



LA NEWSLETTER DELLE RICETTE TIPICHE OTTOBRE = FRUSTENGO



OTTOBRE= FRUSTENGO

Con l'arrivo di ottobre, le Marche si tingono dei colori caldi dell'autunno e profumano di mosto, noci e spezie.



LE ORIGINI DEL PIATTO

È in questo periodo che il **Frustingo**, il dolce tipico della regione, torna a essere protagonista sulle tavole, celebrando la fine della vendemmia e l'inizio dei mesi

più freddi. Il Frustingo, con la sua ricetta antica e i suoi ingredienti semplici, rappresenta un legame indissolubile con la terra e le tradizioni contadine.

Si tratta di un dolce ricco e denso, tradizionalmente preparato durante le festività natalizie, anche se oggi viene apprezzato e preparato durante tutto l'anno. La sua origine è molto antica, risalente probabilmente all'epoca romana, quando veniva preparato con ingredienti semplici e facilmente reperibili. Il Frustingo è nato dalla necessità di utilizzare i prodotti della terra e di conservarli per i mesi invernali. Ogni zona delle Marche vanta la propria versione del frustingo, con piccole variazioni negli ingredienti e nella preparazione. Ad esempio, nella zona di Ascoli Piceno è comune l'aggiunta di cacao amaro, mentre in altre zone si preferisce utilizzare una maggiore quantità di frutta secca. Queste varianti regionali testimoniano la ricchezza e la diversità della tradizione gastronomica marchigiana.

LA RICETTA



Procurarsi:

- Fichi secchi
- Uvetta
- Noci
- Mandorle
- Pinoli
- Farina
- Miele o zucchero
- Vino cotto (ingrediente chiave)
- Scorza di agrumi
- Spezie (cannella, chiodi di garofano, noce moscata)

La preparazione del frustingo è un processo che richiede tempo e pazienza, ma il risultato è un dolce dal sapore unico e inconfondibile.

Gli ingredienti secchi vengono tritati grossolanamente e mescolati con la farina, il miele (o zucchero), il vino cotto, la scorza di agrumi e le spezie. L'impasto ottenuto è molto denso e viene lasciato riposare per diverse ore, o anche per una notte intera, per permettere ai sapori di amalgamarsi.

Successivamente, l'impasto viene cotto in forno a bassa temperatura per diverse ore. La cottura lenta permette al dolce di asciugarsi e di sviluppare il suo caratteristico sapore intenso. Il frustingo è un dolce che si gusta al meglio

a temperatura ambiente. Si può tagliare a fette e servire come dessert, oppure accompagnare con un bicchiere di vino liquoroso. Grazie alla sua consistenza compatta e al suo basso contenuto di acqua, il frustingo si conserva a lungo in un luogo fresco e asciutto, avvolto in un panno di lino o in un sacchetto di carta.

PILLOLE DI SICUREZZA ALIMENTARE

NOVITA' IN MATERIA DI ETICHETTATURA PER I PRODOTTI VITIVINICOLI

ELENCO DEGLI INGREDIENTI E DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Il Regolamento (UE) 2021/2117 del 2 dicembre 2021 ha modificato il Regolamento (UE) n. 1308/2013 (organizzazione comune dei mercati) prevedendo che per i prodotti vitivinicoli (vino, vini spumanti/frizzanti, vini aromatizzati) entri in vigore l'obbligo di riportare in etichetta l'elenco ingredienti e la dichiarazione nutrizionale. La nuova disciplina riguarda quindi i vini commercializzati dal 8 dicembre 2023. In deroga, è previsto che i vini prodotti prima dell'8 dicembre 2023 (e registrati nei registri vitivinicoli entro il 7 dicembre 2023) possano essere commercializzati senza le nuove indicazioni fino ad esaurimento delle scorte.

Va riportato obbligatoriamente in etichetta l'**elenco degli ingredienti** utilizzati quali materie prime e additivi. In particolare è possibile, in deroga, indicare l'unico ingrediente come «uve» anche nel caso in cui in vinificazione si parta da mosti e non da uve. Inoltre, occorre indicare i coadiuvanti o additivi che possono causare allergie o intolleranze e gli additivi che rientrano nella categoria "gas di imballaggio" possono essere indicati con la dicitura "Imbottigliato in atmosfera protettiva" o "Può essere imbottigliato in atmosfera protettiva".

Inoltre vanno indicati i **valori nutrizionali** (energia, grassi, carboidrati, proteine, sale) come previsto dal Regolamento (UE) 1169/2011 relativo all'informazione ai consumatori sugli alimenti come tabella o formato lineare, esprimendo i valori energetici in kJ e kcal.

Tra le novità vi è la possibilità di riportare elenco degli ingredienti e dichiarazione nutrizionale per **via elettronica** tramite utilizzo di un **QR-code** che rimandi a tali informazioni, secondo questa modalità:

- il QR-code deve essere posizionato nel "campo visivo" dove sono indicate tutte le indicazioni obbligatorie;
- il QR-code deve avere un titolo che rimandi alle informazioni contenute al suo interno come «Ingredienti» e «Nutrizionale»;
- il valore nutrizionale deve essere obbligatoriamente riportato sull'etichetta, inserendo il termine Energia (o il simbolo E) espressa in kJ e kcal (esempio: «E per 100 ml: _____kJ _____kcal».
- gli allergeni devono essere riportati in ogni caso in etichetta, attraverso la dicitura <<contiene solfiti>>.

E tu lo sapevi?

CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario



CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario