

mediterranean  
cookingcongress



# Laboratori Slow Food

Costiera Sorrentina e Capri

Si ricorda che l'accesso è consentito solo previa registrazione online e/o prenotazione

MARTEDI 21 APRILE - 15:30

## BISCOTTI DI CASTELLAMMARE DI STABIA, STORIA E TRADIZIONI

I biscotti stabiesi rappresentano una produzione artigianale tradizionale e identitaria di Castellammare di Stabia, fortemente legata alla risorsa Acqua delle storiche 28 sorgenti della città. Alcune tipologie di biscotti venivano anticamente utilizzati da pescatori, marinai ed erano noti come "galletta" o "biscotto di mare", caratterizzato da una lunga conservazione, poiché privo di lievito e sale, cotto per un tempo doppio rispetto al pane comune. A Napoli, il proverbio "essere come una galletta di Castellammare" si riferisce a una persona testarda, paragonabile alla durezza e alla scarsa cedevolezza del biscotto. Nel corso dei secoli, la ricetta è stata tramandata di generazione in generazione, arricchendosi di nuovi ingredienti, forme e tecniche di preparazione.

Il biscotto con la sua forma particolare, a forma di sigaro, è stato molto apprezzato tal quale oppure inzuppato e mangiato, mentre si conversava davanti ad un buon bicchiere di Acqua della Madonna seduti presso i famosi chioschi vicini al porto. Nel tempo è nata anche una versione leggermente più dolce, veniva venduto da venditori ambulanti presso i caselli o lungo la statale sorrentina, in buste trasparenti oppure in sacchetti di colore blu e giallo, ispirandosi ai colori identificativi della città. Tale tradizione oggi ha la necessità di un maggiore slancio per promuovere l'antica produzione artigianale, salvaguardare le storiche ricette e allo stesso tempo incentivare la creazione di nuove linee di produzione, forme e sapori, per conquistare i consumatori del nostro tempo.



[info@medcookingcongress.com](mailto:info@medcookingcongress.com)



[www.medcookingcongress.com](http://www.medcookingcongress.com)

mediterranean  
cookingcongress



# Laboratori Slow Food

Costiera Sorrentina e Capri

Si ricorda che l'accesso è consentito solo previa registrazione online e/o prenotazione

**MERCOLEDI 22 APRILE - 15:30**

## **CARCIOFO VIOLETTO DI SCHITO, PRESIDIO SLOW FOOD**

Il carciofo di Castellammare è un sottotipo della varietà Romanesco, da cui si differenzia per l'epoca di produzione anticipata e il colore delle bratte, verdi con sfumature viola. La precocità è data dalla particolare mitezza del clima e dall'abitudine di rigenerare le piante ogni anno. All'epoca della ripresa vegetativa vengono scelti i migliori carducci, i germogli erbacei laterali che spuntano tutt'intorno alle piante madri, prelevati insieme a piccole porzioni di rizoma e trapiantati a dimora.

La sua origine affonda le radici nell'epoca romana: una frazione di Castellammare di Stabia, Schito, era considerata al tempo particolarmente vocata all'orticoltura. Prova ne è che la zona, non lontana da Pompei, era identificata con il toponimo "orti di Schito".

Un'altra particolarità è data dall'antica tecnica colturale, tradizionalmente associata a tale varietà. Era uso, infatti, coprire la prima infiorescenza apicale (mamma o mammoletta) con coppette di terracotta (pignatte o pignattelle) realizzate a mano da artigiani locali. La protezione dai raggi del sole, assicurata dalla pignatta nella fase di accrescimento del carciofo, lo rende particolarmente tenero e chiaro.



[info@medcookingcongress.com](mailto:info@medcookingcongress.com)



[www.medcookingcongress.com](http://www.medcookingcongress.com)

mediterranean  
cookingcongress



# Laboratori Slow Food

Costiera Sorrentina e Capri

Si ricorda che l'accesso è consentito solo previa registrazione online e/o prenotazione

GIOVEDÌ 23 APRILE - 15:30

## NOCE DELLA PENISOLA SORRENTINA, PRESIDIO SLOW FOOD

Nella Penisola Sorrentina si coltiva una popolazione di noci molto pregiata. I frutti hanno pezzatura media, forma ovale regolare con base arrotondata e apice leggermente appuntito, guscio sottile color cannella chiaro. Il gheriglio è chiaro, voluminoso, tenero, croccante e ha un sapore gradevole e delicato. Storicamente, in questa zona, il noce cresceva in simbiosi con l'olivo e la vite sui terrazzamenti delle zone collinari, mentre in pianura era associato agli agrumi. Il suo legame con il territorio è antico: le noci di Sorrento erano coltivate e apprezzate già dai Romani.

Lo dimostrano i resti di noci fossili e di alberi carbonizzati ritrovati a Ercolano e i dipinti che riproducono le noci ritrovati nella Villa dei Misteri a Pompei. Oggi, questo legame è testimoniato anche dal nome di alcune località e strade: il comune di Piano di Sorrento, ad esempio, è conosciuto anche con il nome di "Caruotto", dal greco charouon, che significa noce. La raccolta, fatta a mano con l'ausilio di lunghe pertiche sottili di castagno, viene chiamata "bacchiatura" e si esegue da settembre a fine ottobre, a seconda della zona e prevede la battitura dei rami per far cadere le noci dagli alberi. Le noci sono commercializzate fresche, appena raccolte, oppure si fanno essiccare su graticci all'aperto. Le ricette tipiche della Penisola Sorrentina che la vedono come ingrediente sono molte: condimenti, salse, senza dimenticare la pasticceria (biscotti, torroni, semifreddi) e il famoso liquore chiamato "nocino". In seguito agli studi nutrizionali approfonditi che hanno riguardato la frutta secca in generale, si è visto che la noce in particolare riveste un ruolo importantissimo per il benessere del nostro metabolismo per il contributo in acidi grassi polinsaturi (Omega-3) e per gli antiossidanti (Vitamina E, polifenoli) di cui è ricca. L'uso quotidiano di noci riduce il colesterolo "cattivo", migliora la salute cardiovascolare e contribuisce alla riduzione dello stress ossidativo.



info@medcookingcongress.com



www.medcookingcongress.com