



Nemi Paese delle fragole e dei fiori

All'interno del **Parco Regionale dei Castelli Romani**, quasi al centro dei Colli Albani, sorge il piccolo borgo di Nemi. Un luogo fatato, noto per le fragole coltivate lungo le rive dell'omonimo lago e celebrate con una sagra la prima domenica di giugno. Nemi è conosciuto bene per la sua incantevole bellezza, per le sue fragoline e i suoi dolcetti. Ma Nemi è anche cultura. La valorizzazione dei prodotti tipici locali è promozione di Nemi e del territorio dei Castelli Romani, volti a promuovere, oltre il patrimonio paesaggistico e storico del territorio, i **prodotti agroalimentari e vitivinicoli** per aumentare la consapevolezza e la cultura dei consumatori, dei portatori di interesse, dei turisti e dei media. La creazione di informazioni certe, l'utilizzo di strumenti digitali, l'organizzazione di eventi, la costruzione di relazioni sono un impegno di **comunicazione** per la valorizzazione dei prodotti locali. Non solo fragole, quindi, perché un grande interesse volgiamo a tutti i prodotti tipici locali.

Qui desideriamo parlare di olio extravergine di oliva 100% italiano e del pane casareccio di Nemi.



Centro storico di Nemi

Breve guida alla **scoperta dei prodotti di qualità e la riscoperta della cultura enogastronomica regionale.**



OLIO DI OLIVA EXTRA VERGINE 100% ITALIANO

L'olio di oliva è un olio alimentare estratto dalle olive, ovvero i frutti dell'olivo (*Olea europaea*). Il tipo *vergine* si ricava dalla spremitura meccanica delle olive. L'Italia è il più importante paese al mondo produttore di **olio extra vergine di qualità**. Il nostro Paese vanta una serie di produttori di grandissima rilevanza e prestigio e fanno dell'olio extra vergine uno dei prodotti *made in Italy* più ricercati e graditi sulla tavola di consumatori di tutto il pianeta.

L'Italia è l'unico paese al mondo che produce ben 500 varietà di olive diverse che possono produrre caratteristiche di olio extra vergine molto diverse e tutte eccellenti. È necessario quindi proteggere l'olio extra vergine di oliva italiano. Consorzi olivicoli italiani si prodigano per garantire e certificare la qualità dell'olio extra vergine ed osservarne il mercato, espanderne la conoscenza e la commercializzazione del nostro olio extra vergine italiano. Il migliore Olio Extra Vergine al mondo è un **Olio Extra Vergine Italiano**: per caratteristiche nutrizionali, per purezza, per grado di acidità, per contenuti di polifenoli e per la cura che tutti i frantoi italiani dedicano tutto l'anno al territorio e alle piante di olivo. Primi a classificare l'olio in base alle sue caratteristiche organolettiche, i Romani furono anche precursori nella definizione dei principi tecnici e teorici che ancora oggi sono alla base della produzione di un olio di alta qualità.

L'olio extra vergine di oliva Castelli Romani

L'olio extra vergine di oliva Castelli Romani è realizzato con olive prodotte nei terreni dei comuni di Albano Laziale, Ariccia, Castel Gandolfo, Ciampino, Colonna, Frascati, Genzano di Roma, Grottaferrata, Lanuvio, Marino, Montecompatri, Monte Porzio Catone, **Nemi**, Rocca di Papa, Rocca Priora, San Cesareo, Velletri, Ardea, Pomezia, Roma.

Il territorio dei Castelli romani, oltre ad essere caratterizzato da una tradizionale attività vinicola, da cui scaturiscono diversi vini DOC, fra i quali ricordiamo il Frascati DOC, lo Zagarolo DOC ed il Genazzano DOC, è arricchito anche da una eccellente produzione di olio. In queste zone, la coltivazione dell'olivo ha origine molto antiche e ne sono testimonianza le cave di pietra di Albano, da cui si ricavano le macine per frangitura delle olive, la chiesa e l'Osteria della Molara a Frascati e i resti del Tempio di Ercole Oliario a Lanuvio. Per proteggere e valorizzare la produzione di questo particolare olio, è stata avviata recentemente la procedura per il marchio DOP. Per ottenere il marchio "Castelli Romani" l'olio deve essere prodotto utilizzando olive della varietà carboncella, corva, frantoio, leccino, moraiolo, olivastra, pendolino, rioncella e rosciola, presenti da sole o insieme per almeno l'80%. A queste varietà se ne possono aggiungere altre in quantità percentuale non superiore al 20. Le olive sono raccolte a partire dal mese di ottobre ed alcune, più tardive anche nel mese di dicembre e gennaio. Si ottiene in questo modo un olio dal colore che va dal giallo al verde chiaro, limpido e lucente, con sapore armonico, dolce, fruttato, appena amaro e con un eventuale gusto di mela o mandorla. Il grado di acidità massima è pari allo 0,8%.



L' Olio extravergine di oliva di Nemi a Indicazione Geografica Protetta

si contraddistingue per la grande varietà di caratteristiche sensoriali che traggono origine dal genotipo delle sue numerose cultivar autoctone, dalle particolarità dell'ambiente geografico e pedo-climatico e dalle tecniche colturali ed

estrattive proprie del territorio di origine. All'olfatto si caratterizza per un netto fruttato di oliva di intensità variabile con evidenti note di pomodoro e/o carciofo e/o mandorla e/o erbaceo. Al gusto si esprime con sentori vegetali, note di amaro e piccante di intensità variabile a cui possono associarsi note di pomodoro e/o carciofo e/o mandorla e/o erbaceo.

Di recente numerosi chef italiani e non hanno cominciato ad apprezzare quest'olio dalle caratteristiche uniche al mondo.



L'**olivo** o **ulivo**, fra gli alberi più longevi, è la pianta mediterranea per eccellenza. Coltivata nei paesi a clima mite e temperato, appartiene alla famiglia delle Oleacee, ordine Lamiali, e in particolare di *Olea europaea*, nella sottospecie domestica, albero da frutto comunissimo nelle nostre regioni, di grande importanza per l'olio che si estrae dai suoi frutti, ed ha un portamento inconfondibile, contorta e cariata. La coltivazione dell'ulivo prevede molte e complesse operazioni, volte a ottenere il maggior quantitativo possibile di frutti: le olive. Queste vengono poi spremute per ottenere l'olio o utilizzate come cibo. Ma l'albero viene usato da secoli anche per le foglie e per il legno. Pianta sacra presso tutte le civiltà mediterranee, l'olivo è simbolo di pace dai tempi più remoti.



Da leggere attentamente l'etichetta che garantisce il prodotto come **olio extra vergine di oliva italiano** e preferitelo ai vari olii extra vergine provenienti dalla Comunità Europea: seppur trattati e prodotti nel rispetto della sicurezza per il consumatore: può trattarsi di un prodotto che non contiene le caratteristiche nutrizionali dell'olio italiano e prodotto con sistemi e trattamenti che non rispettano la freschezza e la natura delle olive (*raccolte da terra, spesso non lavate all'origine....*).



Il pane casareccio

In questa regione così ricca di storia, il **Lazio**, oltre all'olio anche il pane ha origini molto antiche. Nella sua semplicità il pane da sempre rappresenta un patrimonio per l'intera umanità. È la più antica preparazione gastronomica, tra quelle di una certa complessità, ancora in uso. Parlare quindi dei pani del Lazio implica necessariamente un piccolo *excursus* storico, per comprendere quanto importante sia stato questo alimento, in particolare per gli antichi romani. **Il pane è il più antico atto di civiltà della storia dell'alimentazione**, una vera conquista che, partita dalle prime popolazioni del bacino del Mediterraneo, probabilmente dagli Egizi, ha contagiato popoli e contaminato usi e tradizioni, delle più lontane e disperate. Dalle prime domesticazioni di cereali selvaggi, alle tecniche di panificazione presso gli antichi egizi, greci e soprattutto romani, il pane è giunto fino a noi senza perdere nulla del suo fascino primitivo, anzi si è caricato di un'aura di sacralità e di un profondo significato simbolico nel corso dei secoli.

La filiera del pane nasce nell'antica Roma grazie al lavoro dei Romani, che hanno intensificato la cerealicoltura, migliorato le tecniche di trasformazione dei cereali, incrementato la produzione del pane con l'apertura dei forni pubblici e delle panetterie, i *pistores* e le *pistrine*, e hanno saputo diversificare la produzione, a seconda della destinazione del prodotto.

La tradizionale produzione di pani antichi si lega con le moderne tipologie, che ancora si differenziano da una zona all'altra, a testimonianza dell'orgoglio di appartenenza a un territorio, a un campanile, a una comunità.



La storia delle recenti panificazioni in territorio laziale è imperniata soprattutto sulle **pagnotte di pane casereccio**, simili nella forma ma con modalità di produzione piuttosto diverse tra loro. Il cosiddetto pane casereccio varia di paese in paese: Vicovaro, Genzano e Lariano, Canale Monterano e Monte Romano, Veroli e Salisano, i pani dimenticati fino a pochi anni fa, tornano alla memoria e conquistano

i palati dei consumatori, finalmente consapevoli di una ricchezza e diversità alimentare straordinaria, fatta di tradizioni locali, peculiarità ambientali e prodotti del territorio laziale. Ognuno di questi pani ha una sua specificità, che dipende da una piccola variante nella percentuale degli ingredienti o dall'uso di farine prodotte da cultivar diverse, o anche da specifiche tecniche di preparazione e cottura, oppure semplicemente dall'acqua della zona di produzione. Il miracolo si compie con soli quattro elementi, farina, acqua, lievito e sale, eppure quante varianti di sapori ed aromi riusciamo a trovare! Il capofila del pane casereccio nel Lazio è naturalmente **il pane di Genzano**. In Italia, ogni regione ha un pane tradizionale. Si stima che ce ne siano oltre 250 tipi diversi, con oltre mille varianti.

Fra questi, cinque hanno ottenuto l'iscrizione nel registro europeo delle Dop Igp: il Pane Dop di Altamura, il Pane di Matera Igp, il Pane Casareccio di Genzano Igp, la Coppia Ferrarese Igp e la Pagnotta del Dittaino Dop, tutti prodotti nella nostra penisola, dove è impiegata, per la panificazione, la farina di grano duro, che è tradizionalmente usata per la pasta. Il Pane di Genzano è prodotto a Genzano, nel Lazio, ma anche Nemi si produce un pane casareccio, tipico dei Castelli Romani.

Il pane di Nemi



Crosta croccante e un cuore morbido: l'antica tradizione agreste di Nemi è ancora testimoniata dalla produzione dell'alimento primario della storia. Il Pane casareccio di Nemi è prodotto con farina di grano tenero, acqua, lievito naturale e sale. L'impasto viene fatto lievitare per circa un'ora e successivamente il pane, trasformato in pagnotte e filoni, viene messo a riposare in casse di legno con teli di canapa spolverato con cruschetto O' tritello.

L'origine storica di questo famoso prodotto della panetteria è legata alla tradizione contadina della zona di produzione: il pane veniva lavorato dalle singole famiglie che lo cuocevano poi in forni a legna denominati "soccie".

Già apprezzato nell'800 per le sue peculiari caratteristiche, è dalla metà del XX secolo che ha raggiunto una notevole fama prima presso gli abitanti di Roma e poi anche al di fuori del Lazio.

Il pane di Nemi ha un sapore sapido e un profumo che richiama quello dei granai. La crosta, dal colore marrone scuro, è molto importante perché protegge la mollica e la conserva a lungo soffice e spugnosa. Ricco di fermenti vivi contenuti nel lievito naturale, ottenuto dall'impasto di acqua e farina di panificazioni precedenti e fatto acidificare, non sopporta la conservazione sottovuoto e il contatto con la plastica.



E non c'è meraviglia né gusto di eccellenze che non siano degnamente accompagnate dal buon vino e dal noto Fragolino di Nemi.

Il vino dei Castelli Romani

L'interazione tra clima e terreno, così come le conoscenze e le esperienze delle persone impegnate nelle vigne, sono alla base della produzione del vino dei Castelli Romani, curate per anni e coltivate in armonia con la natura per produrre, attenti al miglior punto di equilibrio, pochi grappoli per pianta.

Per ottenere vini dal carattere inconfondibile, si lavorano le uve senza forzarne i processi, concedendo ad ogni vino tempo e riposo per maturare e raggiungere un risultato finale che esprima l'alto standard qualitativo e la pura passione profuse nel vigneto ed in cantina.

La denominazione di origine controllata "Castelli Romani" è riservata ai vini che rispondono alle condizioni ed ai requisiti del disciplinare di produzione per le seguenti tipologie: Castelli Romani secco, amabile, frizzante bianco o rosato o rosso, rosso anche novello.

I vitigni idonei alla produzione **dei vini Castelli Romani DOC** sono quelli tradizionalmente coltivati nell'area geografica considerata: la Malvasia di Candia, la Malvasia del Lazio ed il Trebbiano toscano, verde e giallo per i **vini bianchi**; il Cesanese, il Merlot, il Montepulciano ed il Sangiovese per quelli rossi.

L'area geografica del Vino DOC Castelli Romani si estende nella parte meridionale dell'Agro romano, i Colli Albani, la parte nord orientale dell'Agro Pontino e l'alta valle del fiume Sacco, in un territorio adeguatamente ventilato, luminoso e favorevole all'espletamento di tutte le funzioni vegeto-produttive delle vigne.

La Zona di Produzione del Vino **DOC Castelli Romani** è localizzata nella provincia di Roma e comprende il territorio dei comuni di Albano Laziale, Ariccia, Castel Gandolfo, Ciampino, Colonna, Frascati, Genzano di Roma, Grottaferrata, Luvio, Lariano, Marino, Monteporzio Catone, Nemi, Rocca di Papa, Rocca Priora, Velletri, Zagarolo, San Cesareo e, in parte, i territori dei comuni di Ardea, Artena, Montecompatri, Pomezia e Roma; nella provincia di Latina comprende il territorio del comune di Cori e, in parte, il territorio dei comuni di Cisterna di Latina e Aprilia.



Il **Fragolino di Nemi** è un liquore dolce caratteristico, non troppo alcolico, di colore rosa. Ottenuto per infusione delle fragoline di bosco di Nemi, coltivate nella fertile vallata che si stende sulle rive del lago omonimo, il fragolino di Nemi viene prodotto secondo l'antica ricetta originale con fragoline di bosco scelte, alcool, zucchero ed un paziente lavoro di infusione ed affinamento. Il Fragolino di Nemi, divenuto un prodotto di eccellenza della tradizione locale, è noto in Italia e nel mondo.



Questo opuscolo, distribuito nell'iniziativa iscritta fra gli "Eventi delle meraviglie" con il Patrocinio della Regione Lazio, vuole promuovere i prodotti di Nemi e del Lazio, contribuire a far conoscere le nostre meravigliose terre del Lazio, attraverso le sue eccellenze e promuovere il consumo consapevole di dei prodotti di qualità, saper riconoscerli e controllarne l'origine e la provenienza, per un'educazione all'alimentazione corretta; diffondere la cultura agricola e lo sviluppo di attività turistiche, attraverso la degustazione gratuita da asporto e di vendita di prodotti tipici. La distribuzione dell'opuscolo è gratuita.