

In primo piano

Antichi sapori della nostra terra



Tra gli impareggiabili sapori della nostra terra, il week end vede protagonisti i legumi e le castagne. Ingredienti poveri della cucina locale, oggi riscoperti per i valori nutritivi di impareggiabile utilità vista la ricchezza di proteine e la povertà di grassi, i legumi hanno avuto da sempre un ruolo importante nelle nostre tavole e sono protagonisti di ricette antiche ed intriganti. Come nel caso della [cicerchia](#), servita in una saporita [zuppa](#), o della [fava](#), gustata sin dalla notte dei tempi ['ngreccia](#) o in [porchetta](#), o dei [ceci](#), che mirabilmente si sposano con i [maltagliati](#) e con il [farro](#). Per non dire delle varietà gustosissime dei nostri fagioli, come il [monachello](#) o il [cannellino](#) o della saporita [lenticchia](#). Ceci, fagioli e lenticchie, insieme a vere "preziosità" come roveja e solfi', dal 19 al 21 ottobre sono protagonisti a [Leguminaria](#) di Appignano, serviti nelle tradizionali ciotole di terracotta fabbricate artigianalmente dai maestri vasai, secondo un'antichissima arte che affonda le radici in epoca rinascimentale. Sono molte le [ricette](#) di Leguminaria, un [progetto](#) che guarda lontano, nel passato come nel futuro.

Questi sono anche i giorni della [castagna](#), di cui i nostri boschi sono generosi e che viene festeggiata domenica 21 ottobre a Castelraimondo con la [Festa della Castagna](#) e domenica 28 ottobre a Camerino con la [XIV Sagra del Marrone Locale](#).

 [Versione stampabile](#)

Condividi questa pagina con:

Queste icone linkano i siti di social bookmarking sui quali i lettori possono condividere e trovare nuove pagine web.



