PRODOTTI TIPICI, SAPORI E PROFUMI DELLA TRADIZIONALE CUCINA PROVENZALE



Category: Enogastronomia

di Piergiorgio Felletti

La **Provenza**, al turista e visitatore offre l'opportunità di conoscere la vera essenza di un territorio di antica derivazione da diverse civiltà e popolazioni che nei secoli si sono succedute, modificandone ed integrandone storia, tradizioni, usi e cucina.



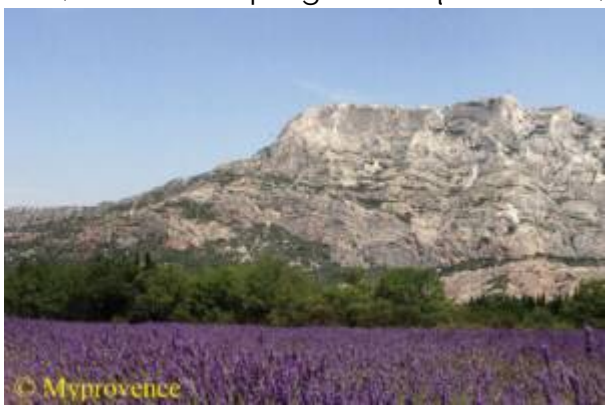
In questo contesto sono visibili antiche vestigia che testimoniano la stratificazione di genti e culture, gli influssi urbanistici, architettonici, monumentali e storici che hanno inciso profondamente sul destino e sulle peculiarità uniche di questa Regione francese.
Per questo risulta determinante l'impegno e l'attività



profusi da istituzioni pubbliche ed Organizzazioni di supporto per rendere ancora più visibili le evidenza archeologiche di un passato che merita di essere scoperto ed offerto alla conoscenza delle comunità provenzali ma anche ai tanti turisti che la visitano.
Una specifico impegno progettuale e propositivo è svolto dalla **Camera di Commercio Italo-Francese di Marsiglia** che, oltre alle attività istituzionali e di supporto alle imprese transfrontaliere, svolge una funzione di stimolo e di sostegno ad iniziative che tendono alla promozione e valorizzazione del territorio. (www.ccif-marseille.com)
Analoga ed ancora più diretta attività viene espletata dal



Dipartimento delle Bocche del Rodano, che eroga prestazioni e servizi alle comunità del territorio oltre a svolgere un effettivo stimolo alle progettualità che approfondiscono la ricerca di identità storiche anche attraverso puntuali ricerche archeologiche. (www.departement13.fr)
E fondamentale risulta l'attività di promozione e valorizzazione del territorio a fini turistici svolta da **Provence tourisme**, attraverso progetti di qualità che, oltre alla salvaguardia dell'ambiente ed al benessere delle comunità provenzali, permettono ai turisti di fruire di elevati standard di servizi e prestazioni. (www.myprovence.fr)



Le influenze culturali e di tradizione stratificatesi nel tempo portate da **Celti**, **Greci** e **Romani**, hanno anche segnato sia la produzione agricola che l'identità enogastronomica di un territorio davvero unico.



Ed anche la cucina ha risentito e tuttora ne discende dalle influenze culinarie ereditate dalle tre antiche civiltà, per l'abbondante utilizzo di cerali e legumi ma anche di vino e olio d'oliva di derivazione soprattutto greca, di carne e pesce.
Una Regione in cui l'agricoltura non è solo un'attività economica, ma una vera e propria arte che si tramanda

da generazioni ed offre l'opportunità di disporre di numerosi prodotti utilizzati come ingredienti per preparare profumati e saporiti piatti tipici.



Tra le coltivazioni caratteristiche, come non ricordare la **lavanda**, certamente la pianta più iconica della **Provenza**, che cresce rigogliosa nei terreni calcarei ed assolati della regione.

Utilizzata non solo per scopi ornamentali, la lavanda è fondamentale nella produzione di oli essenziali, profumi e cosmetici.



A **Marsiglia** ed in ogni città e borgo provenzali sono presenti negozi che espongono e propongono prodotti che impiegano a vario titolo la lavanda e le sue essenze.

E che dire degli uliveti che dominano il paesaggio provenzale, da cui si traggono olive che vengono trasformate in un apprezzato olio extravergine d'oliva di altissima qualità.



L'olio d'oliva provenzale è rinomato per il sapore fruttato e leggermente piccante.

Tra le tante aziende che producono olio d'oliva di qualità, una visita merita il **Moulin CastelaS** a **Les Baux de Provence**.

Dal 1997 il **Domaine Castelas** coltiva oliveti, rispettando il ritmo delle stagioni, le esigenze dell'albero ed il rispetto dell'ambiente, su una superficie di 45 ettari nella Denominazione di Origine Protetta (DOP) della **Vallée des Baux de Provence** e 65 ettari nella **Plaine de Crau**.



La tavolozza aromatica e gustativa degli oli d'oliva prodotti molto ricca, è influenzata dal terroir, dal clima, dalle varietà di olivo, dallo stato sanitario e dalla loro maturità.

A **Moulin CastelaS**, tutti gli olii sono estratti a freddo. Tanto che la passione per il gusto ed il know-how aziendale hanno portato nel



corso dei raccolti a produrre olii d'oliva di grande tipicità e olii aromatici di significativa freschezza.
Senza dimenticare le olive da tavola e le creme spalmabili ottimo accompagnamento per aperitivi e per saporiti fuori pasto.
La **Collezione CastelineS** consente di apprezzare i tesori dei sapori e la complessità dei suoi olii d'oliva, che ricevono continui attestati di qualità in occasione del **Concours Général Agricole di Parigi**. (www.castelas.com)
E come non parlare dei vigneti; la Provenza è anche una terra di grandi vini.
I vigneti producono una varietà di uve che danno vita ad importanti



vini bianchi, rossi ed il celebre rosé di **Provenza**, apprezzato per freschezza e leggerezza.
Tra le numerosi aziende vitivinicole che producono eccellenti vini, da segnalare il **Domaine Domaine de Lagoy** con sede a **Saint Rémy de Provence**. (https://domaine-lagoy.com)



Ricca di storia, questa tenuta venne acquistata nel 1677 dalla **famiglia Meyran** che ne è tuttora proprietaria.
Il suo punto centrale è il **castello di Lagoy**, classificato monumento storico, la cui costruzione risale al 1714.
Il **vigneto Lagoy** è stato convertito all'agricoltura biologica nel 2001. Sull'altopiano della **Petite Crau** dove si trova, il terreno è formato dai depositi alluvionali della Durance. La presenza di numerosi ciottoli che immagazzinano calore e l'isolamento del vigneto consente produzioni di qualità.



Da provare alcune sontuose etichette di vini rosè: la **cuvée Classic**, tratta da una miscela di Cinsault, Merlot, Caladoc e Grenache; invece la **cuvée de la Chapelle**, da uve Grenache e Merlot.
In particolare, la **Cuvée Classique**, risulta intensa al naso con note esotiche, di pesco e mandarino. Alla degustazione il suo lato soave denota freschezza, croccantezza con sentori di frutta esotica.
Di ottima qualità sono anche i vini rossi; si tratta di vini espressivi, ricchi e generosi, con note di frutti neri confetturati che riflettono il

loro terroir, con una durata di conservazione che si prolunga dai 2 ai 7 anni.
Le **Cuvée Classique** e **La Chapelle** sono assemblaggi di uve Cabernet Sauvignon, Caladoc e Marselan. Mentre, invecchiata in botti di rovere, la **cuvée Marchese** è composta da uve Marselan.
Tutte le etichette, oltre che in cantina, possono essere degustate nel punto vendita di **Saint Rèmy de Provence**.
Nel centro del borgo, la boutique che vende i vini del Domaine, situata al piano terra dell'**Hôtel de Lagoy** è una vera vetrina aziendale in città.



Invece, le coltivazioni profumate riguardano anche diverse erbe aromatiche tra cui, rosmarino, timo, basilico e santoreggia che crescono spontaneamente nei terreni aridi e pietrosi della **Provenza**.



Queste erbe sono alla base della cucina locale e vengono utilizzate per insaporire molti piatti.
Tra i prodotti tipici, da evidenziare il **miele** per il quale la **Provenza** è rinomata, in particolare il miele di lavanda, che ha un sapore delicato e floreale.
Inoltre, nel solco della più tipici tradizione francese, il territorio provenzale è un generoso produttore di una varietà di formaggi di capra, noti per il loro gusto robusto e la consistenza cremosa.



Tra questi il **Banon**, avvolto in foglie di castagno e legato con rafia, è uno dei formaggi più apprezzati. Questo formaggio, il cui nome deriva dall'omonimo piccolo caratteristico paese medievale, viene prodotto sulle **montagne del Lure**.



La Provenza è anche ricca di ortaggi freschi come pomodori, zucchine, melanzane e peperoni, utilizzati in molte ricette tradizionali.
La frutta, come le pesche e le albicocche è particolarmente dolce e succosa potendo fruire del dolce clima mediterraneo.
La frutta viene utilizzata anche per preparare gustose confetture.
Tra i laboratori artigianali che producono frutta candita, sciroppi e marmellate, come non ricordare la **Lilamand Confiseur** con sede a



Saint Rèmy de Provence, che da 150 anni delizia i palati dei tanti clienti che accedono ai locali di esposizione e vendita dei dolcissimi e gustosi prodotti. (https://confiserie-lilamand.com)
Dopo cinque generazioni, attualmente **Pierre Lilamand**, applicando una ricetta tradizionale già utilizzata da **Nostradamus** e dall'agronomo e botanico **Olivier de Serres** quattro secoli prima, perpetua le produzioni in questa fabbrica ricca di storia.



Lo stabilimento è stato ampliato con un nuovo laboratorio dolciario dedicato ai calissons, sciroppi di frutta candita e marmellate.
La cucina provenzale è un tripudio di sapori e colori, semplice ma ricca di gusto a seguito dell'uso abbondante di erbe aromatiche e olio d'oliva.



Tra i piatti tipici, la **Ratatouille**, piatto un simbolo della cucina provenzale, è composto da un insieme di verdure stufate come zucchine, melanzane, peperoni, pomodori, cipolle ed aromatizzato con erbe provenzali.
Mentre la **bouillabaisse**, originaria di **Marsiglia**, è una zuppa di pesce preparata con una varietà di pesci freschi, frutti di mare e crostacei, insaporita con zafferano, finocchio e scorza d'arancia.
Stuzzicante ed appetitosa risulta anche la **Tapenade**; si tratta di una crema a base di olive nere, capperi ed acciughe, perfetta da spalmare su pane tostato oppure da usare come condimento per altri piatti.



Distintiva è l'**Aïoli**, salsa a base di aglio ed olio d'oliva, spesso accompagnata da verdure bollite, pesce od anche carne.



Per passare ai dolci il **Clafoutis**, caratteristico dolce al cucchiaio, è preparato con frutta di stagione, come ciliegie od anche prugne e cotto in una pastella leggera.
La **Provenza** è una terra ricca di tradizioni agricole che si riflettono nella sua cucina. Dai campi di lavanda ai vigneti, dagli uliveti alle erbe aromatiche, ogni angolo di questa Regione contribuisce a creare un mosaico di colori sapori unici.
Per questo la cucina provenzale, con i suoi piatti semplici ma saporiti, celebra questa straordinaria ricchezza, offrendo un'esperienza gastronomica indimenticabile.