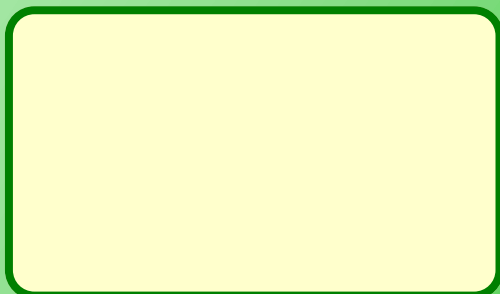


4P Passi

Anno XXIV N° 267 - APRILE 2025

notiziario mensile a cura del Gruppo Escursionistico

Oltrelacittà



Turbone
Anello di Volpaia



Vamos a cocinar ...y luego a disfrutar de la “PAELLA”

Andiamo in Spagna, terra latina e dalla cucina ricca di gustose specialità!

Nei menù dei ristoranti troviamo zuppe, arrostiti di maiale, pollo, verdure stufate o gratinate, pesce, crostacei e tanto altro...Non c'è la pasta ma in compenso non manca il riso ...e un piatto riassume come un Bignami gastronomico l'arte della sua cucina.

Parliamo della famosissima “Paella” il cui nome deriva dal recipiente che si usa per cucinarla cioè la comune padella. Si tratta di una ricetta della zona di Valencia che poi è diffusa in tutta la nazione divenendone il simbolo gastronomico.

La Paella è un piatto di recupero e quindi ha come ingredienti ciò che è reperibile in stagione; gli ingredienti che non possono mancare sono il riso, lo zafferano, la carne e/o il pesce e/o frutti di mare e crostacei, le verdure e il brodo.



Tipi di Paella

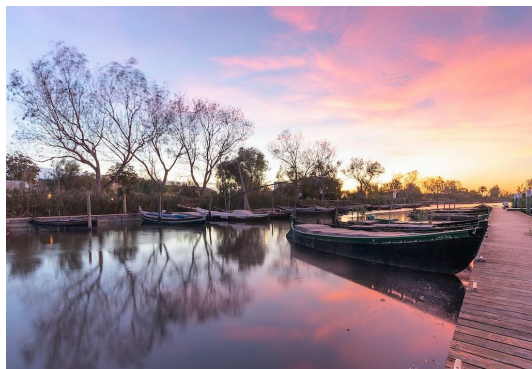
Paella Valenciana, a base di carne (pollo, coniglio) e verdure

Paella Valenciana de Marisco, a base di pesce, crostacei, frutti di mare e verdure

Paella Catalana detta anche mista, con carne e pesce insieme

Paella Negra, diffusasi da Valencia alla Catalogna e poi a Cuba, Porto Rico e Filippine, a base di pesce come quella di marisco ma con il nero di seppia ...per colorare il riso!

Paella del Señorito di Alicante, con frutti di mare senza conchiglia, carne senza ossa, gamberetti puliti...per non sporcarsi!



Paella de verduras....versione vegana

Origini

Nella zona del parco del lago di Albufera (Valencia) si coltiva il riso fin dalla notte dei tempi e da sempre si cucina in modo eccellente. Le persone del popolo cucinavano il riso con anguilla, lumache e fagiolini, aggiungendo a volte carne di pollo, coniglio, pesce, gamberetti ...insomma quello che avevano a disposizione. Lo zafferano si aggiunse quando il piatto entrò nella cucina dei borghesi e dei ristoranti arricchendosi di ingredienti ...meno poveri!

Paella significa padella ...il piatto prende il nome dalla pentola in cui cuoce!

La padella giusta deve avere fondo piatto e ampio, pareti basse e fondo antiaderente!

Ricetta: Paella mista

Ingredienti per 4 persone: 300 gr. di riso, 400 gr. di petto di pollo, 500 gr. di cozze e vongole, 200 gr. di gamberetti, sgusciati, 200 gr. di seppioline pulite, 200 gr. di piselli, un peperone rosso, una cipolla, 2 spicchi d'aglio, 150 gr. di passata di pomodoro, una bustina di zafferano, un bicchiere di vino bianco secco, un litro di brodo, olio, sale e pepe q.b.

Per prima cosa fate aprire le cozze e le vongole in un tegame con un pochino d'acqua, poi scolatele filtrando e tenendo da parte il liquido di cottura. Togliete una parte dei molluschi dal guscio e metteteli, insieme a quelli col guscio, in una padella con un pochino di olio, aglio e prezzemolo e peperoncino. Passateli sul fuoco per un minuto, salando e pepando e aggiungendo un pochino di vino.

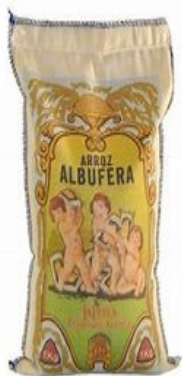


In un'altra padella rosolate i petti di pollo tagliati in piccoli pezzi, e poi metteteli da parte. Poi fate lo stesso con le seppioline e i gamberetti. Nella padella grande, "PAELLA", mettete olio e cipolla tritata e quando è appassita aggiungete il peperone tagliato a listarelle e i piselli...fate cuocere per qualche minuto e poi aggiungete il pomodoro, salate e cuocete ancora per qualche minuto. Poi aggiungete i pezzi di pollo, le seppioline e i gamberetti e lo zafferano sciolto in un bicchiere di brodo. Quindi unite il riso e coprite con il brodo mescolando ogni tanto e salando se serve. Il tempo di cottura sarà quello del riso. A metà cottura circa aggiungete le cozze e le vongole col loro liquido di cottura e quasi alla fine un tocco di vino.

Paella Valenciana (con carne e verdure)

Il procedimento è uguale alla ricetta di sopra, per la carne possiamo usare insieme pollo coniglio e maiale (carne o anche salsiccia), per le verdure non possono mancare la cipolla, il peperone, i piselli, i fagiolini e se di stagione anche i carciofi.

Paella de Marisco



Per questa specialità il brodo dovrebbe essere fatto con scarti di pesce e crostacei. Per la ricetta servono cozze, vongole, seppie, gamberetti, peperone rosso e piselli, zafferano, vino bianco, aglio e altri crostacei a piacere per decorare tipo scampi o gamberoni....

Attenzione!

Per il riso sarebbe opportuno usare la varietà Albufera, un tipo di riso che è un incrocio tra il Bomba e il Senia e assorbe tutti i sapori; cuoce in 20 minuti diventando morbido e cremoso. Però va bene anche l'Arborio o il Carnaroli.

Una specialità che richiede tempo, attenzione e cura ..ma è un piatto veramente unico...un intero gustoso pasto da servire caldo con un bottiglia di vino bianco fresco....e buon appetito anzi:

Disfrute de su comida! Buen Provecho!

PROGRAMMA 1/2/3 MAGGIO LAGO DI COMO



1 maggio giovedì

Ritrovo ore 6,45 Partenza ore 7,00

Soste lungo il percorso

Arrivo a Como

Pranzo libero

Visita della città con guida

Trasferimento a Lomazzo, hotel Just

Sistemazione nelle camere, cena e pernottamento

2 Maggio venerdì

Prima colazione in hotel

Ore 8,00 partenza per Lanzo d'Intelvi

Trekking a/r per il monte Sighignola (Balcone d'Italia), escursione di media difficoltà (circa 400 mt. di dislivello)

Coloro che non effettuano il Trekking usufruiranno della navetta a/r per la cima.

Pranzo libero (gli escursionisti potranno acquistare i viveri a Lanzo d'Intelvi e pranzare lungo il percorso) i "pigri" potranno pranzare al ritorno a Lanzo d'Intelvi (ore 12,30 circa)

Pomeriggio- Ritrovo di tutti i partecipanti e trasferimento a Menaggio, imbarco su traghetto e navigazione destinazione Como (al momento non si conoscono gli orari estivi, né la possibilità di sostare a Bellagio per una breve visita della cittadina)

Trasferimento a Lomazzo, cena e pernottamento

3 Maggio sabato

Prima colazione in hotel

Ore 8 partenza per Cremona

Incontro con la guida per visita della città

Pranzo presso la Locanda Bissone

Passeggiatina digestiva

Rientro a Firenze.

OTTO Marzo 2025

Ancora una volta...**GRAZZZIE** ...ai nostri soci uomini!



Ci hanno servito un eccellente pranzo e ci hanno coccolato con la loro gentilezza!
E un **"BRAVI"** di incoraggiamento per il coro!

UNA SERATA DI CUCINA "ETNICA"

Il 28 febbraio abbiamo partecipato ad una cena veramente speciale organizzata dalla Casa del Popolo di San Bartolo, una serata che possiamo definire "etnica"

Tutto il menù era basato sulla "pecora campigiana" in linea con la tradizionale cucina della piana fiorentina, territorio di contadini e pastori che nei secoli ha imparato a cucinare la pecora con grande maestria. Complimenti alla cuoca Gina e speriamo in futuro in altre cene altrettanto appaganti!



Burraco

Venerdì 11 aprile 2025

Partecipanti solo al burraco € 5,00

Ritrovo ore 20.45 - Cenetta ore 19.30 € 12,00

Confermare la partecipazione entro martedì 8 aprile 2025

Agostino Di Chiazza cell. 3395078636

ATTENZIONE

Come anticipato nel corso dell'Assemblea del 21 marzo, è stata stipulata una convenzione con la Misericordia per poter utilizzare da parte dei Soci uno sconto del 10% sulle prestazioni ambulatoriali, dietro presentazione della Tessera del Gruppo Oltrelacità.

L'effetto della convenzione partirà dal 1 aprile 2025.

CI RIPROVIAMO! SI RIPROPONE L'ESCURSIONE NEL PARCO DEL TURBONE
NON EFFETTUATA NEI MESI SCORSI PER MOTIVI METEREOLGICI

Itinerario Naturalistico del TURBONE

6 aprile

La nostra escursione inizia dal Turbone, frazione di Montelupo; dopo il piccolo ponte sul torrente Turbone prenderemo una pista ciclopedonale che inizialmente costeggia la superstrada e poi la Pesa ed è circondata da due ali di vegetazione arborea composta da pioppi, ontani e salici. In questo tratto ci possiamo imbattere nel Martin Pescatore, pronto a tuffarsi per catturare alborelle e lasche di cui è ghiotto.



Dopo circa 3 km vedremo un terreno recintato: qui ci sono degli scavi archeologici di una villa di età romana (primo secolo). Poi il sentiero comincia a salire e dopo aver oltrepassato l'agriturismo Le Masse, attraverso una strada poderale tra campi, vigneti e bellissimi panorami, raggiungeremo il borgo di Pulica e la Chiesa di San Donato in Livizzano, il punto più alto del nostro percorso.



La discesa inizia con un sentiero che ci porterà ad incrociare il torrente Turbone, qui prenderemo una comoda strada bianca caratterizzata



da fasce boschive e tratti di brughiera; raggiungeremo quindi il paese del Turbone

Questo percorso naturalistico ci permetterà di ammirare un paesaggio in parte antropizzato (vigneti, campi, piccoli insediamenti) ma con molto di naturale: boschetti, brughiere, terreno a volte franoso con piccole forre scavate dal torrente. La vegetazione spazia dai pini marittimi ai cipressi, alla roverella e alla ginestra oltre a salici e pioppi. Questo tipo di territorio è l'ideale per piccoli rapaci come il gheppio, la poiana, lo



sparviero, la civetta e il barbagianni.



Negli ultimi anni il comune di Montelupo e quello di Montespertoli hanno voluto valorizzare i loro territori con molte iniziative per far conoscere la loro naturale bellezza che possiamo ammirare a fondo con escursioni a piedi o in bicicletta.

BLOCK NOTES: TURBONE - 6 aprile 2025

ORGANIZZATORI: Adriano Sirigatti - Mauro Mazzoni

RITROVO: ore 8.30 Via del Perugino ang. Via S.Martini

PARTENZA: Ore 8.45

TRASPORTO: Auto

PRANZO: pranzo a sacco

ESCURSIONE: facile

DISLIVELLO: 250 m circa

DURATA ESCURSIONE: 11 km - 4 ore circa

Quota individuale € 10,00

Coloro che metteranno a disposizione le proprie auto

Saranno rimborsati con € 15,00

Iscrizioni da martedì 25 marzo telefonando al referente:

Adriano Sirigatti cell. 335229001



Anello di Volpaia

Castelvecchi

27 aprile

I geometrici disegni delle vigne e dei cipressi, l'argento degli olivi, i rigogliosi boschetti di querce, creano un quadro incantevole dove la mano dell'uomo ha lavorato in armonia con la natura. Siamo fra le colline del Chianti senese, la terra del Gallo Nero, dove sorge il delizioso borgo di Volpaia, circondato da panorami d'eccezione.



L'antico castello di Volpaia, di origine e immutato impatto medievale, è una frazione di Radda in Chianti, che insieme a Gaiole e Castellina in Chianti costituiva l'antica lega militare fiorentina del Chianti, i tre comuni dello storico emblema del Gallo Nero, alleanza creata verso la fine del 1300 d.C. per difendere il territorio. Volpaia, posizionato a oltre 600 mt. di altitudine sulla dorsale di un colle spartiacque fra due valli, fu punto strategico e teatro delle secolari lotte tra la repubblica fiorentina e quella senese.

Il simbolo del Gallo Nero poi fu preso in prestito dal consorzio del vino Chianti Classico ed utilizzato ad oggi come marchio del pregiato vino famoso in tutto il mondo, da degustare presso il Castello di Volpaia, che si affaccia nella graziosa piazzetta principale del borgo, o in una delle cantine della zona.

Oltre a custodire un'antica e rinomata arte enogastronomica, Volpaia conserva molto altro del suo passato, fra cui alcune perle sacre come la commenda di Sant'Eufrosino, piccola chiesa realizzata a circa metà del 1400 d.C. e insigne esempio rinascimentale nella zona del Chianti.



La nostra escursione



Il nostro percorso inizia dal Castello di Volpaia, borgo fortificato di origini medievali. Prenderemo una stradella contornata da cipressi che, in discesa, ci condurrà in mezzo a bellissimi vigneti con un bel panorama di Radda in Chianti. Al termine della discesa prenderemo un agevole sentiero che ci porterà prima ad attraversare un torrentello (tranquilli niente guado...c'è il ponte) e dopo un po' di salita proprio davanti alla bella Pieve di Santa Maria Novella, notevole esempio di architettura romanica del XII secolo.



Continueremo la nostra camminata attraverso una carrareccia in salita che ci condurrà al bellissimo Borgo - Fattoria di Castelvecchi. Superato Castelvecchi prenderemo un sentiero nel bosco e, tra querce, castagni e bei panorami ci troveremo in località Locanda. Da qui seguiremo una strada bianca, all'inizio in salita, poi in piano e infine in discesa con fantastici panorami su Volpaia, termineremo il nostro anello.

BLOCK NOTES: VOLPAIA - CASTELVECCHI 27 aprile 2025

ORGANIZZATORI: Adriano Sirigatti - Piero Martini

RITROVO: ore 8.00 Via del Perugino ang. Via S.Martini

PARTENZA: Ore 8.15

TRASPORTO: Auto

PRANZO: Pranzo a sacco

ESCURSIONE: Medio facile

DISLIVELLO: 320 m circa

DURATA ESCURSIONE: 10 km circa - 4:30 ore circa

Quota individuale € 15,00

Coloro che metteranno a disposizione le proprie auto

saranno rimborsati con € 30,00

Iscrizioni da martedì 15 aprile telefonando al referente:

ADRIANO SIRIGATTI cell. 335229001



PROGRAMMA ESCURSIONI 2025

Aprile

- 6 - Itinerario del Turbone
- 27 - Anello di Volpaia

Maggio

- 1/2/3 - Balcone d'Italia-Lago di Como-Cremona
- 11 - " Galliano" (escursione/pranzo)
- 18 - Anello Colla di Casaglia

Giugno

- 1 - Anello foresta di Montenero
- 15 - Itinerario Faggeta/Prato Berlincioni
- 21/24 - "Dolomiti"
- 29 - Bagni di Cetica/Omo di Sasso

Luglio

- 6 - Croce Arcana/Scaffaiolo

Settembre

- Settimana Soggiorno Mare
- 7 - Anello Candalla
- 21 - Anello Cascate della Corigiola

Ottobre

- 5 - Macchia Antonini/Calamecca
- 19 - Anello Panzano/Borgo San Martino

Novembre

- 2 - Carmignano/Capezzana
- 16 - Montebuoni/S.Andrea in Sanese
- 30 - Anello di Gargonza

Dicembre

- 6/7 e 8 - "Marche"

LEGENDA SIMBOLI



TURISTICA

Facile adatta a tutti



FACILE

Escursione inferiore a 4 ore
Dislivello max. 300 mt



MEDIA

Escursione inferiore a 5 ore .
Dislivello max. 450 mt.



IMPEGNATIVA

Escursione superiore a 5 ore.
Dislivello oltre 500 m.



DIFFICILE

Escursione di lunga percorrenza
Notevole dislivello e tratti esposti