

PARLIAMOCI
MAGGIO 2026





QUESTO MESE PARLIAMO DELL NOSTRA ULTIMA REGIONE IN ITALIA; LA BASILICATA

La Basilicata è divisa in due province: Potenza (parte occidentale) e Matera (parte orientale). Potenza è il capoluogo di regione e conta il maggior numero di comuni (100). La regione presenta un paesaggio montuoso ed è conosciuta come l'"arco" dello stivale d'Italia. È famosa per i suoi paesaggi montuosi, tra cui parte della costa tirrenica. La provincia di Matera è nota per i Sassi di Matera e per la sua costa affacciata sul Mar Ionio.

La bandiera della regione Basilicata, adottata nel 1999, è costituita da un campo blu scuro (azzurro) al cui centro è raffigurato lo stemma regionale. Lo stemma è uno scudo bianco (argento), spesso bordato d'oro, al quale sono esposte quattro fasce ondulate blu (azzurre) che rappresentano i quattro fiumi principali della regione: il Basento, l'Agri, il Bradano e il Sinni.

Basilicata o Lucania? La regione ha cambiato nome più volte. Attualmente la regione è conosciuta come Basilicata, ma già durante la seconda guerra mondiale Mussolini la riportò a chiamarsi Lucania, a suo avviso il nome più storico. C'è un piccolo dettaglio che può generare confusione nel nome della regione. Nonostante si chiami Basilicata, gli abitanti della regione sono ancora chiamati lucani (lucano se uomo, lucana se donna).



LA HOLLYWOOD D'ITALIA

La Basilicata vanta numerosi piccoli e pittoreschi borghi, nove dei quali sono stati selezionati da "I Borghi più belli d'Italia", un'associazione privata senza scopo di lucro che riunisce piccoli centri italiani di forte interesse storico e artistico.

Molti di questi borghi, tuttavia, devono affrontare problemi di spopolamento, mentre altri, come Craco e Campomaggiore, hanno visto i loro antichi siti abbandonati a causa di calamità naturali. Ciononostante, registi, scrittori e musicisti hanno contribuito a dare impulso alla rinascita di Craco, rendendola una delle città fantasma più famose al mondo.

Campomaggiore comprende un insediamento moderno che ha sostituito la città originaria di Campomaggiore Vecchio, distrutta da una valanga nel 1885 e ora una città fantasma.

La difficoltà maggiore che Craco dovette affrontare divenne di natura ambientale e geologica. Dal 1892 al 1922, oltre 1.300 abitanti di Craco emigrarono in Nord America, principalmente a causa delle scarse condizioni



CRACO 1960



Nel 1963, Craco iniziò ad essere evacuata a causa di una serie di frane e gli abitanti si trasferirono nella valle di Craco Peschiera. Le frane sembrano essere state provocate da lavori infrastrutturali, fognari e idrici.

Nel 1972 un'alluvione peggiorò ulteriormente la situazione, impedendo un possibile ripopolamento del centro storico. Dopo il terremoto dell'Irpinia del 1980, l'antico sito di Craco fu completamente abbandonato.

Craco è diventata una location cinematografica molto apprezzata grazie alla sua architettura medievale suggestiva e in rovina e al suo ambiente selvaggio e abbandonato. Viene spesso utilizzata per rappresentare paesaggi antichi, desolati o biblici.

Tra i film più famosi girati a Craco figurano:

- ***The Passion of the Christ* (2004):** Diretto da Mel Gibson, questo è forse il film più famoso girato a Cracovia, che ha fatto da sfondo all'antica Palestina.
- ***Quantum of Solace* (2008):** Il film di James Bond con Daniel Craig include scene girate nella città abbandonata.
- ***Christ Stopped at Eboli* (1979):** Un film italiano acclamato dalla critica, diretto da Francesco Rosi.
- ***The Nativity Story* (2006):** Un dramma biblico che ha sfruttato le rovine della città per il loro aspetto autentico e antico.
- ***King David* (1985):** Interpretato da Richard Gere, questo kolossal è stato girato in città.
- ***Saving Grace* (1986):** Una commedia su un papa che rimane chiuso fuori dal Vaticano.
- ***The Sun Also Shines at Night* (1990):** Regia di Paolo e Vittorio Taviani.
- ***The Gospel According to St. Matthew* (1964):** Pier Paolo Pasolini scelse questo luogo per la sua celebre rappresentazione della vita di Gesù.

LO SAPEVI CHE

Matera (Italia) e Tetouan (Marocco) sono state nominate Capitali Mediterranee della Cultura e del Dialogo 2026, un riconoscimento che durerà un anno e che celebra il ricco patrimonio culturale delle città e la loro visione mediterranea condivisa, conferito dall'Unione per il Mediterraneo e dalla Fondazione Anna Lindh.

Matera, rinomata città patrimonio mondiale dell'UNESCO e Capitale europea della cultura 2019, e Tetouan, famosa per la sua particolare fusione di influenze andaluse e nordafricane, saranno le Capitali mediterranee della cultura e del dialogo per il 2026. Questo riconoscimento, conferito dall'Unione per il Mediterraneo e dalla Fondazione Anna Lindh, vedrà le due città ospitare per un anno una serie di attività culturali che coinvolgeranno le comunità locali e promuoveranno collaborazioni in tutta la regione mediterranea. Entrambe le città condividono un profondo patrimonio storico e tradizioni, e questo riconoscimento testimonia il loro impegno a promuovere il dialogo e la comprensione reciproca nella regione.

"Siamo profondamente onorati che Matera sia stata designata Capitale mediterranea della cultura e del dialogo per il 2026. Il Mediterraneo non è solo un mare, ma un mosaico di civiltà, e Matera, con la sua identità stratificata, è il luogo ideale in cui queste possano incontrarsi, comprendersi e arricchirsi a vicenda", ha dichiarato il Commissario prefettizio di Matera, Raffaele Ruberto. "Il progetto culturale che ha portato a questa candidatura, voluto dal Comune di Matera e curato dalla Fondazione Matera Basilicata 2019, rappresenta una straordinaria opportunità per promuovere il dialogo interculturale, valorizzare il nostro patrimonio e coinvolgere l'intera comunità. Un percorso che, partendo dall'esperienza di Capitale Europea della Cultura 2019, mira a consolidare il ruolo di Matera come ponte tra le diverse sponde del Mediterraneo, promuovendo l'inclusione, la sostenibilità e i valori di unità, in stretto collegamento con la città marocchina di Tetouan."



Oggi nel nostro angolo dello psicologo parleremo del:

COMPIACIMENTO PER LE DISGRAZIE ALTRUI



Quella sottile (e inconfessabile) soddisfazione che tutti abbiamo provato almeno una volta nella vita, ma che raramente ammettiamo ad alta voce. È quel minuscolo segreto sorriso interiore che ci scappa quando il collega perfettino fa una figuraccia in riunione, o quando la coppia che sui social sembra sempre uscita da un film romantico annuncia una crisi, oppure semplicemente quando ridiamo di qualcuno che è inciampato e caduto. In italiano facciamo molta fatica a nominarla. Usiamo giri di parole come “gioia maligna” o “compiacimento per le disgrazie altrui”. In psicologia si chiama “aticofilia”, ma suona fredda e distante. È quando, in realtà finiamo per dire “Ben gli sta!

Siamo delle brutte o cattive persone quando ci succede?

NO! Oggi esploriamo che cosa si nasconde dietro questo compiacimento. Scopriremo che non si tratta di semplice cattiveria, ma di un meccanismo di difesa profondo che ci parla delle nostre insicurezze e del nostro bisogno di giustizia, di riequilibrio, una emozione complessa radicata in tutti, una specie di ricompensa e di equità sociale.

Significa solo che siamo umani.

Dietro quel piccolo compiacimento, infatti, si nasconde quasi sempre qualcosa di molto umano: **può essere senso di inferiorità, invidia, bisogno di giustizia, paura di essere gli unici a sbagliare, la rivalità.**

Tre grandi motori nascosti

- *Il Bisogno di Giustizia*

Quando qualcuno si comporta male, infrange le regole o usa gli altri, una parte di noi desidera che “prima o poi la paghi”. Se questo accade, il piacere che sentiamo non è tanto per la sofferenza dell’ingiustizia in se,

- *Il Confronto Sociale e l'Invidia*

A volte l'altro non ha fatto nulla di male, è semplicemente **“più” qualcosa**: più bello, più ricco, più brillante, più popolare o più riconosciuto. In questi casi, se va incontro a una caduta, la nostra invidia di allenta e **sentiamo un sollievo quasi fisico**. Non è un caso che più ci sentiamo insicuri, più questa emozione trova terreno fertile.

- *Lo Squilibrio di Potere*

Spesso proviamo questo compiacimento verso chi percepiamo “sopra” di noi: figure di autorità, o persone che ci hanno umiliato, o colleghi che sembrano sempre un passo più avanti (quando non lo meritano). Vederli “inciampare” riduce simbolicamente quello squilibrio. Per un attimo ci sentiamo alla pari. Di nuovo “una specie di ricompensa morale”.

Che cosa possiamo farcene in pratica?

Il problema non è tanto provare questa emozione (capita a tutti), quanto **fermarsi lì**. Se rimaniamo incollati al piacere per la caduta dell'altro, rischiamo di irrigidire proprio quelle parti fragili che dovremmo ascoltare. Ci può solo portare a una continua negatività e la costante ricerca dell'errore negli altri per sentirci meglio.

La trasformazione inizia quando smettiamo di fissare l'errore nell'altro e a guardare le nostre “ferite” naturali (invidia, senso di impotenza, paura di non valere, bisogno costante di giustizia ed equiparazione, bassa autostima).

Non si tratta di diventare “santi” che non provano questa emozione, ma di imparare ad usarla come specchio e farsi domande. Potremo chiamarlo lo Specchio del Compiacimento.

Per coloro che vogliono saperne di più, possiamo discuterne durante il nostro **Cerchio Aperto di Giovedì 21 Maggio** al solito posto e alla solita ora.





La Raccolta
Basilicata IGT



Il Rogito
Basilicata IGP



L'Atto
Basilicata IGP



Aglianico Del Vulture
Superiore DOCG -
Serpara - Re Manfredi



Il Sigillo
Aglianico del
Vulture DOC



La Firma
2019 DOC

VINI DELLA BASILICATA

Sebbene i vini della Basilicata siano forse meno conosciuti di quelli del Piemonte, della Toscana e della Sicilia, non sono per questo meno pregevoli. Terreni vulcanici, vigneti ad alta quota in posizioni ben ventilate e l'ampia escursione termica tra giorno e notte garantiscono uve sane e profumate che danno vita a piacevoli vini territoriali. I vini rossi rappresentano l'80% della produzione basilicale, con l'Aglianico del Vulture come indiscusso protagonista. La versione Superiore dà vita all'unica DOCG basilicale, e l'uva produce anche interessanti vini rosati e spumanti.

Tra le uve di rilievo delle regioni limitrofe si annoverano il Bombino Nero e la Malvasia Nera, oltre agli immancabili vitigni internazionali come il Merlot e il Pinot Nero. Una curiosità del tutto lucana è il Guarnaccino, un vitigno a bacca rossa originario della zona del Chiaromonte, nel Pollino, parco nazionale al confine con la Calabria. Questo vitigno, quasi scomparso, è oggi apprezzato per i suoi vini mediterranei speziati.

I vini bianchi sono ancora piuttosto limitati, sebbene i più interessanti siano prodotti con uve Malvasia della Basilicata, sia in purezza che in uvaggio con Moscato, per ottenere vini secchi e aromatici.



I SASSI DI MATERA

Matera è una città e capoluogo dell'omonima provincia, nell'Italia meridionale. Con una storia di insediamenti ininterrotti che risale alla preistoria (VIII millennio a.C.), è rinomata per il suo centro storico scavato nella roccia, le cui due zone a picco sul mare sono conosciute collettivamente come i Sassi.

Matera sorge sulla riva destra del fiume Gravina, il cui canyon segna un confine geologico tra le colline della Basilicata a sud-ovest e l'altopiano della Murgia in Puglia a nord-est. La città nacque come un complesso di abitazioni rupestri scavate nella roccia calcarea più tenera sul versante occidentale della gola. L'altura centrale, o acropoli, che ospitava la cattedrale e gli edifici amministrativi, divenne nota come Civita, mentre i quartieri residenziali che si insinuavano tra le ripide pareti rocciose presero il nome di Sassi.

I Sassi sono costituiti da circa dodici livelli che si estendono per un'altezza di 380 metri, collegati da una rete di sentieri, scalinate e cortili (vicinati). La città medievale, aggrappata al bordo del canyon per la sua difesa, è invisibile dalla direzione occidentale.

Fu solo all'inizio del XX secolo che i Sassi furono dichiarati inadatti all'abitazione moderna e, tra il 1952 e gli anni '70, il governo procedette al trasferimento di tutti i loro abitanti in nuove abitazioni nel Piano.

Una nuova legge del 1986 aprì la strada al restauro e alla rioccupazione dei Sassi, questa volta a beneficio della ricca borghesia.

Il riconoscimento dei Sassi, definiti "città sotterranea", insieme alle chiese rupestri al di là della Gravina, come sito Patrimonio dell'Umanità UNESCO nel dicembre 1993, ha contribuito ad attrarre il turismo e ad accelerare la riqualificazione del sito. Nel 2019, Matera è stata dichiarata Capitale Europea della Cultura.

PEPERONI CRUSCHI

Bellissimi da vedere e deliziosi da gustare, i peperoni cruschi sono l'"oro rosso" della Basilicata, l'orgoglio della cucina lucana. Questi peperoni croccanti sono unici e irresistibili. Sono una vera specialità regionale del Sud Italia!

Nelle campagne e nelle città, questi peperoni rossi si possono vedere appesi ad asciugare, intrecciati in lunghe file e sospesi da balconi o da qualsiasi gancio disponibile.

I peperoni essiccati diventano cruschi quando vengono fritti velocemente in olio extravergine di oliva. Tolti dal fuoco per farli raffreddare e diventare croccanti, i peperoni cruschi vengono salati e il piatto è pronto! I peperoni cruschi non sono piccanti come il peperoncino, bensì peperoni dolci, dal sapore delicato. Mangiati con le mani, questi peperoni croccanti sono un piacevole antipasto o spuntino.

Il vero oro rosso della Basilicata proviene da Senise, una cittadina nella Basilicata meridionale, in provincia di Potenza, al confine con la provincia di Matera. Sebbene i peperoni siano originari del Nuovo Mondo e siano giunti in Europa solo nel XVI secolo, hanno trovato un terreno particolarmente favorevole nella zona di Senise.

Il nome Senise deriva dal fiume Sinni, e curiosamente, la diga di cui si trova la più grande d'Europa con basamento in terra battuta è proprio nel territorio comunale.



Nel 2016, i Peperoni di Senise hanno ottenuto la denominazione di origine protetta (IGP) dell'Unione Europea. Secondo il regolamento, i peperoni possono provenire anche dai comuni limitrofi a cavallo del confine tra le due province basilicali: Chiaromonte, Sant'Arcangelo, Francavilla Sul Sinni, Roccanova, Noepoli, Valsinni, Colobrarò, Tursi, San Giorgio Lucano, Montalbano Jonico e Craco.

La raccolta è manuale e inizia ai primi di agosto. I peperoni vengono prima stesi su teli o reti in luoghi asciutti e ben ventilati, al riparo dal sole, per due o tre giorni. Successivamente vengono infilati, uno ad uno, in lunghe ghirlande con ago e spago, formando una spirale a 120 gradi in gruppi di tre, fino a raggiungere una lunghezza di 150-200 centimetri.

I peperoni vengono poi appesi ad asciugare al sole fino a quando il contenuto d'acqua si riduce al 10-12%, dopodiché devono essere conservati in luoghi ben ventilati.

Una fila di peperoni da un chilo si vende a circa 50 euro.

I peperoni cruschi si consumano sia interi che spezzettati. Nei ristoranti, vengono spesso serviti interi come antipasto. Si possono aggiungere al pesce, alla pasta e persino al gelato!



LA CRIPTA DEL PECCATO ORIGINALE



Situati nella regione Basilicata, nell'Italia meridionale, i Sassi e il Parco delle Chiese Rupestri di Matera sono costituiti da case, chiese, monasteri ed eremi scavati nelle grotte naturali della Murgia. Estendendosi su oltre 1.016 ettari, questo straordinario e intatto insediamento trogloditico contiene più di mille abitazioni e un gran numero di officine e laboratori. Il sito fu abitato per la prima volta nel Paleolitico e mostra tracce di una presenza umana continua per diversi millenni, fino ai giorni nostri, integrandosi armoniosamente nel paesaggio e nell'ecosistema circostanti.

La Cripta del Peccato Originale di Matera è un'antica chiesa rupestre che custodisce un raro ciclo di affreschi del IX secolo, recentemente scoperto, da cui il suo prestigioso soprannome.

Per gran parte dell'ultimo millennio, la grotta e le sue pitture rupestri sono rimaste nascoste. Uno storico del XIX secolo ne realizzò dei disegni, ma negli anni '60 del Novecento era utilizzata principalmente come rifugio per i pastori. Veniva chiamata la "Grotta dei Cento Santi" per via degli affreschi sulle pareti. Lungo la parete di fondo sono raffigurati i primi capitoli della Genesi, con immagini di Dio, Adamo ed Eva che mangiano il frutto dell'Albero della Conoscenza. È proprio questo affresco in particolare a dare il nome alla grotta. Tre absidi scavate in un'altra parete presentano immagini del Nuovo Testamento, tra cui gli apostoli Giovanni, Andrea e Pietro in un'abside, gli angeli Raffaele, Gabriele e Michele in un'altra, e Maria con Gesù Bambino accompagnata da due santi nell'abside centrale.

Nel 1963, un gruppo di studenti che esplorava le grotte della zona venne a conoscenza della Cripta del Peccato Originale e delle sue pitture rupestri, e la trovò. Si adoperarono per la sua conservazione e il suo restauro. A causa della reputazione di Matera come "vergogna d'Italia", riflesso dei suoi problemi economici e igienico-sanitari, ci volle del tempo prima che la grotta venisse riconosciuta come luogo di importanza storica. Gli archeologi iniziarono a esaminarla solo nel 1981 e nel 1993 l'UNESCO la dichiarò Patrimonio dell'Umanità.

La Fondazione Zètema e l'Istituto Centrale Italiano di Restauro si assunsero la responsabilità del restauro e della conservazione della grotta, ripulendo i muschi e i licheni che avevano danneggiato le pitture per anni e creando sistemi di ventilazione. Nel 2005, la cripta poté essere aperta al pubblico in sicurezza.





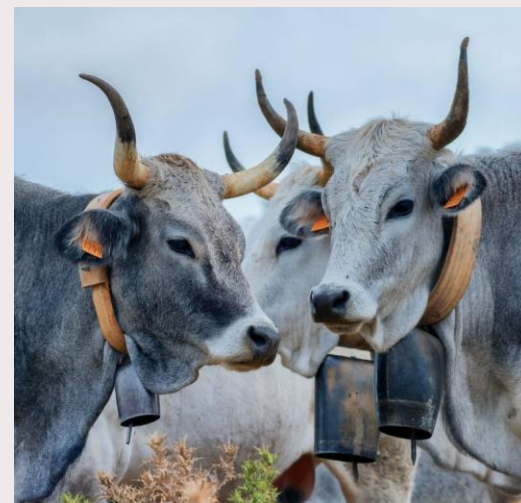
CACIOCAVALLO PODOLICO DELLA BASILICATA

Un formaggio tipico della Basilicata, forse il più tipico, è il Caciocavallo Podolico. Si tratta di un formaggio particolare, prodotto esclusivamente con latte intero di vacche di razza Podolica.

Questa razza bovina si adatta molto bene alla vita all'aperto e alle basse temperature, arrivando persino a partorire vitelli nella neve. La vacca Podolica produce un latte a bassa resa, dalle eccellenti qualità organolettiche, molto particolare e di ottima qualità, ricco di grassi e proteine, ideale per la caseificazione... ed è per questo che viene utilizzato per produrre il Caciocavallo.

Il Caciocavallo Podolico della Basilicata è un formaggio che si presta a una lunga stagionatura. Soprattutto i formati più grandi (dai 4 agli 8 kg), che raggiungono la perfezione anche dopo quattro o cinque anni di affinamento. In questo caso il gusto offre una straordinaria complessità, una gamma di aromi che solo un latte d'eccellenza come quello delle vacche selvatiche della Podolica può garantire.

Una storia da accarezzare "verso il pelo", perché - come accade con il caciocavallo Podolico - sono la natura e il comportamento della vacca a dettare i tempi e le quantità di produzione e a conferire quel sapore finale al formaggio a pasta filata, reso unico da un latte ricco di proteine, frutto della sana alimentazione della vacca che si è nutrita soprattutto delle erbe officinali dei pascoli.



Nell'istinto materno più intimo e naturale, la preoccupazione primaria è che la prole non manchi di nutrimento. Nel mondo animale, questo è ancora più vero per la mucca Podolica, che, prima di lasciarsi mungere per fornire il latte che darà vita al magnifico e indimenticabile caciocavallo lucano, esita finché non ha allattato il suo vitello. Proprio per venire incontro alle esigenze etologiche della mucca, le aree di mungitura prevedono sempre due postazioni: una per la madre e una per il vitello, in modo che possa essere allattato per primo. Questo principio racchiude la bellezza, l'etica e l'autenticità del caciocavallo Podolico, prodotto simbolo della pacifica e sostenibile regione basilicale.

Tutto ha origine dall'allevamento estensivo dell'Appennino lucano e dalla transumanza, che in Basilicata è da sempre il modello che guida la vita pastorale e riveste un ruolo strategico anche per la produzione agroalimentare.

Nella regione si contano circa 13.000 capi di bestiame di razza Podolica. Questa razza bovina dal mantello grigio, originaria dell'Italia meridionale, è profondamente radicata nella cultura lucana da 5.000 anni.



Vive allo stato brado a fianco dei pastori e svolge un ruolo vitale nella tutela dell'ambiente. Si occupa della lavorazione dei campi e della costante pulizia dei

pascoli, possedendo una straordinaria capacità di raggiungere le zone più inaccessibili, eliminando lentamente e con tenacia sterpaglie e cespugli. La primavera è il periodo ideale per la mungitura delle vacche Podoliche; tra marzo e giugno, le mandrie si spostano verso le Dolomiti Lucane. In inverno, scendono verso la valle di Matera, prediligendo i letti dei fiumi Agri e Basento durante i periodi di siccità. La vacca Podolica rappresenta e plasma gran parte della produzione alimentare lucana, sebbene molti prodotti rimangano di nicchia e non possano essere considerati parte integrante di una vera e propria filiera agroalimentare.





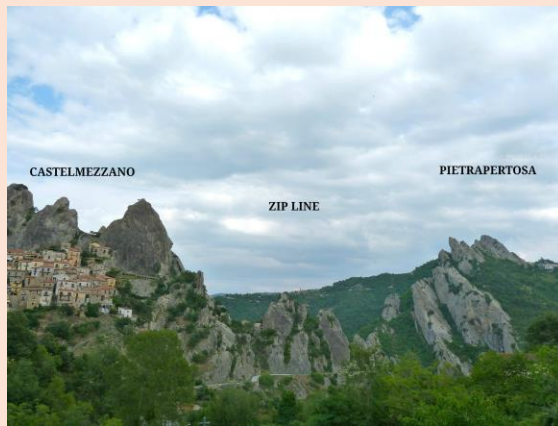
COME FUNZIONA???

Come viaggia il suono sott'acqua?

Il suono che viaggia sott'acqua è un fenomeno affascinante che coinvolge diversi principi della fisica. Il suono è essenzialmente un tipo di energia che viaggia in onde, molto simile alla luce o alle onde di calore.

Queste onde sono prodotte da oggetti vibranti, che generano variazioni di pressione nel mezzo circostante, che sia aria, acqua o oggetti solidi. Questi cambiamenti di pressione fanno vibrare anche le particelle del mezzo, creando una reazione a catena che trasporta le onde sonore.

La velocità con cui il suono si propaga nell'acqua è influenzata da diversi fattori, tra cui temperatura, salinità e pressione. L'acqua fredda e ad alta pressione trasmette il suono più velocemente dell'acqua calda e a bassa pressione. Allo stesso modo, l'acqua salata conduce il suono in modo più efficiente rispetto all'acqua dolce grazie alla sua maggiore densità.



VOLO DELL'ANGELO

Nel cuore della Basilicata, un robusto cavo d'acciaio vi consente di volare al di sopra delle Dolomiti lucane, sospesi tra le vette di due borghi incastonati tra le rocce: Pietrapertosa e Castelvezzano.



Potete assaporare l'ebbrezza del volo su due linee differenti, il cui dislivello è rispettivamente di 118 e 130 metri.

La prima, detta di San Martino, parte da Pietrapertosa a una quota di 1020 metri di altezza. Attraversa un percorso di 1415 metri e raggiunge una velocità massima di 110 chilometri orari. Vento tra i capelli, fiato sospeso e occhi pieni di stupore, fino a Castelvezzano. La stazione di arrivo è a 859 metri sopra il livello del mare.

La seconda, nota come linea peschiere, è un po' più lunga. Vi permette di lanciarsi da Castelvezzano, da un'altezza di 1019 metri, sfiorando i 120 chilometri orari, su una distanza di 1452 metri. La destinazione è Pietrapertosa, a una quota di 888 metri.

A prescindere dalla stazione d'arrivo, deposte le ali e tornati con i piedi per terra, sarete liberati dall'imbracatura e potrete raggiungere il centro del paesino opposto a quello dove siete giunti in volo, grazie a una navetta.

La scelta della tipologia di volo spetta a voi: singolo o di coppia. Sospesi tra cielo e terra, vi sorrideranno i ridenti villaggi del Parco di Gallipoli Cognato Piccole Dolomiti Lucane, area naturale protetta per le caratteristiche specie di flora e fauna, ricche di esemplari eccezionali.



Un'esperienza da sogno!
(Ma non per me)



RAFANATA

Chiamata così in onore del suo ingrediente principale, il rafano, la rafanata è una frittata tipica della Basilicata, preparata con rafano e pecorino. Particolarmente diffusa nella provincia di Matera, questa pietanza a base di uova viene preparata durante i mesi invernali, quando il rafano fresco è di stagione. Il piatto è anche associato al Carnevale, che si celebra a febbraio.

L'utilizzo di purè di patate le conferisce una consistenza meravigliosamente leggera e soffice. Potrebbe sembrare un abbinamento insolito, ma è davvero delizioso e dimostra che la cucina italiana è molto più varia di quanto la maggior parte di noi immagini.

300 g di patate, pelate, lessate
e schiacciate
8 uova
80 g di pecorino grattugiato
40 g di rafano grattugiato (fresco)
Sale, pepe, olio d'oliva



- 1** Preriscalda il forno o il grill a fuoco medio-alto. Usa una forchetta per sgranare il purè di patate in modo da ottenere un composto omogeneo. Il purè può essere ancora un po' caldo, ma non bollente, altrimenti farà rapprendere l'uovo.
- 2** Rompi le uova in una ciotola capiente e sbattile. Aggiungi il purè di patate, il pecorino e il rafano, quindi condisci con abbondante sale e pepe.
- 3** Metti una padella antiaderente adatta al forno a fuoco medio-alto e ungila con un filo d'olio d'oliva.
- 4** Versa il composto e cuoci per circa 5 minuti.
- 5** Metti sotto il grill per terminare la frittata. Si gonfierà durante la cottura, ma si sgonfierà una volta raffreddata un po': non preoccuparti, è normale.
- 6** Inserisci un coltello al centro per verificare che l'uovo sia cotto completamente, quindi servi tiepida o fredda.

ARTIGIANI E SOCI CHE SOSTENGONO IL CLUB PARLIAMO ITALIANO



clara luna

CRYSTALS | REIKI | MEDITATION

Crystals by Christine

422 RUE MAIN - (SECOND FLOOR), HUDSON QC
STORE HOURS: WEDNESDAY - SATURDAY 11AM-5PM



Italian cooking classes
with Maria Loggia.
www.tavolamia.com



Everyday Elegance
Handmaid linen blend tea towels \$12.00
Susanbutler825@outlook.com



SELL IT | BUY IT | With
PASQUALE TESTA
Trusted, Honest, and
Knowledgeable Real Estate
Broker
Pasqualetesta.com
5146212840

ITALIAN LESSONS
BY Dr GIOVANNA
VELTRI

Tel. 514-296-1920



Artisanal chocolates, jams,
nuts, honey and more.
THE CHOCOLATE LAB
3187 rte Harwood unit G



Welcome to

Salina

Come and discover the best
Italian Groceries in Vaudreuil-
Soulanges
Quality at great prices

LES ALIMENTS SALINA
3100 Route Harwood,
#64
Vaudreuil-Dorion
450-424-1448

www.epiceriasalina.ca

AUTHENTIC PORTUGUESE
PIRI-PIRI CHICKEN

PRE-ORDER YOUR EXPERIENCE



Questa newsletter è stata creata e curata da
Lina Simone e Giovanna Veltri.

Se avete commenti o suggerimenti, inviateli a
linasimone@sympatico.ca

If you have a service you would like to
add, please let us know.