

## Mon tout petit rêve: 'L'Italie dans l'assiette'



A table comme derrière les fourneaux, j'ai toujours adoré la bonne cuisine. Je suis un « amateur » qui s'entraîne au quotidien (avec l'autorisation de ma femme) à une cuisine simple, rapide et savoureuse.

J'ai appris à aimer la cuisine au sein d'une famille nombreuse, pour laquelle manger était un grand plaisir. Nous n'avions pas les moyens d'aller au restaurant mais nous faisons des miracles avec des ingrédients bon marché. J'ai appris à cuisiner, non seulement en regardant « mammà » (ma mère), mais aussi mes frères et sœurs qui s'occupaient à tour de rôle de la cuisine, chacun rajoutant sa petite touche personnelle aux repas. J'ai toujours soutenu l'idée qu'en cuisine, la démocratie et l'ouverture d'esprit sont au rendez-vous : écouter les autres pour s'améliorer c'est être conscients du fait qu'aucune recette ne possède des règles rigides. J'ai un ami de Torre Annunziata (NDR un village près de Naples) qui prétend que la sienne, est la seule, l'unique, la véritable cuisine ! Mais je ne l'ai jamais vu s'adonner à cet Art !

Ma cuisine est simple, et comme on le dit en France, c'est une « cuisine du marché », tout commence par le choix des produits : poissons, viandes, volailles, fromages, pains, légumes, fruits. J'ai appris à choisir et acheter toujours ce qu'il y a de plus frais et savoureux, ce qui ne signifie pas de plus cher ! Ici à Toulouse, je fais le tour des différents poissonniers avant d'acheter le poisson et pendant que je le choisis, je pense à la meilleure manière de le cuisiner.

L'« école » ? Quand j'étais petit, un livre à la main et vêtu d'un uniforme, l'école ne m'intéressait pas tellement. Aujourd'hui, une louche à la main et vêtu d'un tablier, je raffole de mon école.

Désormais, plus enfant que jamais, j'ai réussi à réaliser mon rêve inavoué. Me voici, avec mon école de cuisine, entouré de personnes compétentes, motivées et surtout, pleines d'initiatives ! Le succès frappera à ma porte, j'en suis sûr... et s'il ne le fait pas, au moins, j'aurais essayé !

Nous avons déjà réalisé un objectif crucial : après la préparation une fois à table tout le monde s'amuse et se régale.

Silvio Olibet



# Ciao Toulouse

Il Giornalino dell'Associazione "L'Italie à Toulouse"

Mars 2008

## Bellezze d'Italia

**Sabbioneta** est une perle de la Renaissance égarée dans les brouillards de la plaine du Pô. Érigée à la moitié du seizième siècle sur les vestiges d'un site habité et construit depuis l'époque préromaine, sa richesse artistique est surprenante et couvre toute l'histoire de ce coin de province italienne.

Cette petite ville entièrement fortifiée, définie à son âge d'or "la città ideale", a conservé tout son charme, le même qui subjuguera Vespasiano Gonzaga et le poussa à faire d'elle l'un des fleurons des ducs de Mantoue.

Si vous allez un jour lui rendre hommage, faites-le, s'il vous plait, par un brumeux après-midi de novembre. Une fois la nuit tombée, allez vous promener sous les beaux portiques qui longent sa précieuse place et fermez les yeux.... Vous pourrez entendre le bruit lointain d'un carrosse qui glisse sur les pavés: c'est le Seigneur de Mantoue qui vient prendre du bon temps dans sa forteresse bien-aimée.

Giovanna Pedrazzini



## Cuneo « possente et paziente »

Cuneo est le chef-lieu de la « Provincia Granda » piémontaise.

Des vallées en éventail, ouvertes vers la frontière française, des montagnes qui culminent à plus de deux mille mètres, des torrents et des fleuves qui alimentent le Po, forment la corniche naturelle de la ville.

Posée sur un haut plateau dominant la plaine, Cuneo n'a jamais considéré les Alpes comme une barrière entre la Côte d'Azur et la vallée de l'Ubaye, mais plutôt comme un trait d'union entre deux peuples ayant les mêmes racines et expressions linguistiques communes. (Occitan).

Assiégé sept fois sans succès au cours de son histoire, par les Visconti, les Suisses, les français, les Espagnols et les Autrichiens seul Napoléon réussira à ouvrir ses portes et pour se venger fera détruire ses remparts. En 1945, occupée par les nazis, elle sera libérée grâce au sacrifice de centaines de partisans qui écriront en ces lieux une page importante de la libération de l'Italie.

C'est une ville à l'image de ses gens : simples, concrets et sans prétention.

Son centre historique reflète les bonnes vieilles choses d'autrefois, où si on le veut on peut sentir le temps s'arrêter. Ses arcades basses, ses voûtes bohémiennes, ses enseignes en écriture gothique, ses boutiques qui sentent bon le fromage et la charcuterie artisanale, ses pâtes faites maison (i ravioli al plin), ses cèpes ou encore ses friandises pour les amis chers comme les « i baci » al rhum, sont ses spécialités



Des palais aristocratiques ? Oui, mais toujours avec élégance et sobriété, juste ce qu'il faut pour se distinguer. Des Saint et des églises ? Bien sur, avec tout le respect qu'on leur doit mais on leur préfère la Vierge, probablement à cause de sa tendresse plus naturelle, et donc voici Notre dame des bois, la Madone des anges, la Madone des grâces C'est une ville où on sent une unité d'âme avec ses alentours, unité qui naît d'une responsabilité paisible dans le travail et d'une fidélité aux traditions.

Ce n'est pas un hasard si cette terre a donné naissance à des hommes d'état rigoureux comme Giovanni Giolitti et Giulio Einaudi.

Elle vaudrait le détour, prenez le temps ; laissez votre montre : les heures s'égrèneront de ses clochès.

Que personne ne court : vous êtes dans la terre des « bougia nen » (ceux qui ne bougent pas) et qui savent attendre.

La patience est la vertu des Forts !

Grazia Sardo Mandara



## Quoi de neuf à l'Association ?

### Nos activités:

- **29 Mars:** notre soirée dessert « Ensemble fêtons le printemps » au COMITES
- **du 4 au 11 Mai:** notre voyage en Italie: Gênes et les 5 Terres
- **24 Mai:** sortie à l'Abbaye de Fontfroide (Corbières)
- **8 juin:** Repas de fin d'année

### Conférence :

- **en Mai:** « Le cinéma italien » par Jean Claude Mirabella

### Nos « Happening Cucina » chez « L'Italie dans l'assiette »

44 Port Saint Sauveur 31000 Toulouse  
Tel 09 54 98 18 33  
[www.litaliedanslassiette.fr](http://www.litaliedanslassiette.fr)

RENCONTRES du cinéma italien à Toulouse (IV édition) du 30 mai au 6 juin.



CINEMA PARADISO  
Le cinéma italien à Toulouse

Rejoignez notre association !

• Adhésion simple 31 € • Adhésion couple 40 €

POUR TOUT CONTACT

« L'Italie à Toulouse » 35 ter, rue Gabriel Péri 31000 Toulouse Tel. 05 61 99 68 82

Mail [l.italie.a.toulouse@wanadoo.fr](mailto:l.italie.a.toulouse@wanadoo.fr) <http://litalieatoulouse.free.fr>



## Gioielli d'Italia : i Sassi di Matera.

La Basilicata è una regione del Sud confinante con la Campania, la Calabria e la Puglia, molto piccola ma con tante cose belle da scoprire.

E' una terra di montagne e di campi, ma è anche ricca d'arte, di antiche tradizioni e di storia.

La sua cucina è semplice ed ama i sapori forti del pepe nero e del peperoncino. Da assaggiare, il tipico pane di Matera dal gusto eccezionale.

Matera, città antichissima che risale all'età Paelolitica e che custodisce i famosi "Sassi", è stata dichiarata dal 1993 "Patrimonio dell' Unesco" ed è stata definita unica al mondo per la ricchezza della sua configurazione e la particolarità del suo paesaggio, che molti hanno definito "incantato". E' un piccolo gioiello urbanistico con caverne, migliaia di case contadine scavate nella roccia di tufo, canalizzazioni per l'acqua e tante cisterne, palazzotti nobiliari, chiese rupestri abbellite con affreschi bizantini, chiese romanico-pugliesi e barocche.

La chiesa di Santa Maria di Idris è molto suggestiva, come pure la chiesa di San Giovanni Monterrone. La chiesa di San Pietro Berisano è in parte scavata nella roccia e in parte costruita, con un alto campanile la cui campana originale era marcata con una "M" ad indicare l'anno "Mille".

L'artigianato artistico è nato tra i rioni dei "Sassi". Ancora oggi gli artigiani, eredi di antichi segreti, creano piccoli e unici capolavori lavorando il legno, il tufo, la cartapesta, l'argilla.

Falegnami e intagliatori confezionano mobili e oggetti tipici della civiltà contadina come cassapanche, culle, cucchiari di legno.

I ceramisti sfornano brocche, tazze, statuine e un fischietto particolare detto "cucù" in terracotta policroma. Nelle grotte dei "Sassi" si cela la capitale dei contadini, il cuore nascosto della loro civiltà.

Chiunque veda Matera non può non restare colpito ... " tanto è espressiva e toccante la sua dolente bellezza" ..., così scriveva Carlo Levi nel 1952 che a Matera stesso ha scritto un libro di grande interesse : "Cristo si è fermato a Eboli".

Gli artisti che sono rimasti affascinati dell'incantevole bellezza di Matera sono davvero tanti. Prima di Levi, il grande poeta Giovanni Pascoli nel 1884 diceva : "Delle città in cui sono stato, Matera è quella che mi sorride di più, quella che vedo meglio ancora, attraverso un velo di poesia e malinconia".

Matera fu meta di tanti popoli e dei loro capolavori, ma continua ad essere ancora oggi meta di grandi attori e registi che trovano in questa città un posto adatto per girare i loro film. Mel Gibson dice : " La prima volta che l'ho vista ho perso la testa perché era semplicemente perfetta".

Cari amici lettori, immaginate Matera come un meraviglioso film ed andatelo a vedere quanto prima. Di sicuro uscirete dal cinema dei "Sassi" estasiati per questa grande regia della natura e dell'opera millenaria dell'uomo. Buona visione

Luisa Ascolese



## Caprarola, un centro minore d'Italia da scoprire

Il faut vous perdre à travers les collines plantées de noisetiers du " viterbese " pour atteindre le village de Caprarola. On y accède par le sommet d'une colline où se dresse le Palais Farnese, construit par le cardinal Alexandre Farnese au XVI s. L'édifice à cinq étages présente une façade classique, mais à l'intérieur les pièces du premier, auxquelles vous accédez par un escalier hélicoïdal (à partir d'un dessin de Vignol) s'ouvrent sur une cour en forme de cercle. Les murs sont recouverts de peintures représentant des grotesques et des paysages.

A l'arrière sur une surface de 18 hectares on découvre un jardin orné de terrasses et de fontaines qui mène à un autre petit palais. Quand vous quittez le palais, après avoir traversé une esplanade, vous plongez par une rue toute droite sur le village construit à flanc de colline.

Pour revenir au parking bon courage car la montée est longue et difficile. Petite compensation sur le chemin du retour à un moment vous pourrez apercevoir le lac de Vico.

PS: si vous faites cette visite en septembre et s'il pleut, rendez-vous dans une « Trattoria » pour un festin de "funghi porcini".

Andrée Prognon



Palazzo Farnese



La fortezza



Amphithéâtre romain

**Lucera** est une petite ville à 18 Km de Foggia fondée par les Romains autour du 1er siècle, dont elle garde un amphithéâtre.

Elle devient l'une des résidences préférées de Frédéric II, qui fit bâtir son « Palatium » sur une colline boisée. Ensuite, la ville est conquise par Charles d'Anjou, qui édifie une citadelle militaire renforcée de 24 tours et un profond fossé, à l'intérieur se trouvent les restes du « Palatium ».

Renommée aussi pour son vin, qui porte un nom original: « Cacc'è mmitte », Lucera conserve dans son Musée Fiorelli non seulement un témoignage de son histoire millénaire, mais aussi une extraordinaire récolte de poteries et de vases, qui servaient à verser et à boire le « nectar des dieux. »

# BRICIOLE ITALIANE

di Marina Olibet



## Trieste

Città di frontiera, Porta dell'Est ... **Trieste** è una delle più belle città italiane. Annessa al Regno d'Italia nel 1918 e capoluogo della regione Friuli-Venezia Giulia dal 1954.

Cultura, atmosfera e particolare fascino europeo, fanno oggi di questa città un "unicum" nel suo genere. Trieste esprime il meglio di sé negli splendidi caffè, veri e propri salotti cittadini, dove è possibile discutere, lavorare, scrivere, leggere e studiare o semplicemente trascorrere alcune ore immersi in una calda ed elegante atmosfera d'altri tempi. Joyce, Svevo, Stuparich e Saba sono stati solo alcuni tra i più famosi frequentatori dei suoi caffè letterari.

Punto di incontro fra i due climi, il nordico e il mediterraneo, Trieste è spesso teatro di un capriccioso fenomeno naturale, la Bora, un vento basso con direzione costante che arriva da Nord-Est e che acquista forza (superando talvolta i 150 km orari !!!)

Da visitare il Castello di San Giusto, di epoca medievale ed il Faro della Vittoria. Bellissime le sue fontane: quelle dei 4 Continenti in Piazza dell'Unità d'Italia (la piazza più grande d'Italia) e quella del Nettuno a Piazza Venezia. Proseguendo per Miramare, da vedere è il Castello, reso celebre da un'ode di Carducci.

### Ecco un estratto da "Ernesto" di Umberto Saba con traduzione in italiano

#### IN TRIESTINO

- Cossa el ga? El xe stanco?
- No. Son rabiado.
- Con chi?
- Col paròn. Con quel strozin. Un fiorin e mezzo per caricar e scaricar due cari.
- El ga ragion lei.

#### IN ITALIANO

- Cosa c'è ragazzo? Sei stanco?
- No, sono arrabbiato.
- Con chi?
- Con il padrone. Quello strozzino. Un fiorino e mezzo per caricare e scaricare due carri.
- Ragazzo, hai proprio ragione



**Umberto Saba** nasce a Trieste nel 1883 da madre ebrea. Adotta, al posto del cognome paterno (Poli), lo pseudonimo Saba.

Nel 1921 compone "Il Canzoniere" e dopo qualche anno "Preludi", "Autobiografia" e "I prigionieri". Le leggi razziali lo costringono a lasciare l'Italia e dopo un soggiorno a Parigi ritorna nel nostro paese e vivrà nascosto presso alcuni amici a Firenze e a Roma. Nel 1945 ne "Il Canzoniere", edito da Einaudi, viene raccolta e selezionata la sua produzione. Il 25 agosto del 1957 muore a Gorizia.



Il Castello di Miramare



Il Faro della Vittoria



La Fontana dei 4 Continenti

### La Gubana



Dolce tipico friulano è la "Gubana". Si tratta di una pastasfoglia ripiena di spezie, frutta secca, uvetta e cioccolato mescolati con un uovo rigorosamente montato a neve.

### LESSICO

- Annessa jointe
- Immersi plongés
- Capriccioso capricieux
- Sono arrabbiato je suis énervé
- Strozzino usurier
- Lo costringono l'obligent
- Pastasfoglia pâte feuilletée
- Uvetta raisin sec
- Stalla étable
- Mucche vaches

### UN PROVERBIO TRIESTINO...

"No 'cori serar la stala co le vache xe zà scampade"

### ...E LA TRADUZIONE IN ITALIANO

Inutile correre a chiudere la stalla quando le mucche sono già scappate