



LA POLISPORTIVA BATTIFOLLE

TI INVITA A RISCOPRIRE UNA DELLE PIU'  
ANTICHE TRADIZIONI CULINARIE DELLA  
NOSTRA TERRA

# I MACCHERONI

PRESENTAZIONE DEL  
CORSO PRATICO

“Questa pasta non inutilmente  
Carezza l'uomo dove gli bisogna,  
Dà forza ai muscoli ed alla mente  
Fa prender tutto con filosofia  
Piace, nutre, consola e così sia.»

La Polisportiva Battifolle organizza dal 1981 la ‘SAGRA DEL MACCHERONE’ con lo scopo principale di tramandare una delle piu’ antiche tradizioni culinarie della nostra terra: l’arte di impastare, spianare e tagliare a mano la pasta all’uovo con lo scopo di ottenere uno dei prodotti tipici della nostra tavola, il MACCHERONE.

Come ogni Sagra, sono coinvolte nell’organizzazione quasi tutte le famiglie del Paese che mettono a disposizione il loro tempo e lavoro volontario per la migliore riuscita dell’evento che nel corso degli anni si è ritagliato un posto di vertice in ambito Provinciale e non solo, con numerose presenze anche da fuori regione.

Nell’ambito della manifestazione che si svolge generalmente a cavallo dei mesi di maggio e giugno, accanto al *Re Maccherone*, vengono anche riproposti piatti tipici della cucina contadina quali l’anatra in porchetta ed i fagioli al forno così come un tempo si accompagnavano nei pranzi in occasione dei principali eventi della vita contadina.

A Battifolle, non si esaurisce però tutto con la Sagra, infatti La Polisportiva forte della propria esperienza in materia, organizza annualmente nel mese di maggio, un corso pratico gratuito per la preparazione della pasta, mettendo a disposizione dei partecipanti il proprio know-out e soprattutto l’esperienza delle proprie collaboratrici detentrici delle conoscenze tramandate dalle nostre nonne che hanno reso il MACCHERONE uno dei piatti piu’ ambiti e maggiormente diffusi nell’alimentazione del nostro territorio.

Inoltre, da qualche anno, nell’ambito degli scambi culturali, collaterali ai corsi semestrali che si svolgono nella città di Arezzo, viene dedicata una giornata agli studenti della University of Rochester di New York che si cimentano nella preparazione della pasta consumata poi in occasione di una cena di Solidarietà e Beneficenza.

La Sagra vuole essere quindi il punto di partenza per la diffusione alle nuove generazioni di quei piccoli “segreti” culinari che suscitano verso i piatti della nostra terra vanto ed ammirazione universalmente riconosciuti.

## MACCHERONE (Etimologia)

Il termine può derivare dal latino tardo *maccare*, che significa schiacciare. Una seconda ipotesi vuole che derivi invece dal greco basso *makaria*, un piatto costituito da un impasto di farina d'orzo e brodo. Altri invece sostengono che l'etimologia deriverebbe dal greco *makarios* (felice) in quanto la visione di un piatto di maccheroni darebbe la felicità.

## GLI INGREDIENTI

- UOVA
- FARINA
- ACQUA
- SALE
- OLIO

## I Valori nutrizionali dell' Uovo

- *Importanza nutrizionale e dietetica*

Le uova presentano numerosi pregi nutritivi, con proteine ad altissimo valore biologico, grassi emulsionati prevalentemente insaturi, minerali e vitamine. Accompanate con pane e verdure condite con limone, costituiscono un piatto completo in cui tutti i principi alimentari sono presenti, fibra compresa. La pasta all' uovo, ad esempio, con 4 uova su 1 Kg. di farina, è un alimento che fornisce proteine (13%) il cui valore biologico supera quello della carne. Rivalutate in pieno dalla dieta "mediterranea", le uova sono tra gli alimenti su cui hanno gravato notevoli pregiudizi, non ancora del tutto scomparsi. Tra le principali accuse rivolte loro vi è quella della difficile digestione: a parte casi sporadici di intolleranza o allergia, che si possono del resto verificare anche per altri tipi di alimenti, le uova cotte senza grassi vengono rapidamente digerite (2 uova alla coque in meno di 2 ore). La seconda grave accusa consiste nel ritenere che esse predispongano all'arteriosclerosi ed alle conseguenti malattie cardio-circolatorie, per l' elevato contenuto in colesterolo. Abusi a parte, nell' individuo sano, le modiche quantità di colesterolo introdotte con le uova, non possono destare preoccupazione. Il colesterolo del nostro organismo, infatti, deriva per lo più dalla sintesi endogena e solo in parte è preso dagli alimenti. In condizioni fisiologiche, inoltre, l'assunzione abbondante di colesterolo con la dieta ne decrementa la biosintesi. Non bisogna dimenticare infine che le uova sono tra le più importanti fonti di lecitina il cui nome deriva proprio dal tuorlo (*lekithos*, in greco), sostanza ad azione notoriamente ipercolesterolemizzante. Essa inoltre ci fornisce la collina precursore dell' acetilcolina, importante neuromediatore implicato anche nei processi di memoria.

UOVO	Parte edibile (%)	Acqua (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)
Intero	89	73.9	13.0	11.1
Albume	100	87.6	10.9	tracce
Tuorlo	100	49.2	16.3	31.9

## I Valori nutrizionali della farina

La farina è un prodotto che si ottiene macinando i cereali, la parola non seguita da specificazioni intende la *farina di frumento*. Macinando il frumento insieme ai suoi rivestimenti esterni si ottiene la *farina integrale*. Eliminando crusca e germe dalla farina integrale si ottiene lo *sfarinato*, quello cioè che si utilizza per il normale nutrimento e che può essere di *frumento tenero* o di *frumento duro*. Lo sfarinato ottenuto dal frumento tenero serve per la preparazione di pane e dolci e per la pasta all'uovo, mentre lo sfarinato di frumento duro, ossia il semolino, serve per la produzione della pasta dura. A seconda poi della purificazione della farina dalla crusca avremo vari tipi di farina: farina integrale, farina tipo 1 . tipo 2 , tipo 0 e tipo 00. La farina integrale, quella meno lavorata, è di colore scuro per l'alto contenuto di crusca. Al contrario la farina di tipo 00 sarà bianchissima perché è quella dalla quale è stata estratta tutta la crusca. La farina di frumento è ricca di amido e carboidrati, ma anche di un piccolo quantitativo di proteine vegetali. Proteine tipiche del frumento sono la gliadina e la glutina, che a contatto con l'acqua formano una sostanza colloidale che prende il nome di *glutine*.

Valori nutrizionali medi per 100 g di prodotto		
Valore energetico	339	Kcal
	1440	Kj
Proteine	11,5	g
Carboidrati	71,7	g
Grassi	0,7	g

## Pasta all'uovo cruda

---

Valori nutrizionali di 100 grammi di pasta all'uovo cruda

Energia	366 <u>Kcal</u>
	1530Kjoule
Parte edibile	100 %
<u>Acqua</u>	12,5 g
<u>Carboidrati</u>	77,9 g
<u>Grassi</u>	2,4 g
<u>Proteine</u>	13,0 g
<u>Fibre</u>	3,2 g

## Pasta all'uovo bollita

---

Valori nutrizionali di 100 grammi di pasta all'uovo bollita

Energia	122 <u>Kcal</u>
	508Kjoule
Parte edibile	100 %
<u>Acqua</u>	67,2 g
<u>Carboidrati</u>	25,9 g
<u>Grassi</u>	0,8 g
<u>Proteine</u>	4,3 g
<u>Fibre</u>	1,1 g

---

# “ I MACCHERONI ”

## CORSO PRATICO IN 3 LEZIONI

GUIDATO DALL'ESPERIENZA DELLE PREZIOSE  
COLLABORATRICI DELLA “SAGRA DEL MACCHERONE”  
DI BATTIFOLLE

**PER IMPARARE AD IMPASTARE, SPIANARE E  
TAGLIARE LA PASTA A MANO**

L'ISCRIZIONE E' GRATUITA ED APERTA FINO AD UN  
MASSIMO DI 20 PARTECIPANTI.

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI RIVOLGERSI ENTRO IL  
30 APRILE ai seguenti recapiti:

cell. 3394062165 (ore pasti)  
email:- info@battifolle.org

www. Battifolle.org - info@battifolle.org