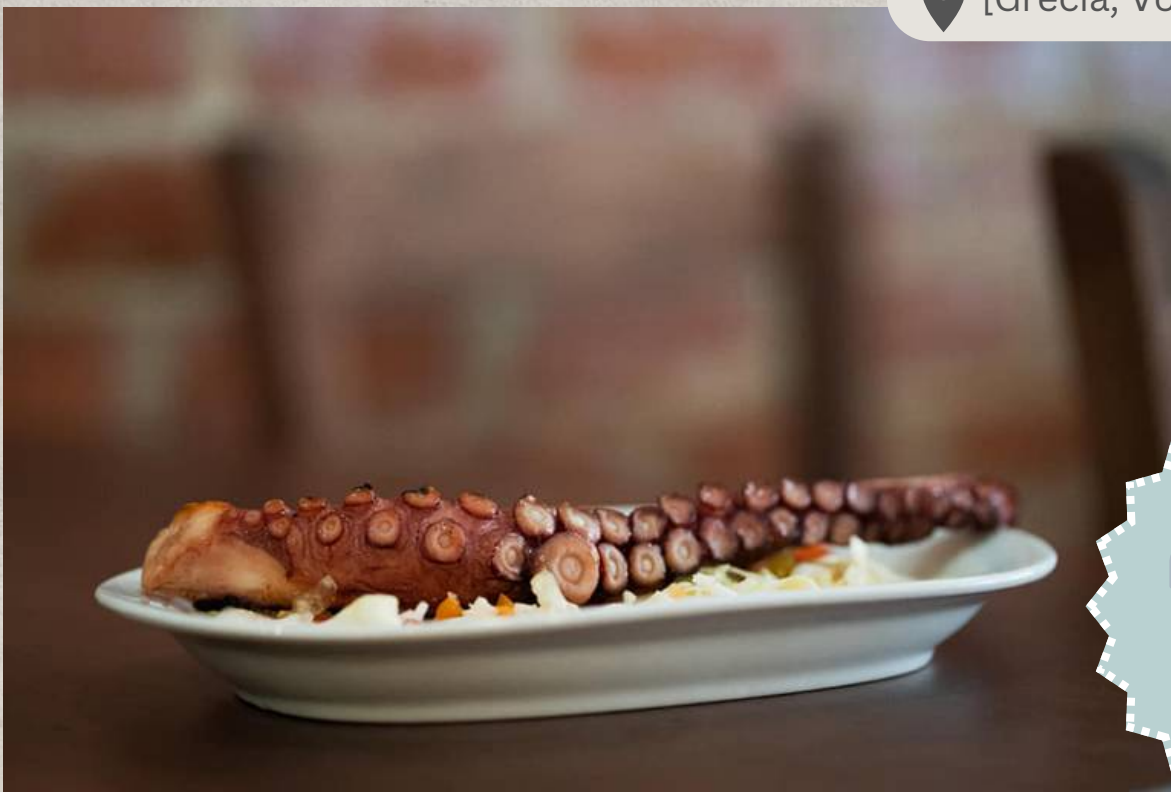
Come Gastro-Guide, non ci accontentiamo mai; piuttosto, siamo alla continua ricerca dell'innovazione culinaria, in particolare nel regno del tradizionale tsipouro e dei suoi antipasti di accompagnamento!

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Penso che, nel mio ruolo di Gastro-Guida, sia fondamentale mantenere viva e vibrante l'eredità culinaria della mia città. Le persone con forti capacità di comunicazione, familiarità con la storia della zona e comprensione di come sono strutturate e gestite le imprese alimentari sarebbero l'ideale. Avere amore per il nostro posto e lavorare insieme come una squadra è ciò che conta di più!



[Grecia, Volos]



40 minuti



Senza glutine

POLPO ALLA GRIGLIA

ingredienti

1 intero	Polpo
3 pezzi	Cipolle
3 cucchiari	Aceto/vino rosso
1 cucchiaino	Grani di pepe
50 gr	Olio extravergine d'oliva

Preparazione

- 01** Sciacquare i tentacoli del polpo per eliminare lo sporco. Aggiungere grossi pezzi di cipolla in una pentola e adagiare il polpo sulle cipolle.
- 02** Versare l'aceto e il pepe in grani nella pentola e coprire con pellicola trasparente. Per intenerire il polpo, fatelo bollire in una pentola a fuoco medio per 20–25 minuti. Togliere la pentola dal fuoco, rimuovere delicatamente la pellicola ed esaminare la tenerezza del polpo. Togliere il polpo dalla pentola e lasciarlo raffreddare.
- 03** Togliere il becco e la pelle. Espellere eventuali interiora rimanenti e separare i tentacoli. Ungere i tentacoli e il corpo e grigliarli fino a doratura per 3-4 minuti per lato.
- 04** Servire con carote e cavoli freschi tritati. Gustare!



Grecia, Agria



THEO OIKONOMIDIS

[Barista]

[Greece, Magnesia, Agria]

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Theo è una nuova Gastro-Guida, di Agria. Ha una costante esposizione alle arti culinarie come risultato della sua educazione in una famiglia di chef. Theo è attualmente molto interessato all'industria dei liquori, dove sta imparando tutto ciò che può sulla storia e sui sapori del vino, dello tsipouro e del liquore della Tessaglia. Grazie al suo contatto regolare sia con i turisti che con gli imprenditori locali, è adatto al ruolo di Gastro-Guida perché conosce le prospettive di entrambi i gruppi sulle attrazioni della regione e sul potenziale di crescita.

Magnesia merita una visita se stai cercando deliziosi frutti di mare direttamente dall'Egeo e dal Golfo Pagasitico, così come la carne della Tessaglia e le famose erbe e spezie del Pelio.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

La zona ha un grande potenziale, che posso attestare grazie alla mia esperienza come Gastro-Guida. Credo che questo potenziale possa essere sviluppato attraverso sforzi di collaborazione che coinvolgono iniziative, programmi, pubblicità e marketing, che fanno uso delle infrastrutture naturali e delle materie prime. Se potessi dare un consiglio alle future guide gastronomiche e agli imprenditori, sarebbe quello di cercare sempre modi nuovi e innovativi per migliorare il servizio, utilizzare ingredienti freschi quando possibile e formare il personale affinché sia più competente e disponibile per i turisti.



[Grecia, Agria]



40 minuti

SPETZOFAI

(RICETTA TRADIZIONALE DEL PELION CON SALSICCIA E PEPERONI FATTI IN CASA)

ingredienti

1kg	Salsicce Pelion
1/2 Kg	Peperoni verdi
4 pezzi	Pomodorini maturi
2 tazze	Olio Extravergine di oliva
1-2 pezzi	Peperoncini
1 pezzo	Spicchio d'aglio tritato
1 pizzico	Sale e pepe nero appena macinato q.b.

Preparazione

01

Lavate i peperoni, privateli del picciolo e dei semi e asciugateli. Preparate la padella con metà della porzione di olio d'oliva data.

02

Soffriggere i peperoni verdi, aggiungere i pomodorini tagliati a pezzi, l'aglio, il peperoncino, salare e pepare. In un'altra padella fate soffriggere le salsicce tagliate a pezzetti con il restante olio e aggiungetele ai peperoni.

03

Cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti.

04

Spetzofai, è pronto!



Grecia, Drakeia



ANNA POURSANIDOU

[Agricoltore biologico] [Grecia, Magnesia, Drakeia]

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

L'abbondanza agroalimentare della mia zona mi è ben nota in qualità di agricoltore biologico di terza generazione e guida gastronomica. Nei nostri frutteti coltiviamo deliziose mele biologiche, che vendiamo crude al mercato o le utilizziamo per preparare bevande, pasticcini e prelibatezze regionali. Inoltre, creiamo lo tsipouro, la bevanda alcolica regionale con profonde radici culturali e ben nota in tutta la Grecia.

UNA VISITA A DRAKEIA TI SORPRENDERÀ PIACEVOLMENTE!

Drakeia è una pittoresca comunità ricca di storia e cultura, nonché di splendidi scenari naturali. Ci sono molti esempi della prosperità della zona, come i numerosi festival e celebrazioni che si tengono durante tutto l'anno con prelibatezze locali come mele, ciliegie, castagne, funghi selvatici e altro ancora.

Vivi un'opportunità irripetibile per immergerti in questo tradizionale villaggio greco sulla Montagna dei Centauri, mentre ti perdi attraverso i suoi incantevoli sentieri e le strade acciottolate in pietra, il ruscello con uno splendido vecchio ponte ad arco con un mulino in pietra nelle vicinanze, rendi omaggio al monumento ai caduti, visita il nostro museo del folklore e concediti un pasto tradizionale greco in una delle taverne locali. Drakeia è una destinazione che delizierà i tuoi sensi.



IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Le bellezze e le tradizioni della zona hanno lasciato a bocca aperta tutti coloro che hanno visitato la nostra comunità. Si immergono nella nostra cultura mentre mangiano il nostro cibo e ascoltano le nostre storie. Mi sembra che se collaboriamo, possiamo offrire ogni giorno una fuga deliziosa e un'esperienza eccezionale!



[Grecia, Drakeia]



1 ora

GALLO CON SALSA DI POMODORO E PASTA TRADIZIONALE GRECA (CHILOPITES)

ingredienti

1 intero	Gallo	1 bastone	Bastoncino di cannella
1 pezzo	Cipolla luppolata	2-3	Bacche di pimento
1 pezzo	Pomodoro grattugiato	2-3	Foglie di alloro
1 cucchiaio	Passata di pomodoro	500 gr	Chilopites greci o spaghetti
½ tazza	Vino rosso	100 gr	Kefalotyri (formaggio giallo a pasta dura)
1 tazza	Olio extravergine di oliva		
1 cucchiaino	Sale/pepe		
1 pizzico	Zucchero		

Preparazione

- 01** Tagliate il gallo a pezzi grossi, salatelo, pepatelo e fatelo soffriggere un po' da entrambi i lati. Aggiungere la cipolla e far rosolare per altri 5 minuti. Versare il vino e farlo bollire.
- 02** Aggiungete il pomodoro grattugiato, la passata di pomodoro, lo zucchero, la cannella, le foglie di alloro, le bacche di pimento e il sale. Versate 2-3 bicchieri di acqua tiepida e lasciate bollire il gallo a fuoco basso per 1 ora e 30'.
- 03** Lessate la pasta in acqua salata, poi scolatela. Servire la pasta con sopra il gallo cotto. Cospargere di formaggio kefalotyri.
- 04** È davvero una bontà di livello superiore!



Grecia, Mikro



ANTONIS MARKOZANIS

[Proprietario del Mikro Beach Hotel] [Grecia, Magnesia, Mikro]

<https://www.mikrobeachhotel.gr/en/>

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Posso parlare per esperienza come proprietario dello stabilimento "Mikro Beach Hotel" del Pelion Sud su quanto la regione sia ideale per tranquille vacanze in famiglia. La regione ci offre una deliziosa esperienza culinaria completata dallo scenario mozzafiato del Mar Egeo. Miele locale, vino, olive e olio d'oliva, una varietà di erbe e spezie coltivate qui, latticini tradizionali, crostacei e pesci di giornata sono solo alcuni dei numerosi articoli di alta qualità che i turisti adorano. Per questo sono diventato Gastro-Guida per offrire la nostra ricchezza gastronomica come un'esperienza completa agli ospiti che scelgono di visitarci e conoscerci.

Anche se la nostra zona è più frequentata durante l'estate, Gastro-Guide può promuoverla come un ottimo posto da visitare in qualsiasi periodo dell'anno!

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Sarebbe meraviglioso se ci fossero altre Guide gastronomiche nei paesi circostanti. In questo modo, quando le persone vengono nella nostra zona, possono conoscere la nostra storia, la nostra cucina e il nostro folklore tutto in una volta. Mi sembra che se lavoriamo insieme, possiamo offrire una vacanza piacevole e un'esperienza meravigliosa ogni singolo giorno!



Mikro
Beach Hotel



[Grecia, Micro]



15 minuti

BUDINO DI RISO GRECO (RYZOGALO)

ingredienti

1 tazza	Riso
3 tazze	Acqua
1 litro	Latte fresco
½ tazza	Zucchero di canna o bianco
½ cucchiaino	Estratto di vaniglia
1 bastone	Cannella
	Scorza di arancia o limone o acqua di rose

Preparazione

01

In una casseruola far bollire l'acqua e il riso a fuoco basso. Aggiungere il latte, lo zucchero e la vaniglia. Mescolare costantemente finché non si addensa leggermente.

02

Se vuoi aggiungere un po' di sapore in più al tuo budino di riso greco, aggiungi la scorza di limone o la scorza d'arancia.

03

Riempire le ciotole con il ryzogalo e conservare in frigorifero. Spolverate di cannella e servite.

04

Davvero delizioso, nonostante la sua apparente semplicità!



Grecia, ordinanza



CHRISTOS KOTSANIS

[Direttore generale, Agora 1955] [Grecia, Magnesia, Ordinanza]

<https://www.facebook.com/agora1955>

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Vivo e lavoro a Portaria Pelion, una bellissima zona montuosa della Grecia centrale. L'attività per cui lavoro si chiama Agora 1955, è una gastronomia specializzata in prodotti locali e gastronomia della regione. Il più grande vantaggio di Pelion è la sua posizione. È una delle prime zone ad essere ufficialmente dichiarata destinazione turistica in Grecia per il suo ambiente naturale. Il connubio tra montagna e mare costituisce una morfologia geografica unica nella quale si sviluppano i prodotti e se ne riconosce l'unicità. Questo è l'ambiente migliore in cui una Gastro-Guida può lavorare e vivere.

Lasciando il Pelio, ogni visitatore dovrebbe portare con sé alcune erbe, vino, olive, marmellate o dolci al cucchiaino.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

La cooperazione tra le imprese locali nei settori primario (come l'agricoltura, l'estrazione mineraria e la silvicoltura) e secondario (compresi l'industria manifatturiera, la trasformazione e l'edilizia) può infatti offrire vantaggi significativi per le aree rurali, in particolare nel promuovere l'innovazione e trattenere i giovani. Il ruolo delle Gastro Guide è facilitare questa collaborazione di successo.





[Grecia, Ordinanza]



20 minuti

CIAMBELLE FRITTE GRECHE (LOUKOUMADES)

ingredienti

500 gr	Farina
8 gr	Lievito secco
¾ cucchiaino	Sale
2 tazze	Acqua tiepida
	Olio extravergine di oliva
	Miele millefiori
	Cannella
	Semi di sesamo
	noci

Preparazione

- 01** In una ciotola capiente aggiungete la farina e il lievito. Aggiungere lentamente l'acqua e mescolate fino a formare una pastella densa. Quindi aggiungere il sale. Coprite la ciotola e lasciatela riposare in un luogo tiepido per 1-2 ore, finché non raddoppierà di volume.
- 02** In una pentola profonda, scaldare l'olio d'oliva. Immergi la mano sinistra nella pastella e stringi con attenzione il pugno in modo che la pastella esca dallo spazio vicino al pollice, in modo da formare una pallina. Immergete un cucchiaino nell'acqua e metteteci dentro la pallina di pastella, in modo che possa staccarsi facilmente quando la farete cadere nell'olio caldo per friggerla. Ripetete lo stesso procedimento con il resto dell'impasto.
- 03** Friggeteli fino a doratura e metteteli su carta assorbente. Disporre su un piatto da portata, cospargere con miele e sopra cannella, noci e semi di sesamo.
- 04** Più semplice di quanto si pensi, questo dolcetto è amato da grandi e piccini.



STEFANOS KARAISKOS

[Proprietario Agriturismo] [Grecia, Magnesia, Portaria] <https://www.peliongastronomy.gr>

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Sono titolare di un agriturismo a Pelio, nella Grecia centrale. Credo che le aziende agricole siano al centro del concetto di GastroGuides. Pelion ha una lunga storia dell'antica Grecia che è spesso associata alla gastronomia. Il Pelio fu il luogo del famoso matrimonio di Peleo e Teti, dove Parigi assegnò la mela d'oro a Elena di Troia. Sempre dalla nostra regione Giasone partì per la sua spedizione argonautica. La nostra regione, infine, è considerata la residenza del mitico centauro Chirone, che fu il più grande botanico e maestro degli eroi dell'Antica Grecia, come Ercole e Teseo. Nella mia esperienza, combinare agriturismo e gastronomia con il patrimonio può offrire molteplici vantaggi a una regione.

Nel Pelio ci sono oltre 1.000 specie di erbe utilizzate in cucina o come infusi, che ogni visitatore della regione dovrebbe provare a portare con sé. Uno dei piatti più tipici del Pelio sono le verdure con uova, in cui vengono utilizzate verdure selvatiche ed erbe aromatiche, a seconda della stagione.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Prima di conoscere nei dettagli il programma GastroGuide, stavo già motivando le persone della mia regione a impegnarsi nell'agriturismo e nella gastronomia. Essenzialmente, agivo empiricamente come Gastro Guida. Oggi è disponibile un notevole programma di formazione che contiene tutte le informazioni e le competenze necessarie. Invito pertanto chi è interessato a mettersi in gioco a registrarsi e a seguire i moduli formativi presenti sulla piattaforma. Persone con esperienza nel campo della gastronomia e dell'agriturismo, come GastroGuides, possono assistere i giovani imprenditori nello sviluppo delle loro idee e aiutare una destinazione a crescere in modo sostenibile, il tutto nel rispetto dell'ambiente e della comunità locale.





[Grecia, Ordinanza]



5 minuti

VERDURE COTTE CON UOVA IN CAMICIA IN OLIO D'OLIVA CON SALSA DI POMODORO

ingredienti

4 interi
500 gr
2 secchi e 4
freschi
 $\frac{1}{4}$
 $\frac{1}{2}$
2-3 foglie
1-2 pezzi
1 pizzico
1-2 tazze
1 intero

Uova
Verdure selvatiche
Cipolle

Aneto/prezzemolo tritato
finocchio tritato
Menta piperita
Pomodori tritati
Sale e pepe nero macinato fresco qb
Olio extravergine di oliva
Peperoncino

Preparazione

01

Lavare le verdure e tritarle.

02

Mettete l'olio d'oliva in una padella e fate rosolare la cipolla, aggiungete le verdure, i pomodori, sale, pepe e una tazza d'acqua e lasciate stufare.

03

Poco prima che siano pronte, rompete le uova sulle verdure e coprite la pentola finché gli albumi e i tuorli saranno cotti.

04

Il tempo di cottura è di soli quattro minuti, ma i ricordi che crea durano tutta la vita!



Grecia, ordinanza



GIORGIO KANDILAS

[Chef] [Greece, Magnesia, Portaria]
<https://www.hotel-kritsa.gr>

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Lavoro a Portaria Pelion come chef presso il Kritsa Gastronomy Hotel. Faccio lo chef da oltre 15 anni e sono continuamente stupito dal patrimonio culinario della regione. I prodotti unici e le diverse tradizioni culinarie che si trovano in ogni villaggio della nostra montagna non smettono mai di affascinarmi. La connessione di Pelion con varie erbe e spezie conferisce un sapore distintivo a ogni piatto che creo. Le abbondanti acque correnti contribuiscono a rendere il terreno ricco di sostanze nutritive, favorendo la crescita di numerose verdure e frutti. La mia filosofia culinaria ruota attorno alla creazione di piatti radicati nella cucina del Pelio e della cucina greca, abbracciando l'essenza della cucina casalinga. Oltre alle tecniche moderne, diamo priorità ai prodotti di provenienza locale e agli ingredienti biologici coltivati nella nostra azienda agricola.

Un prodotto regionale eccezionale si chiama "Chichiravla", raccolto solo a Pelion e incorporato nella nostra cucina, creando un meze eccezionale che rappresenta veramente la nostra zona.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

La gastronomia funge da strumento vitale per rivitalizzare le aree rurali minacciate, offrendo opportunità ai giovani di coltivare iniziative imprenditoriali creative e innovative. Promuovendo iniziative gastronomiche, permettiamo ai giovani di rimanere nelle loro comunità, contribuendo a una migliore qualità della vita. Il ruolo delle guide gastronomiche è quello di assistere tutte le parti interessate nella scoperta di percorsi che consentano loro di esprimere creatività e valorizzare ogni locale attraverso le dimensioni economica, ambientale e sociale, gettando così le basi per un futuro più sostenibile.





[Grecia, Ordinanza]



15 minuti

UOVA STRAPAZZATE CON POMODORO FRESCO E FETA (STRAPATSADA)

ingredienti

3	Uova
3	Pomodori grattugiati
50gr	Formaggio feta a pezzetti
1 pizzico	Sale, zucchero, pepe nero macinato fresco
½ tazza	Olio extravergine di oliva
1-2 fette	Peperoni

Preparazione

01

Aggiungi l'olio d'oliva in una pentola capiente e aspetta che sia caldo. Aggiungete i pomodorini grattugiati, il sale, lo zucchero, il pepe e lasciate cuocere per 4'-5'.

02

Aggiungere le uova e mescolare continuamente, fino a quando le uova saranno cotte e non sarà rimasta più umidità nella padella.

03

Aggiungete una fetta di feta a pezzetti e sopra il prezzemolo fresco e servite. Se lo si desidera aggiungere i peperoni al composto di pomodoro.

04

E' incredibilmente facile, ma il sapore è assolutamente strabiliante!

ITALIA

42

EMILIA ROMAGNA





MILENA

**Consorzio Promozione e Tutela Piadina
Romagnola IGP
Italia, Emilia Romagna**

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Sono Milena, e da quattro generazioni sono la signora della Piadina Romagnola. Mi chiamano così perché da una vita faccio Piadina e la Piadina è la mia vita. Sono nata e vivo a Cervia da generazioni tutti i miei parenti fanno Piadina Romagnola. Quindi la Piadina è nel mio DNA, ed è anche il DNA identificativo della Romagna, come prodotto che non si può non assaggiare quando

si viene qui. La Romagna è il sinonimo di Piadina Romagnola, di simpatia e accoglienza.

La Piadina è una cosa che adesso tutti più o meno conoscono grazie anche a quello che noi abbiamo fatto fino adesso per pubblicizzarla. Già dal 2013 abbiamo avuto l'istituzione dell'IGP che è andata a proteggere questo prodotto, come altri prodotti italiani che caratterizzano la nostra Regione, ma anche l'Italia intera. La Piadina è il tipico Street food di questa nostra zona e ha delle origini antiche, se ne parla addirittura nel periodo etrusco.

Mi sento di trasferire quello che è la tradizione, perché noi l'abbiamo rispettata in pieno, con gli ingredienti, con un disciplinare IGP nel quale ci siamo perfettamente ritrovati.

Una volta c'erano in strada dei piccoli baracchini in legno con dei bidoni, dei bidoni in ferro, dove era messo una pietra, una teglia e si cucinava la piadina. Adesso abbiamo dei chioschetti che danno un'identità e che sono sinonimo di Piadina Romagnola artigianale. La Piadina è rimasta legata alla tradizione e allo stesso tempo si è evoluta, andando incontro alle richieste dei clienti, con nuove ricette e nuovi abbinamenti.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Trasferite la tradizione di cui siete parte e che fa parte di voi. Siate delle guide per tutte quelle persone che vogliono provare e conoscere i vostri prodotti e quelli della vostra terra, aiutateli a testarli e fate da guida gastronomica per quello che sono gli abbinamenti, per come sono consumati e mangiati al meglio in tutte le loro sfaccettature e possibilità



PIADINA ALLA COPPA, PESTO DI RUCOLA E STRACCIATELLA

✓ Finger food

Ingredienti

x4 Piadine Romagnole Igp

200 g	Coppa piacentina dop		
250 g	Stracciatella fresca per il pesto	50 g	Pinoli
100 g	Rucola fresca	50 g	Pecorino
60 g	Parmigiano Reggiano		Sale e pepe
1 spicchio	Aglione		
150 g	Olio extravergine di oliva		

01

Preparare il pesto: pulite sotto abbondante acqua fredda le foglie di rucola, asciugandole con cura in un foglio di carta assorbente. Fate attenzione a non schiacciarle troppo per evitare che si scuriscano e perdano il loro colore verde acceso.

02

Mettetele nel pestello insieme ai pinoli, un pizzico di sale e pepe, i formaggi e un primo cucchiaino d'olio. Schiacciate con il mortaio, aggiungendo quando necessario l'olio, fino a ottenere la consistenza tipica del pesto.

03

Lasciatelo riposare in frigo con un tappo o della pellicola trasparente così che si addensi e concentri tutti i sapori.

04

Intanto riscaldare le piadine da entrambi i lati per quattro minuti e, una volta cotte, farcitele con la coppa, la stracciatella e, a vostro piacimento, il pesto che avete tolto dal frigorifero qualche secondo prima di servirlo.

05

Buon appetito!

Preparazione



ANDREA MANCUSO

**Consorzio Tutela Aceto Balsamico IGP di Modena
Italia, Emilia Romagna**

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Sono Andrea Mancuso Morini, sono emiliano romagnolo e lavoro per il Consorzio Balsamico di Modena IGP. Il consorzio tutela e promuove il prodotto di eccellenza del nostro territorio che oggi è conosciuto in tutto il mondo. È un prodotto che è legato al territorio di Modena, Reggio Emilia, due province della nostra bellissima regione che hanno

una storia millenaria. Una storia che inizia già ai tempi degli antichi romani e che nei secoli è stata tramandata di generazione in generazione fino a oggi.

Sono una Gastroguide che ha la fortuna di raccontare, di trasmettere, ma anche di relazionarsi con le persone che amano il nostro territorio e amano a 360 gradi i prodotti che il nostro territorio e tutta la nostra Italia da offrire e che amano la biodiversità che esiste nella nostra cucina, nella nostra gastronomia. Come gastro guida incontro le persone più diverse, giovani, appassionati gourmet, chi invece ancora non sa nulla ma è curioso e vuole scoprire qualcosa in più. E' importante saper raccontare, ma anche lavorare con tutti gli stakeholder, con tutte le parti che sono coinvolte in questo bellissimo racconto in cui tutti hanno un ruolo. Noi consorzi facciamo squadra per promuovere il meglio. Fare squadra è un fondamentale. Io credo che una delle cose più belle che si possano fare quando si visita un territorio, un Paese diverso, una Regione diversa, è vivere in prima persona anche i prodotti, vivere i produttori, quindi andare a conoscere le realtà le più sconosciute.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Questo è un po' in sintesi quello che deve fare la Gastroguide: avere la passione per il prodotto, il territorio, che rappresenta. La Gastroguide dovrebbe avere questo ruolo, di coordinatore delle differenti persone, entità, realtà, deve saper parlare con le aziende e conoscere le aziende, che i prodotti li fanno, li producono, li realizzano.



RISOTTO ALLA PARMIGIANA CON CIALDE DI ACETO BALSAMICO DI MODENA IGP

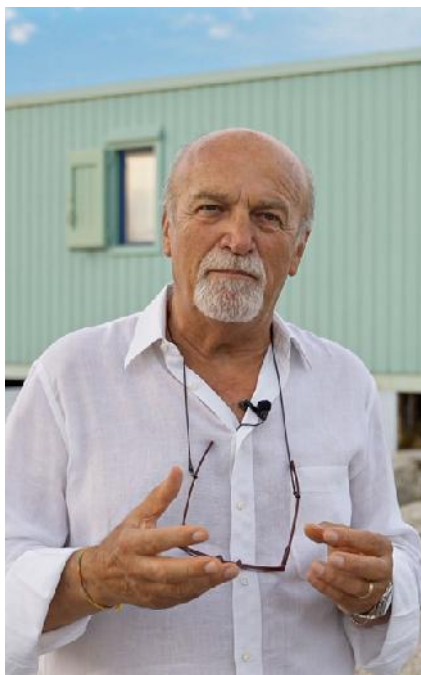
✓ Primo piatto

Ingredienti

320g	Riso Vialone nao
	Aceto Balsamico di Modena Igp invecchiato
1l	Brodo di carne o vegetale
1/2	Cipolla piccola
q.b.	Burro
	Parmigiano Reggiano grattugiato

Preparazione

- 01** In una ciotola mettete del Parmigiano Reggiano grattugiato con l'aggiunta di qualche goccia di Aceto Balsamico di Modena IGP invecchiato. Mescolate bene e formate delle palline uniformi che metterete su un rettangolo di carta da forno.
- 02** Piegate la carta sulla pallina, quindi schiacciate e formerete delle cialde sottili da lasciare in mezzo alla carta da forno. Fate cuocere velocemente in un padellino antiaderente su entrambi i lati. Toglietele dal fuoco.
- 03** In una casseruola fate soffriggere leggermente la cipolla tagliata finemente, dopo un paio di minuti tostate il riso. Proseguite la cottura del risotto aggiungendo il brodo poco alla volta.
- 04** A cottura ultimata, quando il riso è al dente, mantecate con una noce di burro freddo e Parmigiano Reggiano, quindi mescolate e lasciatelo riposare coperto per un minuto.
- 05** Servite il riso con 2 cialde a porzione e l'aggiunta di un filo di Aceto Balsamico di Modena IGP invecchiato sul lato del piatto.
- 06** **Buon appetito!**
Gustate il risotto mescolando a piacere tutti gli ingredienti.



VALENTINO BEGA

Specialista in turismo del vino e del cibo e in marketing territoriale

Italia, Emilia Romagna

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Sono Valentino Bega, ex dirigente del settore promozione dell'Emilia-Romagna e mi autocertifico come guida gastronomica. Ho lavorato molto in regione, in particolare sul marketing territoriale legato ai prodotti agroalimentari di qualità e i vini di qualità. Mi sono occupato della nascita e dello sviluppo del progetto di divulgazione turistica/ enogastronomica “

Strade dei vini e dei sapori”. Il patrimonio gastronomico di questa nostra Regione è conosciuto e celebrato in tutto il mondo. Quello che si nasconde in questi territori è la vera natura, le radici della nostra cultura agroalimentare. Io vengo dalla provincia di Ferrara, che ha dei grandi prodotti identitari, uno per tutti, la salama da sugo che in pochi conoscono. Il turismo lento, il soffermarsi a valutare e conoscere il territorio, le genti, la cultura, l'arte, la cucina significa arricchirsi di un patrimonio che ogni regione ha. Qualità significa cultura, la cultura significa saper ricordare, ma anche scavare continuamente all'interno di una ricchezza territoriale che non ha confini. Io penso sempre che ogni angolo di questa terra sia di per sé una miniera di buon gusto, di cultura, di cibo, assolutamente originale. una gastro guida ha anche questo compito: il compito di non far dimenticare. Tutti gli abitanti di questa terra sono in fondo delle gastro guide, e potrebbero esserlo se lo volessero.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Per una Gastro Guida è il cuore che parla. Le Gastro Guide devono essere degli amici del territorio, delle genti, devono sapersi calare con affetto e con il cuore all'interno del territorio. Una guida gastronomica deve fondare la propria competenza e cultura sulla conoscenza, lo studio, la comprensione, la ricerca l'indagine, deve intervistare, memorizzare e tramandare. Non c'è bisogno di inventare, basta osservare.



✓ Primo piatto

CAPPELLACCIO DI ZUCCA

Ingredienti

Per la sfoglia

- 250 g Farina bianca di grano tenero tipo 00
- 3 Uova
- Sale

Per il ripieno

- 400 g Polpa di zucca violina
- 120 g Formaggio Parmigiano grattugiato
- 60 g Pangrattato
- Noce moscata, sale e pepe

01

Preparare la sfoglia all'uovo nel modo solito, tirarla in modo non troppo sottile e tagliarla in tanti quadrati che riempirete con il composto.

02

Cuocere la zucca al forno, eliminare la buccia e, con l'aiuto di una forchetta, schiacciarla fino a ridurla in pasta piuttosto omogenea, aggiungere il formaggio grana e la noce moscata e mescolare bene.

03

Con l'aiuto di un cucchiaino, porre delle grosse noci al centro del quadretto di sfoglia preparata in precedenza e chiudere i quadretti come si è abituati a fare per i cappelletti.

04

Cuocere in abbondante acqua salata per circa 5 minuti raccogliendoli con una ramina o schiumarola appena vengono a galla.

05

Condire con con ragù di carne oppure burro fuso, salvia e a piacere spolverare con grana padano o parmigiano reggiano grattugiati.

Preparazione



DANIELE DE LEO

**Agronomo specializzato e divulgatore
Italia, Emilia Romagna**

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Mi chiamo Daniele De Leo e ho 58 anni, sono romagnolo. Mi sono laureato in agraria, ho fatto l'agronomo per tanti anni. Ad un certo punto ho avuto questa vocazione, questa emozione: volevo fare il divulgatore, volevo fare colui che parla con i bambini i più piccoli, i più grandi ma anche con i curiosi, con i consumatori, quelli che effettivamente amano i nostri prodotti. A quel punto da agronomo sono diventato divulgatore, divulgatore agroalimentare, poi story teller?. Per esempio il vino può essere raccontato, i suoi profumi, l'alcolicità, tutto molto bello ed interessante, ma dietro ci deve essere di più, un sogno, un pensiero una suggestione. Perché si chiama così quel vino? Questo deve fare la Gastro Guide! Poi è ovvio che ci sono delle caratteristiche intrinseche dei prodotti che bisogna conoscere e raccontare, ad esempio se il vino è barricato, allora ha passato un anno, un anno e mezzo in una botte di legno. Se l'aceto balsamico ha 12 anni o se ne ha 25 è chiaramente diverso. Ci sono delle sfumature, delle differenze, che noi dobbiamo raccontare, ma dobbiamo diventare anche "emozionatori", che è un ruolo dal significato nuovo.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Cosa fare per diventare Gastro Guide? Sciogliere le riserve spingere l'acceleratore, emozionare perché i prodotti sono speciali e vanno raccontati nella loro specialità



✓ Primo piatto

PASSATELLI ALL'USO DI ROMAGNA IN SALSA DI PANCETTA PIACENTINA DOP

Ingredienti

350 g	Pane grattugiato
350 g	Parmigiano Reggiano Dop grattugiato
50 g	Farina bianca tipo 00
8	Uova
	Buccia di limone
	Noce moscata
150 g	Pancetta Piacentina Dop
50 g	Zucchine
½	Cipolla Rossa
	Olio extravergine di oliva Colline di Romagna DOP
	Pepe

01

Impastare tutti gli ingredienti (ovvero il pane grattugiato, il Parmigiano-Reggiano, le uova, la farina bianca tipo «00», la noce moscata e la buccia di limone) molto bene fino ad ottenere un impasto omogeneo. Una volta raggiunta la consistenza giusta, fare riposare per almeno 3 ore in frigorifero.

02

Per la salsa, tagliare a julienne la cipolla rossa e in una padella antiaderente farla appassire, quindi unire la Pancetta piacentina e spegnere il fuoco in modo che rimanga morbida.

03

A parte, con un filo di olio extravergine di oliva, saltare le zucchine, precedentemente tagliate a mezzaluna, per alcuni minuti e unire il tutto.

04

Con l'apposito attrezzo (simile allo schiacciapatate, ma con i buchi più grossi) fare i passatelli e cuocerli in acqua bollente salata, avendo molta cura di scolarli nel momento che risalgono a galla.

05

Condirli con la salsa di Pancetta Piacentina e zucchine e servire con un filo di Olio extravergine di oliva Colline di Romagna a crudo.

Preparazione



PIETRO CAMPALDINI

**Responsabile promozione agro-alimentari della Regione
Emilia Romagna
Italia, Emilia Romagna**

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Io sono Pietro Campaldini, vengo da Porretta Terme, un piccolo paese dell'Appennino in provincia di Bologna. Da trent'anni lavoro nel turismo, per aziende private, hotel e ristoranti, ma anche aziende pubbliche tra cui comuni e la Regione Emilia-Romagna per la quale lavoro adesso. Sono diventato una gastroguide per passione innanzitutto perché nel mio lavoro ci

occupiamo proprio di promozione dei prodotti a qualità certificata ovvero DOP e le IGP e tutti i prodotti biologici di cui la nostra regione è piena. Seguo il consolidamento delle "strade dei vini e dei sapori" che sono gli itinerari turistici per gli amanti dell'enogastronomia che da tutto il mondo vengono a visitarci. Nella nostra regione, abbiamo 10 itinerari tra cui scegliere per scoprire tutti i nostri prodotti e i piatti tradizionali.

Una Gastro guida deve avere conoscenza dei prodotti sia dal punto di vista storico, ma anche come sono cambiati nel tempo. Ad esempio un'ultima riflessione che vi posso fare sulla gastroguide è sicuramente quella di conoscere anche gli abbinamenti cibo - vino, invito tutti quelli che vogliono diventare gastroguide in Europa a capire qual è il giusto abbinamento per i propri piatti. Parlo di vino, cibo, ma anche di cocktail che si possono realizzare con i prodotti locali, penso ad esempio alle pesche e nettarine IGP della Romagna.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Una gastroguide deve avere passione e amore per il proprio lavoro e per la propria terra, e per la riscoperta delle vecchie tradizioni, ma una brava gastroguide deve sapere anche innovare e quindi unire la tradizione all'innovazione. Perché? Perché così riusciamo a prendere tutte le generazioni.



Italia, Emilia Romagna



✓ Secondo piatto

CARPACCIO DI VITELLONE BIANCO DELL'APPENNINO CENTRALE IGP ALL'ACETO BALSAMICO TRADIZIONALE DI REGGIO EMILIA

Ingredienti

300 g	Filetto di Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale igp
150 g	Insalatina mista Olio extravergine di oliva Colline di Romagna Dop
3 cucchiari	Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia Dop Sale e pepe bianco

Preparazione

01

Tagliare il filetto a fettine sottili e molto delicatamente batterle fino ad ottenere delle fettine molto fini.

02

Unire in una ciotola l'Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia e l'Olio extravergine di oliva Colline di Romagna formando una salsa.

03

Disporre l'insalatina precedentemente lavata, accuratamente asciugata e spezzettata in modo irregolare nel piatto, condirla leggermente con l'olio extravergine di oliva, il sale e il pepe.

04

Adagiare la carne sopra l'insalata e condire il tutto con la salsa di Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia.

05

Fare riposare alcuni minuti e servire in tavola con guarnizione di pomodorini ed erbe aromatiche fresche.



GIULIA GHIROTTI

Docente esperto di Gastronomia, ospitalità e comunicazione

Italia, Emilia Romagna

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Io sono Giulia Ghirotti e mi occupo di formazione professionale, comunicazione e organizzazione di eventi enogastronomici. Tutte le mie attività sono volte alla valorizzazione e alla promozione delle eccellenze enogastronomiche della mia Regione, l'Emilia-Romagna. Come docente mi rivolgo agli studenti e ai giovani degli istituti professionali

alberghieri e il nostro scopo è proprio quello di formare le nuove generazioni di ristoratori e albergatori emiliano-romagnoli. Le mie lezioni nascono da una nuova esigenza, quella di rispondere a una richiesta turistica nuova, più attenta, più curiosa, più sensibile al territorio. Ad oggi la tendenza è quella di farlo sempre in maniera più da protagonisti; quindi, con le mani in pastamagari seguendo i con sigli di un azdora, di una guida locale. La mia professione nasce dalla mia formazione. Io vengo dalla settore della ristorazione, mi sono sempre occupata di catering e quindi nell'organizzazione di eventi e ricevimenti. Nel 2019 ho frequentato un corso di alta formazione e specializzazione sui prodotti certificati DOP e IGP. Questo corso mi ha permesso innanzitutto di ampliare i miei orizzonti, ma soprattutto di tessere una rete di conoscenze di grandi professionisti ed esperti del settore.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Ad oggi la richiesta di turismo è cambiata e si cerca di esplorare il territorio in maniera più profonda. E si può farlo, ad esempio in maniera sostenibile, attraverso una camminata con il trekking o in bici. Ma secondo me il modo per conoscere una cultura in maniera più identitaria è farlo attraverso la tavola e quindi passando dalla gastronomia e dall'esperienza mettendo le "mani in pasta".



✓ Dessert

PERA D'INVERNO COTTA CON ALBANA DI ROMAGNA PASSITA E GLASSATA AL CIOCCOLATO

Ingredienti

200 g	Cioccolato fondente
130 g	Zucchero
15 g	Burro
4	Pere dell'Emilia Romagna Igp
1	Stecca di cannella
¼ l	Romagna Albana passito Docg

Preparazione

01

Sbucciare le pere e lavarle bene. Successivamente disporle in una casseruola con lo zucchero, ½ litro di acqua e la cannella.

02

Cuocere a fuoco lento per 30 minuti, aggiungere solo alla fine l'Albana di Romagna passito e finire la cottura facendo in modo che le pere assorbano tutti i liquidi.

03

A bagnomaria sciogliere il cioccolato con il burro.

04

Quando le pere sono cotte e il cioccolato sciolto, immergerle e disporle su di un vassoio in modo che coli la cioccolata in eccesso.

05

Buon appetito!

A piacimento questo dessert può essere servito su crema inglese morbida o con panna montata.



CARLA BRIGLIADORI

Chef, e divulgatore della cucina di recupero
Italia, Emilia Romagna

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Sono Carla Brigliadori, e sono stata per 13 anni responsabile della scuola di cucina di casa Artusi. La passione per il cibo di questo territorio nasce da Pellegrino Artusi, il padre della cucina italiana moderna che amava trasportare nella sua cucina le sensazioni valorizzandole con le mani, nell'impasto soprattutto, lavorando i prodotti di questo

meraviglioso territorio. Prodotti che non posso prescindere dal produttore, ma che insieme sulla tavola di un cuoco diventano magici e vi trasporteranno nella storia e nel percorso, nel gusto di questa regione che è veramente magica, importante e che sa donare tante emozioni. Il padre della cucina italiana, Pellegrino Artusi, ci aveva insegnato sempre: mettetevi a tavola, condividete il cibo, le esperienze e farete di quella tavola una tavola immensamente grande, unita ai prodotti che avete somministrato ai vostri ospiti. Condivisione è una condivisione totale di emozione, di prodotto e di esperienza. Dovete lavorare con le mani, sentirlo un prodotto, annusarlo, ascoltarlo. I 5 sensi sono fondamentali per l'approccio a una tavola felice ma soprattutto di recupero perché il prodotto è così versatile, che si può usare in tutte le sue parti anche le meno nobili e inventare così nuovi piatti.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Essere Gastroguides è l'invito a seguirci nel cuore dei prodotti regionali, in una condivisione totale di emozione e di esperienza.



90 min



Difficoltà
media

CESTINO DI PARMIGIANO REGGIANO DOP CON ARCOBALENO DI VERDURE ALL'OLIO EVO BRISIGHELLA DOP

Ingredienti

Dosi x4 persone

200 g	Parmigiano Reggiano Dop grattugiato
70 g	Zucchine
70 g	Patata di Bologna Dop
70 g	Carote
70 g	Zucca gialla
60 g	Olio extravergine di oliva di Brisighella Dop
	Sale e pepe bianco

Preparazione

01

Mondare e pulire tutte le verdure e, con l'aiuto di una mandolina, tagliarle tutte a bastoncino.

02

Successivamente scottare le verdure tagliate in acqua bollente salata fino a cottura.

03

In una padella antiaderente scaldare leggermente l'olio extravergine di oliva di Brisighella e insaporire le verdure, regolando di sale e di pepe.

04

Nel frattempo riscaldare una piccola padella antiaderente e coprire il fondo con il Parmigiano-Reggiano grattugiato fino ad ottenere una crespella sottile; girarla di tanto in tanto e metterla sopra un bicchiere in modo da dargli una forma a cestino.

05

Riempire il cestino con le verdure saltate all'Olio extravergine di oliva di Brisighella e servire in abbinamento al Prosciutto di Parma, al Culatello di Zibello o alla Spalla cotta di San Secondo.



STEFANO SILVI

Ingegnere, Sommelier e fondatore dell'Azienda Nero fermento

Italia, Emilia Romagna

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Sono Stefano Silvi, ingegnere, Sommelier Ais EWST livello tre e tra i soci fondatori della start up Nero Fermento SRL di Ravenna. Nero Fermento, si occupa di fermentare al naturale l'aglio bianco e in particolare l'aglio di Voghiera DOP. È un procedimento tipico dell'Oriente. Noi abbiamo preso ispirazione da questa cultura e abbiamo deciso di portare questo processo,

estraneo alla nostra tradizione culinaria, utilizzando un'eccellenza del territorio, un prodotto umile, ma ricco, che è appunto l'aglio di Voghiera DOP, il primo aglio DOP in tutta in tutta Europa.

Questa era stata fin dall'inizio l'ispirazione della nostra azienda e sono contento di poter affermare che sia il consorzio dell'aglio di Voghiera, quindi la tradizione, sia la Regione, i cosiddetti prodotti del territorio, hanno accolto in maniera entusiasta questa nostra idea, questo nostro progetto e fin da subito ci hanno accompagnato nella crescita. Il consorzio ha visto nell'aglio nero una opportunità, una nuova chiave di lettura per un prodotto centenario come l'aglio di Voghiera, con una tradizione che viene fin dal tempo degli estensi e anche da prima. La Regione ha visto l'opportunità di proporre qualcosa di diverso e dare una chiave di lettura, per certi aspetti più contemporanea, di questo prodotto della tradizione.

E' davvero sorprendente vedere come persone che non sono di questa regione o che vengono magari dall'estero rimangano colpiti dalla meticolosità, dall'amore e dalla pazienza che c'è dietro i nostri prodotti più tipici.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Essere una Gastroguida o comunque promuovere il territorio significa semplicemente essere sinceri e fare trasparire l'amore che sia ha per le eccellenze del territorio alle altre persone.



✓ Primo piatto

CAPPELLETTI AL BACCALÀ MANTECATO SU FONDUTA DI PARMIGIANO DI MONTAGNA E CIPOLLA DI MEDICINA E CREMA DI NERO DI VOGHIERA

Ingredienti

200 g	Sfoglia tradizionale
	Baccalà dissalato
2 dl	Latte
1 dl	Acqua
	Sale e pepe
	Crema di Nero di Voghiera
5 dl	Brodo vegetale
8 spicchi	Nero di Voghiera
	Olio extravergine di oliva

Preparazione

01

Iniziamo tirando la sfoglia secondo il metodo tradizionale e lasciamola riposare.

02

Quindi prepara il brodo vegetale secondo la ricetta che preferisci (noi suggeriamo un brodo limpido e delicato, con carote, zucchine, porro e sedano) e ammolla gli spicchi di Nero di Voghiera nel brodo caldo per 3-5' a seconda delle dimensioni.

03

Trascorso il tempo, toglì gli spicchi, inseriscili nel bicchiere di un mixer e frullali aggiungendo a filo il brodo fino a raggiungere la consistenza desiderata, infine condisci con un filo di olio EVO e metti il tutto da parte.

04

Cuoci ora il baccalà per 20' con acqua e latte, frullalo con il mixer a immersione aggiungendo a filo l'olio EVO fino a ottenere un impasto spumoso e lascialo riposare.

05

Stendi la sfoglia ricavandone i riquadri per i cappelletti, quindi farciscili con l'impasto di baccalà e chiudili.

06

Cuoci i cappelletti in abbondante acqua salata, scolali e guarniscili con la crema di Nero di Voghiera e un ciuffo di prezzemolo.

LITHUANIA

59





Lituania, regione di
Širvintos



DANUTĖ KUPČUNIENĖ

Lituania, regione di Širvintos

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Nella nostra famiglia l'apicoltura è un affare di famiglia che coinvolge mia figlia Raminta e la sua famiglia. Abbiamo iniziato con un paio di alveari e ora abbiamo circa 50 colonie di api. Da noi i turisti possono tuffarsi in un mondo di dolcezza e benessere. Ad oggi possiamo offrire un alveare di delizie: polline, pappa reale e miscele esclusive di miele con bacche liofilizzate. Quest'estate, la nostra tranquilla residenza estiva è diventata un paradiso per l'apiterapia, dove il profumo del miele incontra il dolce ronzio delle api. Scopri il relax e un rifugio dallo stress, dalla fatica e dal burnout. Unisciti a noi in un viaggio in cui la ricchezza della natura incontra il benessere olistico.

Unisciti al viaggio dell'apicoltura della nostra famiglia, offrendo diversi prodotti delle api e una serena residenza estiva trasformata in santuario dell'apiterapia: una dolce sinfonia del benessere della natura in un'unica esperienza armoniosa.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Considera l'idea di dare risalto alla miscela unica di natura e benessere nella tua regione. Il semplice viaggio dell'apicoltura può evolversi dalla produzione del miele a una vasta gamma di prodotti delle api e un esclusivo santuario di apiterapia, offre una dolce sinfonia per i visitatori. I turisti possono scoprire un paradiso che va oltre i sapori, promettendo relax, ringiovanimento e la perfetta combinazione di delizie culinarie e di benessere. Devi solo aprire la mente: ti aspetta un'esperienza indimenticabile, quindi non lasciarti sfuggire questa incredibile opportunità!



~ 1 ora

✓ per 8 persone

TORTA AL MIELE

ingredienti

Per il biscotto

370 g di farina
2 uova
50 g di burro
50 g di zucchero
40 g di zucchero di canna
2 cucchiaini di miele
1 cucchiaino di aceto

Per il ripieno di crema

1,5 cucchiaino di gelatina
900 g panna acida 30%
60 ml di acqua fredda
6 cucchiaini di zucchero a velo
Mezzo limone

01 Sbattere le uova in una ciotola di metallo, versare il miele, aggiungere il burro, lo zucchero e posizionare dentro la pentola con l'acqua. Riscaldare, mescolando continuamente, finché lo zucchero non si scioglie e diventa una massa solida, ma non portare a bollore.

02 Aggiungi la soda schiacciata con aceto alla massa risultante, mescola. Infine aggiungere la farina e lavorate l'impasto. L'impasto non deve attaccarsi affatto alle mani. Dividetelo poi in 5 parti uguali e stendete ogni parte molto sottile direttamente sulla carta da forno (stendete le sfoglie molto sottili, perché durante la cottura si gonfiano). Dare una forma rotonda della dimensione desiderata e ritagliare l'impasto posizionando la forma sopra ogni sfoglia arrotolata.

03 Cuocere una sfoglia per 5 minuti in forno riscaldato a 180 gradi (centigradi). Cuocere anche i bordi tagliati dell'impasto (mentre si cuoce una sfoglia, stenderne un'altra, dopo aver tolto quella cotta, metterne subito a cuocere una nuova, e così via fino a cuocerle tutte). Far raffreddare le sfoglie cotte sulla griglia.

04 Versare la gelatina nell'acqua e lasciare gonfiare. Sciogliere la gelatina a fuoco basso mescolando (non bollire). Lasciare raffreddare.

05 Mettere la panna acida in una ciotola capiente, aggiungere lo zucchero a velo e sbatterla fino a renderla ben ferma. Aggiungere il succo di limone, mescolare, assaggiare per controllare che non manchi nulla. Versare la gelatina nella panna a filo continuando a sbattere. Mettetela in frigo per 5-10 minuti in modo che la crema si solidifichi un po'. Infine stendete le sfoglie di biscotto e decorate. Riporre in frigorifero per almeno un giorno.

Preparazione



Lituania, regione di
Širvintos



DALIA ĖMUŽYTĖ

Lituania, regione di Širvintos

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Sono Dalia Ėmužytė, proprietaria dell'allevamento caprino biologico Griciūnai vicino a Vilnius, con 27 anni di passione per il formaggio di capra e la produzione di carne. I nostri visitatori assaporano una selezione unica di formaggi caprini regionali, un patrimonio esclusivo che non si trova altrove. Offriamo anche la rara delizia della carne di capra, che promette un'esperienza culinaria se preparata con competenza. Mentre presento personalmente agli ospiti i prodotti e i piatti della fattoria, è necessario collaborare con altri imprenditori e aprire opportunità per attirare più visitatori nella regione.

L'EREDITÀ DELLA NONNA

Dopo essermi trasferita da Vilnius per coltivare le mie radici, ho portato con me la preziosa eredità della mia famosa nonna, una celebre allevatrice i cui formaggi un tempo venivano onorati niente meno che dalla moglie del presidente, Smetonienė, prima della guerra. Oggi, quell'eredità prospera poiché ai miei formaggi vengono conferiti certificati di livello nazionale, a testimonianza della qualità duratura.

Ma la ricchezza non finisce qui: scopri una sinfonia di sapori mentre le nostre marmellate fatte in casa, la salsiccia di fegato e altri piatti deliziosi portano avanti l'eredità culinaria tramandata da mia nonna. Unisciti a noi nell'assaporare il passato mentre ti concedi il presente, dove ogni boccone racconta la storia e la tradizione. Sperimenta il gusto autentico della dedizione e della passione della nostra famiglia a Griciūnai, dove ogni prodotto è una celebrazione della nostra lunga eredità culinaria.

STORIA E NATURA DEL TERRITORIO

Ho ereditato questa terra dai miei nonni 27 anni fa. Un tempo centro per l'estrazione della torba e la produzione di fasci di frusta in un antico villaggio, la nostra terra vanta una storia unica. Circondata da meraviglie naturali come le foreste e l'area protetta di "Žalioji giria" (Foresta Verde), la nostra posizione è un rifugio per diversi animali selvatici, da cervi e alci a volpi, linci, lupi e altro ancora. Immergetevi nel ricco tessuto della storia della nostra azienda agricola, dove natura e storia si fondono in un armonioso abbraccio.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Man mano che cresce il fascino del turismo gastronomico, la collaborazione diventa fondamentale. Abbiamo creato una rete (gilda) in cui condividiamo approfondimenti, consigliamo destinazioni da visitare e ci concediamo i reciproci tesori culinari unici. I membri della nostra gilda sono specializzati in offerte distinte, garantendo un'esperienza diversificata e indimenticabile. Esplora in prima persona le delizie naturali, biologiche e sostenibili. Cerca un equilibrio armonioso tra il fascino urbano e la serenità della natura. Unisciti a noi in un viaggio fatto di sapori, consigli e scoperta di meraviglie culinarie che trascendono i confini e uniscono gli appassionati di cibo di tutto il mondo.



Lituania, regione di
Širvintos



FORMAGGIO DI CAPRA FRITTO CON SALSA DI CETRIOLI



~ 45 minuti



vegetariano



per 2 persone

ingredienti

0,4 chilogrammi Formaggio dolce tradizionale di latte di
2 Pomodori capra

Secondo il tuo gusto aggiungi:

- oliva o altro olio
- sale
- pepe
- farina
- aneto
- aglio

Salsa di cetrioli

A piacere aggiungere:
maionese, aglio, pepe, aneto,
cetriolo sottaceto

Preparazione

01

Tagliare a fette il formaggio caprino e i pomodorini.

02

In una ciotola spremete l'aglio, cospargetelo di sale e pepe e mescolate il tutto.

03

Strofinare ogni fetta di formaggio con uno spicchio d'aglio e lasciare riposare per 30 minuti.

04

Passare le fette di formaggio nella farina.

05

Versare un filo d'olio su una padella riscaldata e friggere un lato del formaggio. Dopo aver girato il formaggio, adagiate un pomodoro su ogni fetta di formaggio e cospargetelo con sale e aneto.

06

PREPARAZIONE DELLA SALSA DI CETRIOLI

Per preparare la salsa di cetrioli per il formaggio fritto, spremi l'aglio nella maionese (se ti piace il piccante aggiungi altro aglio).

Aggiungi il cetriolo sottaceto grattugiato (se lo preferisci più acido aggiungi più cetriolo).

Condire la salsa con pepe e aneto.

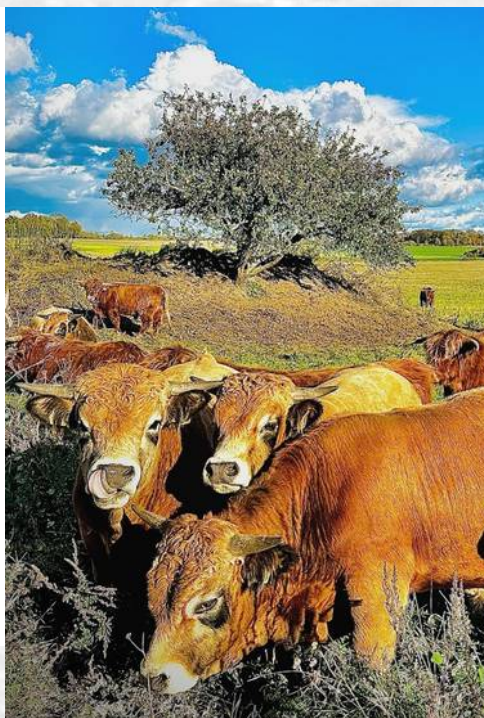
07

Mescolare tutto bene

Il formaggio di capra al forno con salsa di cetrioli viene servito caldo.



Lituania, regione di
Širvintos



KRISTINA E ARŪNAS MARTINĖLIAI

Lituania, regione di Širvintos

LA MIA STORIA DA GUIDA GASTRONOMICA

Fondata nel 1996, Martinėliai è una pittoresca fattoria in campagna, dedicata alla coltivazione dei migliori doni della natura. I nostri bovini di razza Highland vagano liberamente nei campi. Che tu cerchi bestiame da riproduzione o carne succulenta, Martinėliai fa al caso tuo. Le nostre colture biologiche, tra cui grano saraceno, farro, trifoglio rosso, piselli e avena, sono coltivate con la massima cura, dimostrando il nostro impegno per un'agricoltura sostenibile e sana.

Concedetevi le offerte di Martinėliai: dalla succulenta carne di bovino delle Highland alla farina biodinamica. Le nostre strutture garantiscono la migliore qualità dei prodotti dai nostri campi alla vostra tavola. Incontra la famiglia Martinėliai: Augustinas, Julius e noi, che lavorano un'agricoltura sostenibile. Quando scegli Martinėliai, scegli qualcosa di più dei soli prodotti biologici: scegli un impegno per la qualità, la sostenibilità e un legame genuino con la terra.

*La tua visita alla fattoria biologica
Martinėliai non è solo una destinazione, è
un'opportunità di connessione, educazione e
creazione di ricordi duraturi.*

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

- Sii aperto a chi è curioso delle origini del prodotto, offri un'esperienza culinaria coinvolgente.
- Esplora il patrimonio, assisti al processo agricolo e scopri i segreti dietro i sapori unici.
- Assapora la differenza nei prodotti che celebrano l'impegno per la qualità e la sostenibilità.
- Sii narratore di coscienza ecologica, conservazione del patrimonio ed eccellenza culinaria.



~ 30 minuti



per 2-3 persone



vegetariano

FRITTELLE DI FARRO CON POMACHKE

ingredienti

Per i pancake

2 tazze di acqua calda (40-50 gradi C)

1 tazza di farina di farro

1 uovo

Secondo il vostro gusto
aggiungete il sale

Per la salsa "pomachke"

1 cucchiaino di burro

2 cucchiaini di panna acida

1 cipolla

A piacere aggiungere grasso
affumicato o salato, sale, pepe e
funghi (porcini o champignons, o
altro)

Preparazione

01

Aggiungere sale e farina all'acqua e mescolare bene il tutto. Poi aggiungete l'uovo e mescolate ancora bene. L'impasto dovrà risultare liquido. Lasciare riposare per 15 minuti.

02

Ungere una padella ben riscaldata con grasso e cuocere le frittelle.

03

Dopo aver cotto le frittelle, prepariamo la salsa. Tritare finemente il grasso e la cipolla. Friggerlo. Aggiungere il burro e i funghi a fette. Friggere tutto, aggiungere la panna acida, condire con sale e pepe (se lo si desidera). Lasciarlo stufare un po'.

04

Immergere le frittelle nella salsa e BUON APPETITO!



Lituania, regione di
Širvintos



KASIA JANKUN

Lituania, regione di Širvintos

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDE

Mi chiamo Kasia Jankun e sono anche la proprietaria della fattoria del distretto Širvintai. Questa è un'azienda agricola a conduzione familiare partita da zero quasi 30 anni fa. Siamo lieti di aver raggiunto e sviluppato così tanto in questi anni.

Tutto è iniziato con le tradizioni di mia nonna e di mia madre, poiché entrambe avevano diverse mucche, quindi continuiamo la loro eredità. Attualmente alleviamo 70 mucche e lavoriamo noi stessi tutta la produzione lattiero-casearia come famiglia.

Creiamo le nostre ricette e aggiungiamo qualcosa di innovativo, ma ricordiamo anche le ricette dei nostri nonni.

Ci sforziamo di migliorare in tutto ciò che facciamo, con una visione chiara per attirare turisti da tutto il mondo. Qui i visitatori hanno potuto degustare i nostri prodotti, scoprire nuovi sapori e innamorarsene.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Aspiro sinceramente a lasciare un'impressione duratura sulle persone che optano per un corso e un percorso di gastro-guida. Attraverso questa esperienza, hanno il potenziale per scoprire intuizioni affascinanti, ampliando la loro comprensione e apprezzamento per il mondo culinario.



~ 2:15



per 2-3 persone



vegetariano

BURRO CON ERBE E SPEZIE

ingredienti

200 g di burro

1 lt di acqua salata

Secondo il vostro gusto aggiungete l'aglio

Secondo il vostro gusto
aggiungete l'aneto

Pane

Preparazione

01

Mettete il burro in acqua salata e lasciatelo riposare per 2 ore.

02

Dopo aver estratto il burro dall'acqua salata, conditelo con erbe e spezie varie: aglio, aneto, ecc.

03

Mescola tutto.

04

Distribuire il burro preparato sul pane nero e servirlo in tavola. Buon Appetito!



RASA E ANDRIUS PRUSAKOVAI

Lituania, regione di Kaišiadorys

LA NOSTRA STORIA DA GASTRO GUIDA

Siamo la nuova fattoria biologica Bačkonys, esistente da soli 4 anni. Coltiviamo ortaggi per noi e per gli altri. A metà novembre abbiamo ancora verdure verdi, foglie di cavolo, lattuga e cipolle nella nostra serra non riscaldata.

La nostra azienda agricola dispone di quattro serre per un totale di 16 acri di terreno recintato. Qui coltiviamo varie verdure come pomodori, peperoni, cetrioli e altro – i prodotti quotidiani in Lituania.

Inoltre, alleviamo 25 mucche di razza Highland. Vagano liberamente nei campi e trovano il proprio cibo. In inverno integriamo la loro dieta con fieno, ma non forniamo cereali aggiuntivi o additivi perché la nostra azienda agricola è certificata biologica.

Alleviamo e vendiamo anche le uova delle galline. Anche le uova hanno un sapore unico, perché stanno all'aperto tutto l'anno, poiché le porte non si chiudono mai verso l'esterno..

STORIA E NATURA DEL TERRITORIO

La Fattoria Ecologica Bačkonys è situata tra due grandi città, a metà strada tra Vilnius e Kaunas, non lontano dall'autostrada, a soli 4 km da Žiežmariai. Žiežmariai è conosciuta fin dall'antichità come città ebraica. La strada principale da Kaunas a Vilnius passava attraverso Žiežmariai, dove prosperavano vivaci mercati. Oggi a Žiežmariai è stata completamente restaurata una delle sinagoghe più antiche della Lituania, e forse d'Europa.

In passato, Bačkonys era anche conosciuto come abitato principalmente da esuli dell'antica Russia poiché lo zar Pietro il Grande (Pietro il Primo) li espatriò dalla Russia e si dispersero in varie località nel distretto di Kaišiadorys. Uno di questi posti era Bačkonys. Quando la nostra famiglia si trasferì dalla città in una fattoria in questo villaggio, comprammo una casa da una donna anziana che credeva nell'antica religione russa. Attualmente stiamo restaurando questa fattoria.

I NOSTRI CONSIGLI PER LE GASTRO GUIDE

Sblocca il potenziale di crescita aziendale abbracciando nuovi servizi con fiducia! Fai un passo coraggioso nell'entusiasmante regno del turismo gastronomico, affrontando senza paura le sfide che ti attendono. Pronti per il viaggio? Migliora la tua offerta donando alle persone il gusto di un'esperienza culinaria sana ed equilibrata! Cogli l'opportunità di distinguerti nel vibrante mondo del cibo e dell'ospitalità. La tua storia di successo inizia con l'adozione dell'innovazione e la soddisfazione delle esigenze dei consumatori avventurosi di oggi.



 ~ 20 minuti

✓ per 2 persone

✓ vegetariano

FRITTATA CON MELANZANE E BASILICO

ingredienti

6 uova

1 melanzana

1 pomodoro

200 g Formaggio a pasta dura

2 cucchiaini di olio d'oliva

Secondo il vostro gusto aggiungete il burro Ghi per la cottura

Secondo il vostro gusto aggiungete foglie di basilico

Secondo il vostro gusto aggiungete le spezie: pepe, sale, curcuma, origano, aneto, cipolle verdi

Preparazione

01

Tagliate la melanzana a fette o bastoncini e mettetela in una ciotola.

02

Spruzzarlo con olio d'oliva, condire con le spezie.

03

Scaldare una padella con il burro, friggere le melanzane preparate.

04

Sbattete le uova e versatele nella padella sopra le melanzane. Chiudere il coperchio, friggere per un po'.

05

Quindi mettere uno strato di formaggio a pasta dura grattugiato, mettere sopra il pomodoro a fette, cospargere di spezie, aggiungere le foglie di basilico.

06

Dopo aver chiuso il coperchio, friggere per qualche minuto finché il formaggio non si scioglie. buon appetito!



Lituania, regione di
Kaišiadorys



EGLÈ OSTWALDS

Lituania, regione di Kaišiadorys

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Sono il fondatore e proprietario del caseificio "Ostvalds Fabrika". Ho recentemente avviato questa attività e tre anni fa ho iniziato così il mio viaggio nella produzione del formaggio. Sono lieta di condividere che la mia attività ha avuto successo. Ho ricevuto un riconoscimento che mi spinge avanti. Nonostante lavori nel settore caseario da soli tre anni, ho già guadagnato due medaglie d'oro dalla mostra "Scegli i prodotti lituani".

Produco formaggi. Uno dei miei preferiti, a parte quelli che hanno vinto medaglie d'oro, è la scamorza affumicata. È interessante perché permette l'improvvisazione. In totale produciamo circa 11 gusti di formaggio, principalmente da latte fresco dolce. Il mio caseificio si differenzia da quelli più grandi perché utilizzo solo latte e additivi naturali, come spezie e frutta.

Alza il sipario sul tuo processo produttivo! Invita i turisti a testimoniare la magia mentre i tuoi prodotti prendono vita. Dalla fattoria alla tavola, mostra i meticolosi passaggi coinvolti nella creazione dei tuoi articoli distintivi. Non si tratta solo del loro sapore; si tratta della storia e della passione che si nasconde in ogni boccone appetitoso.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Sei pronto a trasformare la tua attività in un paradiso culinario e ad affascinare i cuori (e le papille gustative!) dei turisti di tutto il mondo? Dì addio all'ordinario e dai il benvenuto a una nuova era di delizie gastronomiche mentre intraprendi il viaggio per diventare una ricercata guida gastronomica! Fino ad ora hai prodotto e commerciato prodotti eccezionali. Ora è il momento di invitare i turisti a vivere un'esperienza coinvolgente nel mondo delle tue prelibatezze gastronomiche. Porta le tue offerte a un livello superiore incorporando attività formative e di degustazione. Coinvolgi i turisti nell'arte della gastronomia, condividendo i segreti del tuo mestiere e offrendo esperienze pratiche. Guarda come il loro apprezzamento per i tuoi prodotti aumenterà, creando ricordi duraturi e clienti fedeli.



~ 15 minuti



per 2 persone



vegetariano

ARROSTO DI FORMAGGIO "LIMASOLIS" CON MELONE E SALSA DI ACETO BALSAMICO

ingredienti

150 g Formaggio "Limasolis"

200 g Melone

50 g di burro

50 g Salsa Balsamica

4-5 foglie di menta

Preparazione

01

In una padella aggiungete il burro e quando sarà sciolto aggiungete il formaggio. Friggerlo su entrambi i lati a fuoco basso. Dovrebbe ammorbidirsi e diventare marrone

02

Su un piatto a parte tagliare il melone a cubetti.

03

Su un piatto con il melone a fette mettete il formaggio cotto e cospargetelo con la salsa balsamica.

04

Guarnire con foglie di menta.
Buon appetito!



ODETA LUKOSIŅAITĖ

Lituania, regione di Ukmergė

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Benvenuti nel cuore della scoperta culinaria nel Centro educativo del Museo di storia regionale dell'Ukmergė a Užugiris! In qualità di curatore dei nostri programmi educativi, sono entusiasta di invitarvi a un'avventura gastronomica che trascende la semplice cucina: è un'immersione nel ricco arazzo del nostro patrimonio culturale.

Fondato otto anni fa, il nostro centro è un paradiso per menti creative, dove incoraggiamo a dare vita a sogni culinari. La nostra cucina completamente attrezzata vanta un forno specializzato per preparare golose delizie come kugel, panini e pan di zenzero. Che tu sia uno chef in erba o un appassionato di cucina esperto, le nostre porte sono aperte sia ai bambini che agli adulti che cercano un'esperienza indimenticabile.

Unisciti a noi e ti guideremo attraverso l'arte di creare uno shakoti perfetto, condividendo i segreti e le tecniche che lo rendono un vero capolavoro culinario. Concedetevi il gusto caldo e confortante del nostro kugel appena sfornato e lasciatevi intrattenere con le storie affascinanti dietro ogni piatto. Al Centro educativo del Museo di storia regionale di Ukmergė non ti insegniamo solo a cucinare, ti invitiamo ad assaporare i sapori della tradizione e dell'innovazione.

Amo quello che faccio e amo il mio lavoro.

Quindi condivido a cuore aperto ciò che so e questo ripaga!

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Intraprendere una missione per promuovere il turismo gastronomico implica molto più che una semplice dimostrazione delle abilità culinarie: è un viaggio di arricchimento culturale e orgoglio nazionale. Diffondere il turismo gastronomico significa innanzitutto diventare ambasciatore della propria competenza culinaria. Quando i visitatori vengono a provare le tue offerte, è un'opportunità non solo per dimostrare la tua abilità culinaria, ma anche per esaltare le virtù della tua terra natale. Approfondire la ricca storia della tua regione e intrecciare fatti affascinanti aggiunge strati di contesto all'avventura gastronomica, rendendola un'esperienza olistica.



~ 2:45

- ✓ per 3-4 persone
- ✓ vegetariano

PAN DI ZENZERO DI SOFIA

Sofia era la moglie del presidente, Antanas Smetona

ingredienti

2 uova

130 g di Zucchero

100 g di burro

100 g di miele

500 g Farina

Un pizzico di sale, peperoncino, pepe amaro, chiodi di garofano macinati, vaniglia

Preparazione

01

Mettete in una pentola lo zucchero, il miele, il burro, il sale e le spezie per il pan di zenzero. Scaldare a fuoco basso, mescolando continuamente, non farlo bollire.

02

Dopo aver tolto la pentola dal fuoco, lasciare raffreddare la massa.

03

Aggiungi le uova alla massa raffreddata e mescola tutto bene. L'ultimo passaggio è aggiungere la farina e impastare bene, lasciare l'impasto per un paio d'ore in un luogo fresco.

04

Successivamente, stendete l'impasto fino a raggiungere uno spessore di 0,5 cm, ritagliate le immagini desiderate con gli stampini, potete ritagliarle o realizzare preventivamente degli stampini di carta.

05

Cuocere in forno, facendo attenzione che non brucino. Se cuocete nel forno industriale, scaldatelo a 180 gradi e fate cuocere per circa 7-8 minuti. buon appetito!



Lituania, regione di Ukmergė



MINDAUG STRAGIS

Lituania, regione di Ukmergė

LA MIA STORIA DA GASTRO GUIDA

Benvenuti a Leonpolis Manor, dove la tradizione incontra l'innovazione sotto la mia guida come orgoglioso proprietario. Essendo un'azienda a conduzione familiare, Leonpolis Manor non è solo un luogo; è una fiorente unità agricola profondamente radicata nella conservazione del patrimonio e nella promozione di pratiche sostenibili. Immerso nel cuore della regione di Ukmergė, il nostro maniero gode di una posizione strategica, equidistante dalle principali città come Vilnius, Kaunas e Panevėžys, posizionato convenientemente lungo l'autostrada internazionale per Riga e Daugpilis.

Il nostro impegno per lo spirito comunitario si riflette in ogni aspetto di Leonpolis Manor. Con una storia che risale al XVI secolo, portiamo avanti tradizioni uniche che aggiungono uno strato ricco all'arazzo del nostro patrimonio. Immergetevi nelle radici dell'agricoltura padronale del XIX secolo, ispirandosi all'eredità di Benediktas Tiškevičius, il conte di Raudondvaris, che rivitalizzò il maniero e lo affittò per lo sviluppo agricolo.

A Leonpolis Manor, la nostra attenzione agricola si concentra sulla specializzazione delle colture a radice. Unisciti a noi in un viaggio che va oltre l'agricoltura: è un impegno per la sostenibilità, la comunità e la scoperta di gemme storiche nascoste. Vieni, entra a far parte della nostra storia e vivi il fascino senza tempo di Leonpolis Manor.

In qualità di guida gastronomica, condividere le tue conoscenze non solo attira i turisti, ma promuove anche la tua regione, le tue opportunità e il tuo Paese, creando un'esperienza memorabile per i visitatori.

I IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

In ogni campo, la collaborazione è fondamentale e quando si tratta di costruire una comunità, le possibilità sono infinite. Abbraccia la sperimentazione, perché sapori inaspettati attendono la tua scoperta. Unendoci sotto la bandiera di questo progetto, non solo amplifichiamo il nostro impatto collettivo, ma attiriamo anche l'attenzione e il sostegno delle autorità. Man mano che sempre più persone si uniscono al movimento, il fascino delle esperienze gastronomiche cresce, creando un'attrazione magnetica di cui tutti vogliono far parte. Collaboriamo, innoviamo e insieme creiamo un'eredità gastronomica che conquisti palati e cuori



poche settimane



vegetariano

FORMAGGIO DI MELE

ingredienti

5 kg di mele Antanovka

1 kg di zucchero

Preparazione

- 01** Sbucciare e tagliare le mele a fette, versarvi sopra lo zucchero e attendere che appaia lo sciroppo.
- 02** Versare lo sciroppo in un'altra ciotola, far bollire e cuocere finché non ne rimane la metà, quindi aggiungere le mele tritate.
- 03** Far bollire per 1,5-2 ore, è necessario mescolare, perché c'è la possibilità che si attacchi al fondo.
- 04** Mettiamo la massa calda risultante nei sacchetti di formaggio, li premiamo e lo conserviamo finché lo sciroppo non smette di scorrere.
- 05** Lasciare asciugare il formaggio ad una temperatura di 50°-60° per 6 ore. Facciamo maturare il formaggio già essiccato per diverse settimane prima del consumo. Buon Appetito!

POLONIA

76





Polonia, Monti
Bieszczady



KATARZYNA JAKUBOWICZ CZACHUR

Guida gastronomica Bieszczady, Polonia

Contatto: <https://mietowyaniol.pl>

LA MIA STORIA DI GASTRO GUIDA

Una volta, da donna moderna ed energica, organizzavo riunioni nelle sale conferenze aziendali. Qualche anno fa io e mio marito abbiamo preso alla lettera lo slogan: "lascia tutto e guida verso i monti Bieszczady!"

L'obiettivo principale della gestione della nostra azienda agricola è che da noi arrivi come nostro ospite e te ne vai come nostro amico. E a dire la verità, per noi funziona alla grande! Grazie a questo approccio abbiamo tanti amici che sono felici di ritornare da noi.

Siamo fuggiti dal trambusto delle città del 21° secolo per creare un luogo dove accogliamo con cuore aperto tutti i nostri ospiti che vogliono trascorrere il loro tempo e trovare pace sui Monti Bieszczady.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Condividi le ricette con chi vuole imparare a cucinare. È molto bello come i turisti imparano a cucinare da noi e organizziamo per loro laboratori di cucina, ad esempio la cottura del pane a lievitazione naturale. In casa c'è un profumo paradisiaco. E gli ospiti se ne vanno con la sensazione non solo di essersi divertiti, ma anche di aver imparato qualcosa di nuovo.



20 minuti



Un dolce delizioso!

CHEESECAKE FREDDA AL PISTACCHIO

ingredienti

250 g	Fiocchi di latte
250 g	Mascarpone
370 g	Crema al pistacchio
1	Estratto di vaniglia
cucchiaino	Crema dolce, 30% di grassi
300 ml	Gelatina
3	Acqua
cucchiaini	
45 ml	

Preparazione

01

Versare l'acqua sulla gelatina e lasciare in ammollo. Poi fatela sciogliere delicatamente a fuoco basso, facendo attenzione però a non portarla a ebollizione perché perderebbe la sua forza.

02

Unite i formaggi nella ciotola di un robot da cucina, aggiungete la vaniglia e la pasta di pistacchio. Mescolare attentamente il tutto

03

Aggiungere circa 10 cucchiaini del composto frullato alla gelatina sciolta e raffreddata. Mescolate ancora bene e poi aggiungete il tutto al resto del composto. È importante bilanciare la temperatura dei due ingredienti ed evitare la formazione di grumi.

04

Quindi versiamo il composto accuratamente miscelato nella tortiera e lasciamo raffreddare per qualche ora o ancora meglio tutta la notte in modo che la nostra cheesecake si rassodi bene



Polonia, Monti
Bieszczady



PAWEŁ CZACHUR

Grafico, pittore, musicista Polonia, Bieszczady C

Contatto: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100020464680316>

LA MIA STORIA DI GASTRO GUIDA

Sono guida gastronomica, musicista, grafico e proprietario della pensione "Mint Angel" a Równia vicino a Ustrzyki Dolne.

La musica gioca un ruolo fondamentale nel nostro affittacamere, dove organizziamo serate musicali in cui gli ospiti possono godersi concerti dal vivo. Spesso prendo io stesso gli strumenti per fornire ulteriore intrattenimento e atmosfera.

Come grafico, mi occupo dell'estetica degli interni della guesthouse, creando uno spazio elegante e accogliente. Le mie opere d'arte adornano le pareti e gli interni, aggiungendo un carattere unico ad ogni stanza.

Mio nonno era il maestro in cucina, dopo di lui è arrivato mio papà e adesso anche a me piace cucinare un pò. Di generazione in generazione mi sono stati passati i geni per ricercare sapori e profumi in cucina.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Non aver paura di sperimentare in cucina, di ricercare i tuoi gusti e la tua gioia nel cucinare.

Aprire i vostri cuori allo spazio che avete in cucina, labirinto di odori, sapori ed esperienze visive.

Trasmetti le tue conoscenze agli altri e condividi con gli altri le tue conoscenze di cucina trasmettendo loro la tua gioia di cucinare



4 ore + 24 ore



Squisito



Tradizionale

SPEZZATINO DI CERVO

ingredienti

1 kg

8 chiodi di
garofano
6 grani
2 sp

Per
adattare il
piatto:

Carne di coscia di cervo

aglio

Pimento e bacche di ginepro

Aceto balsamico

Cipolla, carota, sedano

Vino rosso secco

Preparazione

01

Per prima cosa tagliamo la carne della coscia a cubetti abbastanza grandi e la facciamo marinare per almeno 24 ore, tenendola coperta in frigorifero. La nostra marinata è composta da aglio tritato, rosmarino, pepe di garofano, ginepro, pepe nero e sale.

02

Preparare la cipolla, la carota e il sedano tagliati a cubetti abbastanza grandi e far rosolare in padella la carne marinata

03

Una volta che i nostri pezzi di coscia saranno ben dorati, disporli insieme alle verdure precedentemente tritate in una pirofila e bagnare con il vino in modo che il tutto venga ricoperto con uno strato spesso 1 centimetro.

04

Aggiungete 2 cucchiaini di aceto balsamico, coprite e lasciate cuocere per circa 3-4 ore a fuoco basso. Il segnale che possiamo assaporare al primo boccone è quando la carne si è ammorbidita e la marinata liquida si è trasformata in una salsa densa e piccante.



JULIA JAKUBOWICZ

Istruttore di yoga Polonia Bieszczady

Contatto: <https://flywithbakasana.pl/>

LA MIA STORIA DI GASTRO GUIDA

Mia nonna e mia mamma mi hanno insegnato a cucinare, con loro ho imparato a cucinare in modo sano e ho imparato ricette che ho sempre migliorato dando loro ancora più una svolta nel gusto, perché si può cucinare, anche senza carne in modo molto gustoso. Fare lezioni di yoga e abbinarle alla cucina vegetariana è per me una passione e motivo di profonda soddisfazione. Pratico yoga e sperimento la cucina da molti anni e questa esperienza mi ha portato al ruolo di Gastro Guida.

Puoi iniziare la giornata con un saluto al sole e la buona energia ricavata da una lezione di yoga.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

In qualità di guida gastronomica, condivido le conoscenze sull'alimentazione sana, mostro come preparare piatti vegetariani e incoraggio a sperimentare nuovi sapori. Non si tratta solo di cibo, si tratta di creare una connessione con la natura e comprendere come il cibo influisce sul nostro benessere. Accompagna i tuoi ospiti in un viaggio verso la salute e l'equilibrio e sono sicuro che lo apprezzeranno.



25 minuti



Vegano



Poche calorie



Semplice

ZUPPA DI PESTO ALL'AGLIO ORSINO

inoltre: aglio orsino, *Allium ursinum*

ingredienti

2	cipolle tritate finemente
1	carota grattugiata
1/4	sedano grattugiato
4	pimento in grani
2	foglie di alloro
2-3	cucchiaini di pesto all'aglio orsino

Preparazione

01

In una pentola, soffriggere la cipolla nell'olio caldo fino a doratura, quindi aggiungere il sedano e le carote grattugiati. Friggere tutto per circa 3-4 minuti.

02

Aggiungere 2 litri di acqua e aggiungere il pimento e le foglie di alloro. Quindi aggiungere sale e pepe a piacere. Far bollire tutto insieme per circa 15 minuti.

03

Aggiungere il pesto di aglio orsino. Portare il tutto a bollire e cuocere per 5 minuti.

04

Si consiglia di servirlo con i ravioli



Polonia, Podkarpacie



ALESSANDRA

**Proprietario del panificio, produzione alimentare e negozio
Joyful Creation Boguchwała, Podkarpacie**

Contatto: <https://www.facebook.com/radosnatworczość>

LA MIA STORIA DI GASTRO GUIDA

Il panificio Radosna Twórczość a Boguchwała (ul. Kopernika 6A) è un luogo insolito. La proprietaria, l'energica ed vitale Ola, prepara pani meravigliosi; si alza alle quattro del mattino per prendere il pane fresco, ancora caldo, in attesa dei primi clienti. La bontà dei suoi pani sta nell'aggiunta di emozioni positive, passione e "affidabilità". - 100% segale, grano saraceno, farro.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Il mio consiglio agli altri è di iniziare con un buon prodotto e commercializzarlo lentamente o addirittura regalarlo per una degustazione. Partecipa agli eventi locali e promuovi i tuoi prodotti.

BOGUCHAŁA

Boguchwała ospita la più grande attrazione turistica del comune: il complesso del palazzo e del parco. Il palazzo barocco, costruito tra il 1725 e il 1729 dal principe Teodor Lubomirski, è circondato a sud e ad est da un parco e a nord è adiacente alla storica chiesa di San Stanislao vescovo. Non lontano dalla chiesa si trova l'edificio della canonica del 1729, ricostruito alla fine dell'Ottocento. Nei dintorni del palazzo si trovano altri edifici storici ad esso associati: un granaio in mattoni della metà del XIX secolo, che oggi ospita la Biblioteca pubblica municipale, un cancello d'ingresso, una statua in pietra di San Giovanni Nepomuceno e una piazza con il monumento a Grunwald. Il tutto è racchiuso dall'area dell'ex cascina che, dopo la riqualificazione avvenuta nel 2014-2015, è stata adibita a Mercato Comunale, dove in posizione centrale è situato lo storico Granaio.



PIEROGI CON GRANO SARACENO



1 ora e 30 minuti



vegano

ingredienti

Impasto

2 tazze Farina di grano antico
1 Sale di grano
cucchiaino
1/2 tazza Acqua calda
Ancora un po' di
farina per
stendere

Ripieno

1 tazza e 1/2 Grano saraceno
2 tazze e 1/2 Acqua
1 sp cipolla
3 patate
1 olio
cucchiaino
sale, pepe, aglio...

01

RIEMPIMENTO

Cuocere il grano saraceno in acqua calda salata. Cuocere le patate. Fai bollire la cipolla. Schiacciateli insieme per realizzare il ripieno.

02

PREPARARE L'IMPASTO

Mescolare la farina e l'acqua calda. Stendere l'impasto in uno strato molto sottile spolverando un pò di farina per non attaccare. Tagliare a pezzetti rotondi con il bordo di un bicchiere.

03

Disporre le palline di ripieno al centro di un cerchio di pasta, avvolgere l'impasto attorno ad esso e incollare insieme i bordi. Lasciare coperto con un canovaccio.

04

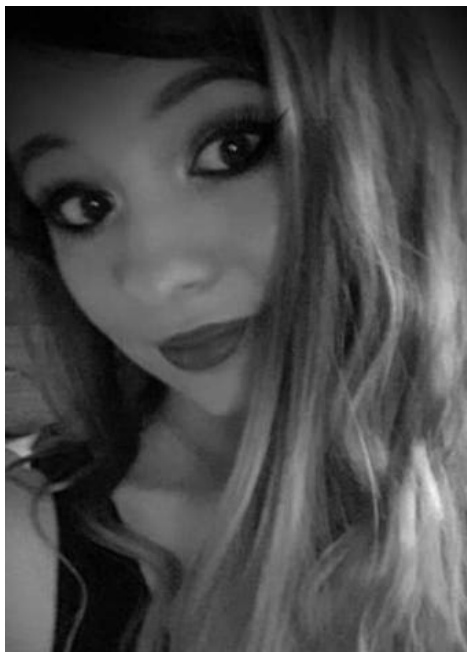
Adagiare con cura i pierogi in acqua bollente e salata. Mescolare delicatamente per assicurarsi che non si attacchino al fondo della pentola. Cuocere fino a quando iniziano a galleggiare sull'acqua e ancora un minuto.

05

Buon appetito!

Si consiglia di servirli con il burro

Preparazione



ELŻBIETA KOWALSKA

**Proprietario dell'agriturismo - Miętowy Zakątek
Konieczna, Beskid**

Contatto:

<https://www.facebook.com/elzbieta.kowalska993>

LA MIA STORIA DI GASTRO GUIDA

Sono laureata in Giornalismo e Comunicazione e Management Sociale. Ho acquisito le mie conoscenze in agricoltura durante i miei studi post-laurea in Management e Marketing in Agricoltura. Inoltre, ho completato numerosi corsi di formazione in erboristeria, benessere, cosmetologia, dietetica e musicoterapia. Amo vivere in armonia con la natura.

Nel 2021 ho acquistato un vecchio cottage Lemko costruito nel 1913. Questo posto ha una ricca storia poiché negli anni '90 veniva utilizzato come piccola locanda lungo la strada con un bar. Con l'aiuto della mia famiglia ho ristrutturato il locale donandogli un carattere unico. Ho chiamato il mio agriturismo Mint Corner, in onore della bella e profumata menta che cresce su tutto il terreno.

LUOGO DOVE VIVO

Konieczna è un villaggio magico dove le radici Lemko si scontrano con la proverbiale Fine del Mondo - il confine tra Polonia e Slovacchia. Nella zona sono presenti numerosi sentieri escursionistici e piste ciclabili. La Slovacchia è ricca di attrazioni, come Bardejov, patrimonio mondiale dell'UNESCO, o Bardejovské Kupele, un centro termale dove si possono degustare diversi tipi di acqua minerale. Anche sul versante polacco c'è molto da vedere: la città termale di Wysowa Zdrój, le antiche chiese ortodosse e i resti degli antichi villaggi Lemko. La bellissima campagna crea le migliori condizioni per il riposo e lo svago, e le innumerevoli distese di erbe aromatiche offrono l'opportunità di educare alla natura.

LA MIA PASSIONE

Amo la natura e tutto ciò che le è vicino. Voglio condividere questo posto con persone che desiderano riposo per l'anima e per il corpo. Vi invito ad un affascinante viaggio nel mondo delle erbe e delle piante medicinali. Durante i miei workshop, i partecipanti acquisiscono una conoscenza più approfondita su come utilizzare il potere della natura per migliorare la propria salute e il proprio benessere. L'apprendimento si combina con la pratica durante indimenticabili workshop sul campo. Invito i miei ospiti ad un affascinante viaggio nel mondo delle erbe e delle piante officinali. Durante i miei seminari impareranno come utilizzare il potere della natura per migliorare la salute e il benessere. L'apprendimento sarà combinato con la pratica durante un indimenticabile workshop sul campo.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Gestire un'attività agrituristicistica può essere un'impresa gratificante, che unisce l'attività agricola ai servizi per gli ospiti. Pensa a quali servizi vuoi offrire. Si tratterà di pernottamenti, attività legate all'azienda agricola, degustazioni di prodotti locali o altre attrazioni? Adatta la tua offerta alle aspettative dei potenziali visitatori. Utilizza i social media, i giornali locali e i siti web per promuovere il tuo agriturismo. Buone fotografie, descrizioni e recensioni di ospiti soddisfatti possono attirare l'attenzione di potenziali clienti. Se offri cibo, cerca di utilizzare prodotti locali. Lavorare con agricoltori e fornitori locali può essere reciprocamente vantaggioso. Prestare attenzione alle pratiche sostenibili. La tutela dell'ambiente è una parte importante dell'agriturismo. Abbi cura di riciclare, ridurre il consumo di acqua ed energia.



40 minuti



vegetariano

ZUPPA DI FUNGHI LACTARIUS DELICIOSUS

ingredienti

500 g	funghi freschi Lactarius deliciosus -
500 ml	Sanguinaccio
1	brodo vegetale
4 sp	cipolla
100 ml	burro
2	panna
	patate
	rametto di menta fresca
	sale pepe

Preparazione

01

Pulite e tagliate a dadini i funghi e le patate. Tritare la cipolla.

02

In una pentola dal bordo alto, scaldare il burro e aggiungere le cipolle. Friggere fino a doratura.

03

Aggiungere la menta e le patate. Fate soffriggere per qualche minuto e versate sul tutto il brodo vegetale.

04

Friggere i funghi nel burro e aggiungerli alla zuppa. Cuocere per qualche minuto e aggiungere la panna.

05

Frullare la zuppa con un frullatore. Condire con sale e pepe se necessario.



MIROSŁAW BODZIONA

Proprietario di frutteto e agriturismo a conduzione familiare Łącko, Sądecczyzna, Polonia

LA MIA STORIA DI GASTRO GUIDA

Abbiamo avviato la nostra attività agricola così com'è oggi con l'obiettivo di fornire cibo sano e condizioni di crescita ai nostri figli. L'agricoltura e l'agricoltura biologica contribuiscono a fornirci una qualità unica. Coltiviamo frutta come pere, mele, prugne, abbiamo anche anatre, galline, conigli. Il nostro agriturismo sfrutta le qualità paesaggistiche della regione e fa parte delle particolari tradizioni frutticole del comune di Łącko.

ŁĄCKO E LA REGIONE

Nel comune di Łącko numerosi sentieri di montagna, segnalati e non, attendono i turisti che desiderano rilassarsi ed esplorare l'ambiente naturale. Percorrendoli in una giornata soleggiata potrete godere del magnifico panorama dei Beschidi, dei Pieniny e dei Monti Tatra, nonché ammirare lo sviluppo del bacino di Łącko, del bacino di Zabrze e del serpeggiante fiume Dunajec sottostante.

Oltre alle caratteristiche fisiche e geografiche, la disposizione a scacchiera dei frutteti di Łącko lascia ricordi e sensazioni indimenticabili nella mente del turista; in primavera sono bianchi per la fioritura degli alberi da frutto, in estate e all'inizio dell'autunno sono colorati per l'abbondanza di mele, pere, ciliegie, ciliegie e prugne. Puoi accumulare punti per i singoli livelli del Badge Turistico della Montagna. Se avete una mountain bike, sono numerose le piste ciclabili che conducono alle vette circostanti. In estate Brzyna, Obidza e Zarzecze sono famose per l'abbondanza di funghi superiore alla media.

Puoi anche tentare la fortuna pescando. Nel fiume Dunajec i pescatori possono trovare trote, temoli e, con più pazienza, lucci e lucioperca. In inverno, la zona invita a sciare.

Turismo attivo significa relax in movimento. Permette di mantenere il proprio corpo in buone condizioni fisiche e allo stesso tempo di ammirare la bellezza della natura circostante. Così il comune di Łącko offre escursioni, passeggiate a cavallo e gite in bicicletta lungo i pittoreschi percorsi delle catene montuose Beskid Sądecki, Wyspowy e Gorce, durante le quali non solo si possono ammirare gli incantevoli paesaggi, ma anche conoscere l'arte e la cultura tradizionale.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

La nostra attività si rivolge a una clientela consapevole che apprezza la qualità dei nostri prodotti, che coltiviamo e prepariamo con grande cura. I visitatori potranno osservare e partecipare ai lavori della fattoria, raccogliere personalmente la frutta e apprendere come viene lavorata dalla cucina. Per il momento non ci promuoviamo su Internet, ma stiamo instaurando buone collaborazioni nelle regioni limitrofe, dove siamo presenti a eventi, fiere e vendiamo prodotti.



2 ore e 30 minuti



4 porzioni

ANATRA AL FORNO FARCITA CON FRUTTA

ingredienti

1	Anatra
200 g	semola di orzo o grano saraceno
3+3	Pere, mele
200 g	Prugna affumicata
	spezie: sale, maggiorana facoltativo: acquavite di prugne o altro alcool forte

Preparazione

01

Lessare la semola e tagliare la frutta in quarti. Farcire l'anatra con semola e frutta e strofinare con sale e maggiorana.

02

Cuocere l'anatra per ca. 1,5 h in forno a 180 °C, ungendo di tanto in tanto con il grasso fuso.

03

Aggiungete alla cottura le prugne affumicate, che formeranno una salsa e alla fine potrete versare l'acquavite di prugne sull'anatra.

04

Buon appetito!

Servire caldo con la salsa d'arrosto.



KRZYSZTOF ZIELISKI

KAZET MEDIA, titolare dell'associazione Pro Carpathia, direttore della promozione Rzeszów, Podkarpacie

<https://www.procarpathia.pl/>

LA MIA STORIA DI GASTRO GUIDA

Krzysztof Zieliński è un vero appassionato della cucina e della regione, appassionato del patrimonio culturale e culinario della regione di Podkarpacie. Il suo lavoro si concentra sulla rivelazione della ricchezza di tradizioni, sapori e storia di questa regione diversificata. Esperto e autore di libri sulla cultura e la cucina della regione, Zielinski coinvolge i lettori in un affascinante viaggio attraverso i costumi e i piatti locali. La sua passione per la scoperta degli aspetti unici della cultura Podkarpacie lo rende un prezioso ambasciatore della regione, ispirando gli altri a scoprirne il fascino ed il patrimonio. Condivide le sue conoscenze ed esperienze con grande passione.

ASSOCIAZIONE "PRO CARPATHIA".

Il nostro obiettivo importante è promuovere il cibo tradizionale, regionale e biologico prodotto nel Voivodato di Podkarpacie. Una delle attività nell'ambito del progetto "Ponte di cooperazione Alpi-Carpazi" è anche la creazione del Podkarpacie Flavours Cluster, che riunisce, tra gli altri, produttori di alimenti basati su due importanti criteri: qualità e tradizione. L'Associazione "Pro Carpathia" ha contribuito a numerose iniziative e progetti di successo nell'ambito della sua attività pluriennale. Abbiamo contribuito alla creazione di due cluster: Podkarpacie Flavours Cluster e Carpathian Tourism Cluster di cui siamo gli animatori, nonché tre percorsi tematici: Podkarpacie Flavors Culinary Trail, Wallachian Culture Trail e Carpathian Wine Trail, di cui l'Associazione è l'organizzatore. Operatore. Maggiori informazioni e aggiornamenti potete trovarle nelle rispettive pagine del progetto:

<http://www.szlakpodkarpackiesmaki.pl/>, <https://karpackiszlakwina.pl/>.

PERCORSO CULINARIO DEI SAPORI DELLA PODKARPACKIE

La Strada culinaria dei sapori della Podkarpacie comprende le strutture gastronomiche, ovvero ristoranti, locande, bar, taverne, strutture ricettive che offrono piatti tradizionali e regionali. Il turismo culinario è una motivazione molto forte per viaggiare. A causa del grande interesse per la gastronomia e le regioni culinarie, la nostra Strada è stato diviso in tre percorsi: Beskidsko-Pogórzańska, Nord e Bieszczady, che comprendono entità situate in regioni specifiche. Per aderire al percorso è sufficiente essere una realtà che abbia nella propria offerta almeno 3 piatti della cucina regionale o tradizionale sottoporsi a certificazione.

ENOTURISMO

La Strada del Vino dei Carpazi è il complemento perfetto al percorso culinario, questi sono i vigneti e i produttori di vino della regione Podkarpacie, uniti dal loro amore per l'enoturismo. Questi luoghi sono di proprietà di appassionati che amano ciò che fanno. Spesso sono posti a conduzione familiare gestiti da intere famiglie. Oltre alla possibilità di acquistare i vini, c'è la possibilità di degustazione e anche di pernottamento, offerta dai proprietari. La Strada del Vino dei Carpazi è un'associazione di enti con l'obiettivo di creare un prodotto turistico comune. È un prodotto in termini di turismo culturale, turismo slow ed enoturismo.



30 minuti

✓ può andare con qualsiasi
✓ cosa
vegetariano

PROZIAKI CON BURRO ALL'AGLIO

ingredienti

400 g	farina di frumento, o mescolata con farina di grano saraceno
200 ml	kefir, latticello o latte cagliato
1	
cucchiaino	bicarbonato di sodio
1	
cucchiaino	sale
BURRO ALL'AGLIO	
50 g	burro
2 chiodi di garofano	aglio
	erbe secche

Preparazione

01

Spremi l'aglio. Mescolare il burro e le erbe a temperatura ambiente. Aggiungi sale a piacere.

02

Mescolare insieme tutti gli ingredienti per il proziaki. Stendere l'impasto ottenuto in una frittella spessa circa 1,5 cm e ritagliare le frittelle, può essere fatto con uno stampo o con il bordo di una ciotola.

03

Cuocere le frittelle in una padella asciutta o su una teglia a carbone per 3-4 minuti su ciascun lato in modo che non brucino.

04

Buon appetito!

Servire preferibilmente caldo con burro all'aglio e/o eventuali accompagnamenti.



Polonia, Roztocze

Y Z RUDY RÓŻANIEC



z natury wyłowione

PESCE SMOLIN

Azienda di pesca Roztocze, Polonia

Contatto: smolinfish.pl

LA MIA STORIA DI GASTRO GUIDA

Smolin Fish è una manifattura di pesce a conduzione familiare a Roztocze. L'anno 2017 può essere considerato l'inizio della nostra avventura, quando abbiamo aperto uno stabilimento di lavorazione a Plazow in un edificio dopo la scuola elementare. Siamo un piccolo team di appassionati di prodotti ittici di alta qualità. Cerchiamo di trasmettere la nostra passione nel gusto e nella qualità dei nostri prodotti.

Vogliamo incoraggiare i polacchi a mangiare pesce regolarmente. Cosa intendiamo per regolarmente? Secondo il parere del medico, il pesce fresco o trasformato, va consumato almeno due volte a settimana. Grazie all'ampia offerta del nostro negozio, i nostri clienti che effettuano un ordine da noi possono essere sicuri che la loro dieta a base di pesce non sarà monotona.

Abbiamo il nostro allevamento ittico d'acqua dolce. Da qui proviene il pesce utilizzato per i prodotti Smolin Fish. Il nostro allevamento ittico si trova a Ruda Różaniecka, a Roztocze, in una zona ecologicamente pulita; Natura2000.

Nei nostri stagni alleviamo, tra gli altri, carpe, lucci, lucci-trote, amur o pesci gatto. Tutti questi pesci sono disponibili nel nostro negozio online (a meno che le condizioni meteorologiche non ci impediscano di catturare il pesce, ad esempio stagni ghiacciati o semplicemente la mancanza di produzione di una particolare specie in una particolare stagione). I pesci vivono in stagni con fondale sabbioso e mangiano solo cibo naturale e cereali.

Lavoriamo il pesce con metodi tradizionali nella nostra manifattura. Facciamo le conserve in barattolo come a casa; li inseriamo a mano e li cuociamo in forno. Non utilizziamo conservanti o esaltatori di sapidità ad eccezione del sale. I nostri prodotti sono naturali, sani e soprattutto gustosi.



45 minuti



senza glutine

CARPA FRITTA CON FUNGHI

ingredienti

300	funghi
grammi	
3	cipolle
250 g	carpa
3	foglie di alloro
3 sp	farina
4 grani	Pepe nero
	Olio per friggere
	sale, pepe macinato

Preparazione

01

Sbucciare e affettare le cipolle a piume e i funghi a pezzetti più piccoli. Scaldare l'olio in una padella, aggiungere la cipolla tritata, l'alloro, il pepe in grani e il sale. Fate rosolare per qualche minuto, poi aggiungete i funghi. Friggere per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.

02

Lavare e asciugare la carpa con carta assorbente. Il pesce è delicato, quindi maneggiatelo con cura. Condire con sale e pepe. Tagliare la carpa a pezzi, quindi infarinarla. Friggere nell'olio fino a doratura su entrambi i lati.

03

Servire la carpa adagiata sulle cipolle con i funghi.

SPAGNA 93





Spagna, Aragona



JOSE ANTONIO ESTEBAN SANCHEZ

Gastro-Guide Spain, Aragon, Blancas

<https://www.saffronspainteruel.com/>

LA MIA STORIA DA GASTRO-GUIDA

Originario di Teruel, decise di investire nella coltivazione dello zafferano nella zona di Blancas, Teruel, dove rimangono solo ricordi di tempi passati in cui lo zafferano era un pilastro fondamentale nel commercio della zona e fonte di lavoro per i suoi abitanti.

Ispirato dal suo desiderio e dalle preziose conoscenze di suo padre, ha avviato il recupero di questa coltura e successivamente la sua certificazione biologica, la prima in Spagna, nonché lo sviluppo di prodotti gourmet con questa preziosa spezia come cioccolato, EVOO, Roca Tea e formaggio. Sia lo zafferano che i prodotti a base di zafferano sono venduti a livello nazionale e internazionale. Il suo stabilimento di confezionamento e il suo negozio si trovano a Blancas, dove è possibile acquistare tutti i prodotti che hanno anche qualità biologica e cogliere l'occasione per conoscere la gastronomia e i siti turistici della zona.

"Qualche anno fa, lo zafferano era per noi un ricordo d'infanzia; una storia raccontata in paese da tante persone. All'improvviso, ci siamo ritrovati immersi nel sogno di qualcun altro, in una campagna di rivalorizzazione dello zafferano. E così abbiamo riscoperto questo mondo. Ora dai nostri occhi e dalle nostre storie, non smettiamo mai di imparare e di emozionarci."

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

L'attaccamento alla sua gente e la sua profonda conoscenza della loro cultura, tradizioni e radici lo ispirano a continuare a promuovere i prodotti della nostra terra in un quadro di sostenibilità, promuovendo visite guidate ai campi di zafferano, partecipando ad una giornata di raccolta (in campagna) e conoscere meglio questa delicata coltura attraverso materiale audiovisivo. Quello stesso attaccamento alla sua gente e la conoscenza dei suoi punti di forza è fondamentale per chiunque voglia diventare una Gastro-Guida. Essere una Gastro-Guida gli ha dato strumenti formativi unici e una nuova prospettiva per intraprendere nuovi progetti, per questo consiglia alle persone legate alle loro tradizioni, alla bellezza dei loro villaggi e alla loro gastronomia di far parte di questo grande progetto.



Spagna, Aragona



20 min



ricetta facile

FRITTATA FRANCESE ALLO ZAFFERANO

ingredienti

50 ml	Latte
2	Uova
5	Zafferano

Preparazione

- 01** Mettere in infusione lo zafferano nel latte nel seguente modo: scaldare il latte (senza farlo bollire), abbassare la fiamma e aggiungere i pistilli di zafferano. Lasciare riposare per 15 minuti.
- 02** Sbattere le uova per 2 minuti, aggiungere l'infuso di zafferano e aggiustare di sale.
- 03** Versare il composto in una padella con olio d'oliva caldo, 1 minuto per lato.
- 04** E abbiamo gustato una deliziosa frittata francese, con un tocco di sapore in più.
Buon appetito!



SARA BALFAGON

Gastro-Guide Spain, Aragon, Cantavieja

<https://hotelspabalfagon.com/es/>

LA MIA STORIA DA GASTRO-GUIDA

Mi chiamo Sara Balfagón Vidal e la mia posizione all'interno dell'Hotel & Spa Balfagón è quella di Direttore. Lavoro in Hotel da quando avevo 16 anni e per molto tempo l'ho abbinato agli studi universitari.

Da più di 10 anni lavoro stabilmente e insieme ai miei genitori e a mia sorella María gestiamo questa azienda. L'azienda è sempre stata a conduzione familiare e il rapporto con il cliente è molto stretto e personalizzato.

L'Hotel & Spa Balfagón è una struttura a quattro stelle situata a Cantavieja, nella regione del Maestrazgo Turolense. L'hotel è stato fondato nel 1980, ciò significa che operiamo nel settore del turismo e della ristorazione da più di 40 anni. In questa struttura sono passate tre generazioni, tutte impegnate nel turismo nella regione del Maestrazgo, dove si trova questo villaggio, una regione con luoghi di bellezza unica e ricca di bellezze naturali.

Il ristorante dell'Hotel è da sempre un punto di riferimento nella nostra regione e stiamo ancora lavorando per questo. Una delle politiche aziendali in termini di ristorazione è quella di valorizzare il territorio, promuovendo l'utilizzo e il sostegno dei prodotti locali e a Km.0, delle imprese e dei produttori locali. Abbiamo cercato di partecipare a manifestazioni e giornate gastronomiche, che ci permettano di condividere esperienze con altre strutture.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Come consiglio alle future Guide Gastronomiche, voglio sottolineare che è importante valorizzare i prodotti locali, evidenziando il valore della struttura stessa e della nostra provincia e regione. È importante anche valorizzare ciò che ti circonda, amare la tua terra, conoscere i prodotti disponibili, saper sponsorizzare il tuo territorio ed essere convinti di quello che fai. Non si tratta solo di riempire il proprio locale, bisogna far conoscere i prodotti del territorio.

A tutte quelle persone che stanno pensando di diventare Gastro-Guide consiglio una formazione adeguata, ma soprattutto una conoscenza dei loro prodotti e del loro territorio. Una persona che vuole acquisire questo profilo deve essere convinta del potenziale che lo circonda e saperlo valorizzare.



Spagna, Aragona



2 h

✓ ricetta regionale

POLPETTE DI CARNEVALE

ingredienti

2 kg	Pangrattato grosso
600 grammi	Salsiccia in scatola
600 grammi	Prosciutto di Teruel
50 grammi	aglio
100 ml	olio d'oliva
400 ml	lardo
16	uova
600 ml	brodo

Preparazione

01

Per realizzare le palline, mescolare i 2 chili di pangrattato grosso con il prosciutto e la salsiccia tagliati a pezzetti molto piccoli (o tritati). Aggiungete l'aglio tritato e mescolare bene senza comprimere il pane.

02

Scaldiamo invece il burro e il brodo, che aggiungeremo al composto oltre all'olio d'oliva. Infine aggiungete le uova e impastate bene il tutto. Lasciate riposare un po' in modo che le briciole si impregnino.

03

Una volta pronto l'impasto, prepariamo delle palline (della grandezza di una pallina da golf) e serviamo le polpette immerse nella zuppa, con un brodo molto caldo nel quale cuoceranno per circa 10 minuti.

04

Per la presentazione potete aggiungere delle frittelle. Buon appetito!



Spagna, Aragona



CÉSAR LOMBARTE

Gastro-Guide Spain, Aragon, Monroyo

<https://www.posadalupe.com/hotel-matarrana/>

LA MIA STORIA DA GASTRO-GUIDA

Sono César Lombarte di Monroyo, nella regione di Matarraña, dove sono nato e dove mia moglie Marisa ed io gestiamo l'Hotel Restaurante Posada Guadalupe.

Ci tengo a precisare che come albergatori e ristoratori siamo quasi sempre in due, marito e moglie oppure moglie e marito.

Cuciniamo piatti della tradizione e tra gli antipasti, le zuppe, gli spezzatini, gli sformati e gli arrosti vi presento un piatto sempre in offerta.

È un prodotto di Monroyo ed è tanto gustoso quanto semplice.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Il mio consiglio è quello di evidenziare l'importanza di praticare l'economia circolare che è fondamentale per lo sviluppo della regione e del turismo, utilizzando prodotti locali nelle strutture di ristorazione che consentono di sostenere i produttori locali e offrire esperienze e prodotti di qualità differenziata, che contribuiscono allo sviluppo economico del territorio.



Spagna, Aragona



2 h 40 min



senza glutine

MONTADITOS DI TARTUFO ESTIVO E SCAGLIE DI FOIE DELLA REGIONE MUDÉJAR

ingredienti

secondo
necessità
1 pizzico

1

secondo
necessità
1 pizzico

Tartufo estivo

Olio d'oliva innesto morbido Extravergine DO Bajo Aragón

Capesante di foie fresco della Sierra Mudéjar

sale in scaglie

Zucchero

Preparazione

01

Se il tartufo è fresco lavatelo perfettamente, asciugatelo bene e congelatelo.
Sviluppate il foie e congelate quello che utilizzerete.

02

Affettate i tartufi con l'affettatrice e metteteli in un contenitore con l'olio, che si può conservare in frigorifero, coperto, per una settimana.
Preparare un caramello liquido ma denso.

03

Adagiate le fette di tartufo precedentemente scolate su una fetta di pane.
Scaldare il montadito in un tostapane, una salamandra o una padella senza tostare.

04

Terminare il piatto con scaglie di foie, sale e caramello sopra il foie.
Buon appetito!



Spagna, Aragona



MARI LUZ SORIANO

Gastro-Guide Spain, Aragon, Oliete

https://www.instagram.com/barpiscinasoliete/?utm_medium=copy_link

LA MIA STORIA DA GASTRO-GUIDA

Era mio marito David Garces, che desiderava molto tornare alle nostre origini poiché siamo entrambi nati a Barcellona ma originari di Oliete e Lechago. Quindi non abbiamo esitato e abbiamo organizzato al meglio la nostra vita familiare.

Ci era chiaro che Oliete vale e che ha molto da offrire e da sviluppare. Quindi non abbiamo esitato e abbiamo deciso di restaurare e dare un aspetto più moderno e attuale al bar-ristorante.

Ci impegniamo per una gastronomia mediterranea con un tocco di terra e valorizzando le materie prime che abbiamo intorno a noi.

Tutto è stato possibile grazie al team che abbiamo formato: Esteban, Miriam T, Miriam G, Pilar, Leo, Beatriz. Come dico sempre, il nostro team è la nostra più grande risorsa. Grazie a loro e al nostro impegno comune abbiamo potuto crescere e fare cose impensabili.

Crediamo fermamente di trovarci in un territorio che ha molto da offrire a livello paesaggistico e culturale e di cui si sa molto poco.

Quindi, con il permesso dell'ufficio turistico della regione Sierra de Arcos, abbiamo organizzato un piccolo punto di informazione turistica. È importante che il turista che ci visita sappia come sfruttare al meglio il suo tempo, cosa visitare, dove mangiare, attività guidate, ma senza perdere di vista la nostra cucina e quella dei nostri clienti che tanto ci piacciono.

Ci teniamo infine a sottolineare che grazie ai produttori della zona abbiamo potuto cucinare e innovare piatti deliziosi. È molto importante nel nostro territorio partecipare attivamente all'economia circolare.

Insieme cresciamo di più e ci aiutiamo a vicenda a spargere la voce.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

La collaborazione della Gastro-Guide con le autorità locali e i produttori locali può avere un'influenza positiva sull'economia circolare. Inoltre, organizzare un punto di informazione turistica può aiutare i turisti ad organizzare il loro soggiorno nella nostra terra e a scoprire non solo la ricchezza naturale ed enogastronomica, ma anche quella tradizionale e storica del luogo.



Spagna, Aragona



3 h



ricetta regionale

AGNELLO DELL'ARAGONA A BASSA TEMPERATURA CON PURÈ DI PATATE AL TARTUFO, SCALOGNO CONFIT E CHIPS DI YUCCA

ingredienti

10 palette	Agnello d'Aragona
1,5 l	olio d'oliva
2 kg	Patata
20 gr	burro
200 ml	panna liquida
15 gr	tartufo
300 gr	cipolle scalogno
1 pezzo	yucca

Preparazione

- 01** Per preparare questa ricetta, condisci prima le spalle di agnello con sale e pepe e segnale. Quindi, mettele in una pentola capiente piena di olio d'oliva. Trascorso il tempo di ebollizione ottimale, abbassate la fiamma al minimo e mantenetele confit per tre o quattro ore a fuoco basso.
- 02** Trascorso questo tempo, sbriciolate le spalle e disponetele su una teglia ricoperta con carta da forno; sopra va posto un peso per comprimere la carne. Riponete poi la teglia in frigorifero per circa 12 ore. Poi, con le ossa dell'agnello, faremo una base scura con la quale prepareremo il sugo.
- 03** Per preparare la purea di patate tartufate, fate bollire la patata con la buccia per 40-45 minuti, sbucciatela e mettetela nel frullatore insieme al burro, alla panna e al tartufo. Una volta amalgamato il composto, senza grumi, aggiustate di sale e pepe e la purea avrà una consistenza cremosa.
Per quanto riguarda gli scalogni, sbucciateli e fateli soffriggere per 15-20 minuti a fuoco basso in olio d'oliva. Per preparare le chips di manioca, tagliare i pezzi con una mandolina e friggerli a 110°C finché non smettono di bollire; asciugateli per eliminare l'olio in eccesso.
- 04** Infine, una volta pronti tutti gli elementi, scaldiamo il lingotto sulla piastra e lo metteremo in forno per mantenerlo caldo, a quel punto inizieremo a impiattarlo.
Buon appetito!



Spagna, Catalogna



SERGI DE MEIA

Gastro-Guide Spain, Barcelona

banquetbarcelona.com/es/ ; [https://comademeia.cat](http://comademeia.cat)

LA MIA STORIA DA GASTRO-GUIDA

Ho attualizzato la cucina tradizionale, adattandola ai tempi e alle esigenze attuali. La definisco una cucina catalana che si arricchisce di prodotti stagionali, locali, moderni e cosmopoliti grazie a tecniche di cucina provenienti da altri paesi e frutto di esperienze professionali, letture e viaggi personali.

La mia cucina è un ritorno alle origini del ricettario tradizionale catalano, recuperando ricette praticamente dimenticate e trasformandole in piatti moderni. Mantengo l'essenza del piatto ma lo agguizzo e modernizzo grazie alle possibilità offerte dalle nuove tecnologie e dalla padronanza delle materie prime.

Il mio progetto gastronomico è una filosofia di vita: la mia cucina si basa sulla coerenza e sull'onestà tra ciò che dice e ciò che fa, 'ogni atto che compiamo influisce sul nostro ambiente'. Quindi, porto il mio impegno a favore del processo di catena alimentare oltre le porte della vostra cucina.

Sono il promotore dello slow food in Catalogna e un precettore del concetto di "Km 0", difensore e promotore dei prodotti e dei produttori locali, con i quali ho sempre instaurato un rapporto di fiducia.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

La Gastro-Guida deve promuovere l'utilizzo di prodotti stagionali e a km 0 in cucina, essere sensibile alla qualità e alla stagionalità dei prodotti, privilegiando la prossimità. In questo modo creeremo un mondo più sostenibile, più giusto e migliore per tutti.



Spagna, Catalogna



3 h



ricetta regionale

PERNICI IN VINAIGRETTE CON ATILLI DI CAVOLO CAPPuccio

ingredienti

6
1,8 kg
2 spicchi
300 ml
75 ml
75 ml
300 ml
450 gr
2

pernici
cipolle tagliate a julienne
Aglio
olio extravergine
aceto di grenache
Coñac
"Escudella" - Brodo di Lesso catalano
pancetta in cubetti di 0,5x0,5 cm

giovani cavoli invernali
rosmarino, alloro e timo
sale e pepe

Preparazione

01

Lucidate, scottate e arrostate le pernici, conditele con sale e pepe e rosolatele in una casseruola di terracotta o di acciaio inox fino a doratura, quindi toglietele. Aggiungete la cipolla e fatela soffriggere finché non sarà completamente ridotta/rosolata, ma non bruciata, quindi aggiungete la pancetta e fatela sudare.

02

Fatto questo procedimento aggiungete le pernici capovolte, con il petto rivolto verso il basso, il mazzetto di erbe aromatiche, l'aglio, l'aceto e il sale. Lasciare cuocere per 25 minuti a fuoco basso, lasciando evaporare l'alcol, quindi aggiungere la Escudella e lasciare cuocere per 45 minuti in forno a 180°, ben coperto. Trascorso questo tempo aprite la casseruola e controllate se sono tenere, altrimenti aggiungete ancora un po' di escudella se necessario. Lasciare riposare fino a freddo.

03

Eliminate le parti dure e lessate il cavolo in acqua ben salata o in una ciotola, una volta bollito scolatelo e tenete da parte l'acqua di cottura per preparare una zuppa o lessare altre verdure. Una volta ben scolata la verza, ricavate degli anelli a forma di crocchetta, passateli nella farina di ceci o di frumento in modo che siano dorati. Una volta fritte, adagiatele su carta assorbente.

04

Tagliate a metà le pernici in senso trasversale e rimettetele in padella, insieme agli anelli di verza, e fatele cuocere per altri 15 minuti a fuoco basso, pronte da mangiare.

Buon Appetito!



Spagna, Aragona



BELÉN SOLER GODOY

Gastro-Guide

Spain, Aragon, Alloza

<https://laojinegra.com/>

LA MIA STORIA DA GASTRO-GUIDA

Sono Belén e insieme al mio socio Xavi gestiamo una piccola impresa nella zona rurale di Teruel, La Ojinegra, dedicata al turismo rurale sostenibile e al restauro ecologico.

La loro struttura, certificata da Ceres Ecotur e ECEAT-ECOLABEL, si distingue per la sua sostenibilità, valutando gli impegni ambientali, socio-culturali ed economici. Il ristorante, con certificazione europea Ecolabel, abbraccia il turismo eco-gastronomico, promuovendo l'agro-diversità e la priorità alimentare. Membri di Slow Food Saragozza, aderiscono all'Alleanza internazionale dei cuochi Slow Food, sostenendo la biodiversità alimentare globale. Inoltre, Belén fa parte di MEG, Women in Gastronomy, che sostiene il talento femminile e l'uguaglianza nel campo culinario.

La Ojinegra è riconosciuta con il Marchio di Qualità Territoriale Europeo CALIDAD RURAL ARAGÓN, che sostiene lo sviluppo rurale. Il loro impegno sociale e ambientale è evidente nel sigillo RESPONSABILIDAD SOCIAL DE ARAGÓN (RSA), che evidenzia l'etica e la responsabilità nel loro approccio aziendale.

L'azienda rivitalizza la vita rurale attraverso l'economia circolare, promuovendo il patrimonio naturale, gastronomico e culturale della regione. Il loro modello innovativo ha un impatto positivo sul settore del turismo, contribuendo allo sviluppo sostenibile e consolidando la loro posizione come esempio di turismo responsabile.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Essere GastroGuide in un piccolo villaggio come Alloza, Teruel, ci permette di contribuire a ridurre il divario tra turismo e ambiente rurale attraverso il GastroTurismo e l'AgroTurismo, generando un impatto economico, sociale e ambientale positivo. Il nostro consiglio è, anche se piccolo, di lavorare in squadra, di collaborare con allevatori, agricoltori, amministrazioni, scuole alberghiere...per dimostrare l'importanza del lavoro di chi produce, alleva o trasformare il cibo, per collegarlo al patrimonio alimentare, alla natura e che così facendo trasversalmente si prendono cura dell'ambiente e dello stile di vita del luogo in cui si svolge l'azione.



Spagna, Aragona



2 h 40 min



ricetta regionale

COSCIOTTO D'AGNELLO AUTUNNALE

ingredienti

- 1 Cosciotto di agnello disossato di Ojinegra del Sabor Maestro, Castellote
- 3 Uova di La Brizna, Vilhel
- 1 Patè di olive Empeitre di PROECMAT, Valdel tormo
- 2 Pesche Calanda in busta della Coop La Calandina, Calanda EVOO, Ecomatarranaya, Calaceite
- 8 Erbe allo zafferano la Carrasca, Blancas
- sale marino
- 2 Zucca del Conte e cipolla dolce di Fuentes
- Date da Ideas Coop, di CJ
- 1 Bustina di tè Chai-choco di CJ

Preparazione

01

Preparazione del ripieno: Disossate la coscia oppure fatelo disossare dal vostro macellaio. Puoi usare l'osso per creare un brodo. In questa occasione il ripieno è in tema con il periodo dell'anno, ma potremmo utilizzare altri ingredienti. Lessate le uova e lasciatele raffreddare per poter rimuovere il guscio. Sbucciare e affettare le pesche. In un mortaio macinare il sale con lo zafferano.

02

Preparare il cosciotto d'agnello aperto su una superficie piana e condirlo all'interno con il composto di sale e zafferano. Ricoprire la superficie con le pesche, il patè di olive e le uova. Arrotolate la carne fino ad avere all'interno tutto il ripieno e legatela con spago da cucina per evitare che si apra. Disporre la coscia ripiena su una teglia da forno con sopra un filo di EVOO. Cuocere in forno preriscaldato a 200° C per 10 minuti per dorare, quindi abbassare la temperatura del forno a 180° C e cuocere per più o meno 40 minuti, a seconda del forno e della dimensione del pezzo. A metà cottura girare la carne. Una volta pronto, togliete lo spago e lasciate che la carne si stabilizzi e si raffreddi.

03

Preparazione della salsa: Utilizzando il forno, arrostiti la zucca intera e con la buccia. Mettere a bagno la zucca in un bicchiere d'acqua o brodo vegetale e aggiungerla nella teglia della coscia per ammorbidire i resti rimasti attaccati. Soffriggere la cipolla e caramellarla con i datteri, aggiungere un po' di polpa di zucca e schiacciarla con l'infuso e il sugo della carne. La salsa risultante accompagnerà la carne.

04

Impiattamento: Tagliare l'agnello in medaglioni leggermente spessi e condire con sale e pepe.

Buon Appetito!



Spagna, La Rioja



AITOR GARTEIZAURRECOA GARCÍA

Gastro-Guía

Spain, La Rioja, Igea

<https://mieldelpuebloigea.com/>

LA MIA STORIA DA GASTRO-GUIDA

Mi chiamo Aitor Garteizaurrecoa García e sono l'amministratore delegato delle società Miel del Pueblo SC e Bodegas de Igea SL, con sede a Igea, La Rioja. Possiedo il titolo di Tecnico Superiore delle Industrie Agroalimentari.

Mi dedico all'apicoltura da molti anni. I nostri mieli sono gli unici a La Rioja con tre sigilli di qualità che attestano il nostro prodotto. Attualmente, con il mio socio e fratello Iñaki, abbiamo intrapreso una nuova impresa, dove produciamo i nostri idromele (vini al miele), unendo l'apicoltura e la vinificazione nella regione ricca di vino di La Rioja.

Nella nostra piccola azienda vinicola artigianale, situata nel cuore della Riserva della Biosfera dichiarata dall'UNESCO, produciamo diverse varietà di idromele, che vanno dal secco al semidolce, dal giovane all'affinato in botte, dal fermo al frizzante.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Per quanto riguarda i miei consigli da dare alle altre Gastro-Guide, la prima e più importante cosa è portare al pubblico prodotti di qualità, vicinanza e attenzione alla Terra. Per realizzare pratiche sostenibili e provare che, dai piccoli paesi rurali, dove si elaborano questo tipo di prodotti, possiamo aprire e mostrare al resto del mondo la nostra gastronomia e la nostra regione, difendendo la qualità e il know-how.



50 min



ricetta regionale

MERLUZZO DELLA RIOJANA

PER ACCOMPAGNARE QUESTO PIATTO, IL NOSTRO MIGLIORE CONSIGLIO È IL NOSTRO IDROMELE DEL GIOVANE VILLAGGIO DEI FIORI, DALLE NOTE SEMIDOLCI, CHE SI ABBINA PERFETTAMENTE CON PESCE, FRUTTI DI MARE E VERDURE.

ingredienti

- 4 Filetti di baccalà (circa 150 g ciascuno)
- 50gr Farina di frumento
- 3 cucchiaini di olio EVO della Cooperativa fruitera de San Isidro de Igea
- 1 Cipolla rossa
- 2 spicchi d'aglio
- 100ml vino bianco DOC Rioja
- sale
- 500gr pomodoro fatto in casa
- 300gr cucchiaino di filetti di peperone chorizo della Riojan
- 1 peperoni rossi arrostiti tagliati a strisce di Calahorra
- 1 foglia d'alloro

Preparazione

- 01** Asciugare con carta da cucina 4 filetti di merluzzo poi salare e infarinare: mettere in un piatto 50 g di farina di frumento e infarinare i filetti. Scuotere i filetti per eliminare la farina in eccesso. Mettete 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva in una casseruola e fatelo scaldare a fuoco medio-alto. Friggere i filetti di merluzzo infarinati per 1 minuto su ciascun lato, togliere dal fuoco e mettere da parte.
- 02** Nella stessa padella far rosolare 1 cipolla rossa tagliata a julienne e 2 spicchi d'aglio. Salate leggermente e fate cuocere questi ingredienti a fuoco medio per 5 o 6 minuti, finché la cipolla non sarà trasparente. per 5 o 6 minuti, finché la cipolla sarà trasparente. Versare 100 ml di vino bianco, alzare la fiamma e lasciare sfumare il vino per 2 minuti.
- 03** Aggiungere i lombi di merluzzo nella padella per ultimare la cottura con la salsa per 3 o 4 minuti a fuoco medio. Affinché il baccalà sia cotto equamente su tutti i lati, copriamo la casseruola durante la cottura
- 04** Servire il baccalà alla Rioja con una base di salsa e una porzione di baccalà a persona.
Buon Appetito!



Spagna, Aragona



DIEGO PILAQUINGA

Gastro-Guide

Spain, Aragón, Puertomingalvo

<https://miieldelpuebloigea.com/>

LA MIA STORIA DA GASTRO-GUIDA

Sono Diego Pilaquina, direttore dell'Hotel "Mas de Cebrián" a Puertomingalvo. Lavoro nel settore alberghiero da 25 anni e sono appassionato di tutto ciò che riguarda il turismo, in particolare il turismo rurale.

Il nostro hotel ha fascino e magia che si traducono in riposo, pace e staccare dalla routine per poi riconnettersi.

Non è il tipico albergo di passaggio, cerchiamo di far sì che gli ospiti dimentichino la quotidianità, con un trattamento familiare e confortevole con un arredamento rustico-moderno che aiuta i clienti ad entrare in uno stato di massimo relax.

Siamo situati nel centro di alcuni dei borghi più belli della Spagna a Teruel come Rubielos de Mora, Cantavieja e Mirambel, anche se intorno all'agriturismo ci sono molti altri paesi di interesse turistico e culturale.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Il progetto Gastro-Guide è molto importante perché diventa fondamentale per sostenere la lotta della vita rurale e superare tutti i problemi che incontriamo per promuovere i nostri paesi. L'importanza di essere parte di un gruppo con gli stessi obiettivi è importante e penso che grazie al progetto possiamo ottenere maggiore visibilità per i nostri paesi, le loro tradizioni e la gastronomia.



Spagna, Aragona



50 min



ricetta regionale

STUFATO D'AGNELLO

ingredienti

500 gr	Agnello aragonese
200 gr	cipolla
2	pomodoro pera
1	Peperone italiano
2	Aglione
30 gr	Prezzemolo
30 ml	Acqua
15 ml	Birra
1	cucchiaino di burro

Preparazione

- 01** Per preparare la base aggiungete peperone, aglio, prezzemolo, 30 ml di acqua e un filo d'olio e frullate fino ad ottenere il risultato.
- 02** Per la preparazione principale facciamo rosolare la cipolla con un cucchiaino di burro, poi aggiungiamo l'agnello aragonese, aggiungiamo acqua fino a coprire la carne e aggiungiamo 20 ml del preparato base che abbiamo frullato prima.
- 03** Quando avrà raggiunto il punto di ebollizione, aggiungere 15 ml di birra e lasciare riposare per circa 45 minuti finché la carne sarà cotta e potrà essere servita.
- 04** Buon appetito!



Spagna, Aragona

ISABEL FÉLEZ ROSELLÓ

Gastro-Guide

Spain, Aragón, Alcorisa

<https://mieldelpuebloigea.com/>

LA MIA STORIA DA GASTRO-GUIDA

Dopo molti anni di lavoro con il cioccolato in alcune delle migliori pasticcerie e cioccolaterie d'Europa,

nel 2013 abbiamo realizzato il nostro sogno: aprire un piccolo laboratorio di cioccolato nel nostro villaggio, Alcorisa, una piccola cittadina di Teruel-Spagna.

Per creare i nostri cioccolatini artigianali, lavoriamo con materie prime del commercio equo e solidale, come cacao e zucchero di canna, e anche di consumo locale, principalmente olio extravergine di oliva e mandorle di Marcona.

Puntiamo a godere del nostro lavoro, creando cioccolati diversi e innovativi partendo dalle migliori materie prime, per offrire un prodotto naturale, sano e di origine giusta. La nostra fabbrica di cioccolato è stata la prima in Spagna ad essere certificata Fairtrade (Commercio Equo e Solidale) e Agricoltura Biologica, oltre all'iscrizione tra le prime aziende nel "Registro dell'Impronta di Carbonio" - Ministero dell'Ambiente.

Alcuni dei premi che abbiamo vinto: Premio ALIMENTOS DE ARAGÓN, titolo "Artigiani del Cibo" concesso dal Governo dell'Aragona; abbiamo fatto parte della squadra spagnola al Campionato Mondiale di Dolci Arti - (Parigi); Premio "MIGLIOR PRODOTTO BIOLOGICO 2015" - Biocultura Barcellona; Premio "ECCELLENZA all'INNOVAZIONE delle Donne Rurali" conferito dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e dell'Ambiente; Prima azienda aragonese ad ottenere il Secondo Seme dell'Economia del Bene Comune; Premio ARAME (Associazione Aragonese Donne Imprenditrici); Sesto marchio di cioccolato più sostenibile al mondo secondo la pubblicazione internazionale Influence Digest; Premio CEPYME Aragón 2022 per il nostro track record, le pratiche responsabili e il progetto imprenditoriale nella regione del Bajo Aragón; Premio INNOVAZIONE D'IMPRESA dell'Istituto Aragonese di Sviluppo e della Camera di Commercio; COMMERCIO D'ARAGÓN Premio per la Sostenibilità Ambientale 2023 rilasciato dal Governo dell'Aragona.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Essere una Gastro-Guida è molto importante per incentivare il turismo nella tua città e dintorni, nelle zone rurali spopolate la Gastro-Guida è una figura molto importante, il mio consiglio è di non aver paura di intraprendere e iniziare a dare energia non solo ad un business, ma sviluppare gli aspetti positivi della città e della regione, al fine di attirare più turisti nelle aree rurali.



Spagna, Aragona



1h 30 min



ricetta regionale

BARRETTA ALLE FAVE DI CIOCCOLATO

ingredienti

300 gr fave di cacao biologico
50 gr burro di cacao biologico
150 gr zucchero a velo

Utensili: Macinino, stampo e termometro

Preparazione

01

Tostare le fave di cacao in forno a 110°C per 45 minuti. Dopo averli lasciati raffreddare, quando saranno tiepidi, sbucciateli eliminando con cura la buccia con le dita, e senza la pelle, pesate il cacao (vi servirà per tenere presente questa quantità per dopo) e macinatelo con l'utensile che solitamente utilizzato per questo scopo (tritattutto, robot da cucina...).

02

Aggiungere lo stesso peso (di cacao) di zucchero a velo. Aggiungere poi tutto il burro di cacao. Riscaldiamo il composto a bagnomaria finché il burro di cacao non si scioglie e il tutto risulta omogeneo, mescoliamo il composto il più a lungo possibile fino ad ottenere una pasta fine. Più sarà raffinato, migliore sarà la consistenza in bocca, in questo momento abbiamo già elaborato il nostro cioccolato.

03

Il passo successivo è temperarlo per modellarlo e modificarlo. Utilizzeremo una ciotola con ghiaccio e acqua fredda. Mettete sopra un'altra ciotola con il cioccolato fuso e mescolate continuamente fino a quando il cioccolato raggiunge i 28-29°C, facendo molta attenzione a non far entrare acqua nella ciotola del cioccolato mentre mescoli. Una volta raggiunta la temperatura, scaldare il cioccolato a bagnomaria fino a raggiungere i 30-31°C. Riempire gli stampini e lasciarli riposare in frigorifero finché non vediamo che il cioccolato si stacca bene. Sformare con attenzione.

04

Buon appetito!



Spagna, Aragona



SONIA LORA RAMOS

Gastro-Guide

Spain, Aragón, Cuevas Labradas

LA MIA STORIA DA GASTRO-GUIDA

Sono Sonia Lora, direttrice della Multiservizi "El Sitio" nel comune di Cuevas Labradas da quasi 5 anni e precedentemente del teleclub da 2 anni.

Sono venuta a vivere qui undici anni fa da Barcellona e dopo un paio d'anni di lavoro nella città di Teruel, volevo avviare un'attività in proprio nella mia città e quale modo migliore per servire i miei vicini e i paesi circostanti.

Nel Multiservicio Rural de Cuevas Labradas disponiamo di un bar-ristorante e di un negozio.

Serviamo tutto il giorno, tutti i giorni della settimana e, a parte il pranzo e la cena, abbiamo un menù giornaliero che viene gustato da una quindicina di persone attraverso la mensa dei poveri. È un modo per riunirli e farli uscire di casa, soprattutto nei mesi invernali quando sono più soli.

Nella nostra cucina cerchiamo di utilizzare prodotti locali e freschi.

Come la borragine, il vitello, le pesche o il tartufo e ovviamente il prosciutto di Teruel DOP.

Nel negozio diamo il pane quotidiano, che viene prodotto nel paese accanto dalle mani di una famiglia di fornai che fanno i panettieri da molti anni.

E vendiamo prodotti di tutti i tipi, cercando sempre di fornire al vicino e al turista prodotti alimentari della zona e dell'Aragona per una buona esperienza della nostra terra.

IL MIO CONSIGLIO PER LE GASTRO GUIDE

Alle future Gastro-Guide direi di amare quello che fanno, il prodotto, la terra, il luogo, di conoscere i costumi della sua gente, di mescolarsi con loro e di imparare da zero l'elaborazione dei prodotti. In questo modo potranno trasmetterlo ai futuri turisti e visitatori, ed esprimerlo come se lo avessero sempre vissuto.

Che diano valore a ciò che espongono in ogni momento e coinvolgano il visitatore con il prodotto.



Spagna, Aragona



1h



ricetta regionale

TERNASCO DE ARAGON FARCITO

ingredienti

- 1 Cosciotto disossato di Ternasco de Aragon - agnello Prosciutto di Teruel DOP
- 150gr fette di formaggio di Patamulo de Teruel
- 1 Cipolla delle Sorgenti dell'Ebro DOP
- 1 cucchiaio di timo Olio EVO della Bassa Aragona Patate di Cella, Teruel
- Sale e pepe
- Tartufo di Teruel grattugiato

Preparazione

01

Condire la carne con sale e pepe.

02

In una padella soffriggere il prosciutto con la cipolla, alla quale aggiungiamo il cucchiaio di timo, aggiustiamo di sale. Con questa salsa farciamo la carne e aggiungiamo al ripieno il formaggio.

03

Lo mettiamo al forno e lo bagniamo con il suo liquido finché non diventa dorato, circa 40 minuti. Per finire lo accompagniamo con patate di Cella bollite e condite, sulle quali grattugiamo un po' di tartufo.

04

Buon Appetito!

PARTNER DEL PROGETTO

LITUANIA:



GRECIA:



KARAISKOS FARM

Karaiskou Eleni e Sia O.E., Grecia



Impresa cooperativa sociale,

Syn tis Allis, Grecia

BULGARIA:



ASOTSIATSIYA KULINARNI IZKUSTVA I
GOSTOPRIEMSTVO, Bulgaria

POLONIA:



ITALIA:



Sapere utile

ISTITUTO FORMAZIONE
OPERATORI AZIENDALI, Italy



UNIONCAMERE
EMILIA-ROMAGNA

SPAGNA:

Cámara
Teruel

Camera ufficiale di commercio e
industria di Teruel, Spagna



FORMAZIONE E CONSULENTI IN
SELEZIONE E OCCUPAZIONE, SL,
Spagna



GASTRO GUIDA
