

# Il Buon Gusto

PERIODICO DELL' ACCADEMIA DEL DESCO D'ORO

## IL SOMMARIO

### - In primo piano

#### CON LE RUBRICHE:

#### - Saperi e suggestioni :

Il mito della padella nera  
Il menù gustato a Narni

#### - Storia, tradizioni, curiosità In Val Nerina

#### - Questioni di stile :

Apparecchiare una tavola

#### - LE MUSE :

La frontiera estrema

#### - Una ricetta per ... l'estate

#### - Vita dell'Accademia

## In primo piano

L'informazione e la formazione degli aderenti, sia sul piano culturale che etico-morale, storico, artistico, ambientale e culinario, hanno un posto privilegiato tra gli scopi e le finalità dell'Accademia. Se a questi aggiungiamo l'intento di diffondere e radicare nell'opinione pubblica la *cultura dell'amicizia*, ecco allora che la nascita di questo periodico rappresenta un formidabile strumento. Certo, il rafforzare negli accademici e negli associati l'impegno a riscoprire, valorizzare e custodire tutte le espressioni del vivere insieme, dalle tradizioni all'arte, dai costumi alla natura, non può esimersi dal riaffermare la sacralità del desco, autentico e esclusivo crogiolo dell'espressione più alta della fertilità spirituale dei rapporti umani, e cioè l'amicizia.

Il Sommario di ogni numero rispecchierà, per quanto possibile, il palinsesto che ora viene proposto. **In primo piano** è un po' l'articolo di fondo; qui verranno trattate tematiche di rilievo direttamente collegati alle finalità accademiche. Poi, le Rubriche. **Saperi e suggestioni** contiene argomenti legati all'arte culinaria ed alla tavola. **Storia, tradizioni, curiosità** è la rubrica dedicata ad aspetti, episodi e aneddoti particolari, riconducibili alla vita passata e presente di luoghi e città, ovvero ad accadimenti importanti della storia e delle usanze dei popoli. Esclusivissima è invece la rubrica **Questioni di stile**, dove si parla dei modi comportamentali, dell'etichetta, del Bon Ton, con indicazioni utilissime per saper vivere, con un tocco di classe, in società e in ogni occasione della vita. **LE MUSE** è poi il luogo specifico dedicato alle espressioni artistiche, all'arte letteraria, ai profili ed agli interventi di personaggi illustri ed insigni della cultura contemporanea. La rubrica **Una ricetta per ...** raccoglie le proposte e le creazioni più estrose ed appetitose delle nostre, e perché no, dei nostri aderenti. **Vita dell'Accademia**, infine, è la rubrica che sinteticamente riassume, a titolo informativo e divulgativo, le più significative attività accademiche svolte. **Il Buon Gusto**, allora, sarà il nostro punto di riferimento formativo e, insieme, il biglietto di presentazione dell'Accademia. Quindi .... evviva l'amicizia !

Gianni Andrei

## Il Nobile Consiglio Direttivo dell'Accademia

Presidente

Gianni Andrei

Gran Cancelliere

Sandro Mammi

Vice Presidente

Rina Giacobbe

Consiglieri

M. Gabriella Daniele

Silvana Flauto

Giovanni Mascioli

# Sapori e suggerzioni

## Il mito della padella nera

*di Rina Giacobbe*

Chi di voi ha avuto cuore di buttare la padella nera?

E' vero, nessuno l'ha materialmente buttata. E' semplicemente scomparsa tra le cose passate, insieme alla stufa a legna, al catino di zinco, alla "tovaglia" di lino per il bagno, alla "bettina" dell'olio, al macinino e così via.

Lì, a "La Loggia" (\*) di Narni, Marisa fa sfrigolare le patate, tagliate a fettone, nell'olio abbondante dentro una padella nera che ha perso ormai la forma originaria come una bella donna, piegata dalle reume ma dal cuore ancora forte.

Incredula degli slogan pubblicitari che invitano alla caccia del germe nemico del bianco più bianco e del pulito più pulito, la padella nera si lascia detergere, come una dama, da una goccia d'olio massaggiata da un tampone di carta paglia.

Quel che resta non è "unto" ma un balsamo che consente alla padella di conservare gli umori delle precedenti esperienze e di accogliere il nuovo conferendogli un gusto unico, familiare solo ai .... "cuor gentili".

(\*) Il Ristorante "La Loggia" è a NARNI (TR) in Vicolo del Comune, 4 ( presso Piazza dei Priori ).

L'Accademia del Desco d'Oro è stata fondata a Tivoli (RM) il 29 settembre 1998 ed è stata costituita con Atto del 12 marzo 2001, registrato il 24.03.01 al n. 1692

Il MENÙ gustato  
presso il Ristorante LA LOGGIA  
di Narni il 27 maggio 2001

**antipasto di crostini e affettati umbri**

**manfrigoli al pomodoro e basilico**  
( pasta di farro )

**ravioli al tartufo, ripieni di funghi**

**piccatina all'ortolana**  
( piatto tipico, con carne di maiale )

**patate alla villica**

**verdura di stagione**

**creme di gelato**

**vino, acqua**

**caffè**

**spumante**

**.... e brindisi accademico**

L'Accademia del Desco d'Oro ha conferito al Ristorante "LA LOGGIA" di Narni la qualifica di RACCOMANDATO \*\*\*\*

*Il sentimento dell'amicizia  
che sgorga  
da un'anima semplice  
è il caldo riverbero  
dell'amore di Dio*

## Questioni di stile

### Apparecchiare una tavola

di Giovanni Mascioli

L'apparecchiatura della tavola varia a seconda che ci si trovi nell'occasione di un pranzo confidenziale o in quella di un pranzo ufficiale. Nel primo caso, il *tovagliato* può essere anche colorato e non necessitano menù e segnaposti e le caraffe e le bottiglie possono essere poste direttamente a tavola. Le *posate* andranno così sistemate: coltello sulla destra del piatto, con il taglio in dentro, eventuale cucchiaio sulla destra del piatto, forchetta sulla sinistra del piatto; posate da dessert e frutta innanzi al piatto. I *bicchieri*, invece, nel numero di due, per acqua e vino, saranno posti anteriormente, all'altezza del coltello. Il *pane* potrà essere allocato, sempre anteriormente, innanzi alla forchetta e, da ultimo, il *tovagliolo*, ripiegato possibilmente a triangolo, verrà adagiato sul piatto.

E per un pranzo di etichetta? Il "mistero" sarà prossimamente svelato!



## LE MUSE

### **La frontiera estrema**

*Scende  
l'odor dei tigli  
acre ad espugnar  
l'anima piagata  
dalle urla degli uomini,  
desolato baluardo  
dell'ultima speranza.*

Gianni Andrei

( 11 giugno 2001 )

## Storia, tradizioni, curiosità

### In Val Nerina, la Cascata delle Marmore e le "mummie" di Ferentillo

di Sandro Mammi

A poco più di 10 km da Terni s'incontra la famosa Cascata delle Marmore che, con i suoi 165 metri di dislivello, rappresenta uno degli spettacoli più grandiosi del genere in Italia. La forza delle acque in questo verde scenario è memorabile; impressionò anche **Byron**, che lo descrisse nel "*Childe Harold's Pilgrimage*". Le acque appartengono al fiume Velino, che si gettò nel Nera per la prima volta nel 271 a.C., dopo che il console romano **Manlio Curio Dentato** fece scavare il *Cavo Curiano*, che creò al Velino la strada verso il Nera. Questa opera ebbe grandi conseguenze nei secoli successivi perché nei periodi di piena si verificarono inondazioni nelle campagne di Terni, Narni e fino a Roma. Le controversie fra le città colpite riguardo ai lavori da farsi continuarono fino al Settecento, quando, finalmente, con il canale *Reatino* prima e con quello *Paolino* poi, si riuscì a regolare il flusso del fiume. Nei mesi di luglio e agosto, la Cascata delle Marmore, insieme al Lago di Piediluco e ad altre località ricche di acque, fanno da sfondo alla "Festa delle acque", una serie di manifestazioni che esaltano questa ricchezza della natura. A pochi chilometri di distanza si costeggia Ferentillo, antico paese adagiato in una gola tra due rocche. Il Nera lo divide in due suggestivi borghi: Mattarello e Precetto. Qui è la quattrocentesca chiesa di S. Stefano, che nella cripta conserva delle salme mummificate. In parte raccolte in armadi, in parte appoggiate alle pareti e ai pilastri della cripta, le mummie con i secoli hanno acquistato un aspetto spettrale e macabro. Il processo di mummificazione delle salme è avvenuto nella stessa cripta grazie al suolo formato da una sabbia asciutta e porosa, ricca di nitrati, cloruri, sali calcarei, ed alle finestrelle, sempre aperte che arieggiano costantemente l'ambiente. I corpi venivano semplicemente appoggiati al suolo e dopo un anno diventavano mummie.

## Una ricetta per ... l'estate

di *Silvana Flauto*

Dopo una mattinata al sole, sulla spiaggia o in campagna, o, peggio, alla fine di una stressante e torrida giornata di lavoro, anima e corpo hanno bisogno di refrigerio e di un profondo ritempararsi. E' chiaro che proprio a tavola si pongono le basi per un sereno e tonificante riposo.

Un'alimentazione sobria e sana non deve comunque (specialmente per gli aderenti all'Accademia del Desco d'Oro) sacrificare l'estro del cuoco e la gradevolezza del desinare, sia nella preparazione che nella degustazione delle pietanze.

Ecco allora una ricetta estiva, facile facile, che può agevolmente sostituire l'antipasto e/o il secondo piatto, con la quale si riescono a coniugare tutte le qualità rinfrescanti e nutrienti con il rispetto di un accettabile tenore calorico:

### **CARPACCIO alla contadina**

*Ingredienti per due persone:*

- 4 zucchine romanesche
- 1/2 etto di scaglie di parmigiano
- succo di un limone
- olio di oliva, sale e pepe (q.b)

Affettate le zucchine crude in rotelle molto sottili e disponetele in un piatto fondo da portata. Versate su di esse olio extravergine di oliva e il succo di limone fino a ricoprirle interamente. Salate e pepate a piacere. Cospargete con le scaglie di parmigiano reggiano e lasciate a macerare in frigorifero per almeno quattro ore.

Un selezionato vino bianco secco e ben fresco e .... buon appetito !

## Vita dell'Accademia

- Il Nobile Consiglio Direttivo ha nominato il noto scrittore e giornalista dott. **Franco Piccinelli** "Accademico d'Onore".
- In diverse gradevoli conviviali, l'Accademia ha ospitato alcuni personaggi illustri, tra i quali "lo scultore" **Stefania Guidi**, il compositore maestro **Michele Paradiso** ed il dottor **Giuseppe Proietti**, Direttore Generale nel Ministero dei Beni Culturali.
- I componenti del Nobile Consiglio Direttivo, su invito personale del rev.mo Abate Ordinario **Dom Mauro Meacci**, hanno partecipato a diverse manifestazioni culturali presso il monastero di S. Scolastica, nell'ambito delle celebrazioni dei 1.500 anni della venuta di S. Benedetto a Subiaco.
- Nel mese di dicembre u.s., si sono svolte due giornate in allegria, dai temi: "Suggestioni e melodie familiari, aspettando il Natale" e "Vivendo il Natale tra divertimento e simpatia".
- Sabato 19 maggio u.s., l'Accademia ha accolto l'**A.L.I.S.** (Associazione Laureati in Ingegneria alla Sapienza) di Roma, in visita a Villa d'Este e a Villa Adriana.
- Domenica 20 maggio u.s., l'Accademia ha ospitato l'Associazione **XENIART** di Terzigno (NA) in visita a Tivoli e Subiaco.
- Domenica 27 maggio u.s., organizzata dall'Accademia, si è svolta una giornata di visita a **Narni**.