



Dipinto di Karl Rottmann del 1830 conservato nel Wallraf-Richartz Museum di Colonia. Ritrae la Rocca e il paese di Cefalù e le spiagge ad occidente del promontorio.

Spiaggia di Settefrati, rocca di Cefalù, Gratteri, formaggio, miele...

Guide: Luigia Di Gennaro, Giuseppe Favata, Giuseppe Ippolito

La **spiaggia di Settefrati** presenta una sottile striscia relittuale di vegetazione naturale di grande bellezza paesaggistica e di interesse per lo studio delle associazioni vegetali alofile della costa settentrionale siciliana. La vegetazione di Settefrati è stata oggetto di una recente pubblicazione sul "*Naturalista siciliano*" (Fici e Gianguzzi, 2011).

La **rocca di Cefalù**, noto promontorio calcareo che sovrasta l'omonimo centro turistico, è ricca di flora rupestre mediterranea con *Euphorbia bivonae* ed *Euphorbia dendroides*, *Scabiosa cretica*, *Dianthus rupicola*, *Teucrium fruticans*, *Olea europea var. sylvestris*, *Ampelodesmos mauritanicus*, *Pinus halepensis*, ... e un discreto numero di specie avventizie. Per la parte culturale il promontorio conserva i resti di una doppia linea di fortificazioni militari di varie epoche, i ruderi di un castello medioevale sulla cima e un edificio megalitico (costruito con enormi blocchi di roccia calcarea di forma poligonale) di destinazione d'uso ignota e datato al V sec. a.C. Un **laboratorio del gusto**, con **formaggio, miele, dolci e pane nero di tumminia** è condotto a Gratteri da **Maurizio Artusi**, cultore appassionato di enogastronomia di qualità e ideatore del sito www.cucinartusi.it.



Programma della parte escursionistica

Raduno dei partecipanti alle ore 7,45 a Piazzale John Lennon (ex Giotto) e partenza alle ore 8,00 con mezzi propri per l'autostrada A20 Palermo Messina fino allo svincolo di Cefalù. Proseguimento per Mazzaferro e Settefrati. Breve passeggiata lungo la spiaggia in parte rocciosa e in parte sabbiosa. Riprese le auto spostamento a Cefalù per l'ascesa alla Rocca. Superata la seconda cerchia di mura, si compie il periplo del promontorio, sempre su comodo sentiero, per affacciarsi sull'abitato di Cefalù ed osservare l'impianto di tipo *ippodameo* che conserva con decumani perpendicolari alla costa ed al corso principale. Dall'alto si può osservare anche il Duomo con le evidenti le oscillazioni progettuali di un cantiere rimasto aperto per oltre un secolo. Ritorno a Cefalù e partenza alle 14.30 per Gratteri e partecipazione alla degustazione di formaggio e miele che inizia alle 15.30 (vedi seconda parte per i dettagli). Rientro previsto per le 19.30.

Scheda tecnica per l'escursione alla Rocca di Cefalù

Dislivello: 250 m circa
Tempo di cammino: 2 ore
Lunghezza del percorso: 5 km circa
Natura del percorso: sentiero
Difficoltà: turistica, un omino

Equipaggiamento: scarponi, zaino con il pranzo al sacco.

Quota di partecipazione: Artemisia €6; Degustazione a Gratteri €6; (per chi partecipa alla degustazione la prenotazione è obbligatoria)

Contributo carburante per chi usufruisce di passaggio in auto: €5.

Informazioni e prenotazioni: Luigia Di Gennaro 3286655656-091486628

Giuseppe Favata 3289107982-0916682158.



Maurizio Artusi

Il Laboratorio del Gusto

La degustazione è condotta da **Maurizio Artusi**, profondo conoscitore delle produzioni genuine e di nicchia e sincero appassionato di eccellenze enogastronomiche siciliane. Il sito che gestisce: www.cucinartusi.it, è divenuto in breve riferimento importante per gli appassionati del settore. Il Laboratorio si svolge presso il ristorante "Il Berillo" in Contrada Cozzo Berretta a Gratteri e prevede la degustazione di alcuni

abbinamenti di miele e formaggio. I produttori, tutti selezionati, offrono cibi genuini e raccontano le loro esperienze personali. Si **inizia alle ore 15.30** con il benvenuto di **Giuseppe Muffoletto**, Sindaco di Gratteri, e con la presentazione dello Chef del ristorante ospite, **Angelo Matassa**, il quale racconta della sua lunga esperienza di cucina, prima fuori dalla Sicilia e poi nel territorio delle Madonie. Poi è la volta di **Carlo Amodèo**, produttore di **miele di Ape Nera Sicula**, presidio Slow Food a rischio di estinzione. Quindi si passa alle degustazioni con la ricotta mista di pecora e capra dell'**Azienda Agricola Zootecnica di Giacomo Baudone di Gratteri** e con i formaggi della storica azienda agricola di **Giuseppe Muffoletto**. Si continua ancora con i formaggi dell'**Azienda Agricola Grazia Invidiata** per degustare il **Molle Siciliano** e la **Provola delle Madonie stagionata**, prodotti in regime biologico e rigorosamente a latte crudo. Sia per la ricotta che per i formaggi si studiano degli abbinamenti con il miele, cercando di armonizzarne i sapori. Il tutto è accompagnato dal **Pane Nero di Castelvetro di Ottavio Guccione**, lievitato in modo naturale e preparato con **farina di Tumminia** e altri grani siciliani biologici forniti dai **Molini del Ponte di Filippo Drago**. *Dulcis in fundo* si degusta un **dolce a base di pasta frolla con farcia di ricotta e spezie**, ormai prodotto soltanto dai **fratelli Badamo di Isnello**. Per finire, il compito di un dolce arriverci al prossimo laboratorio è affidato alla **torta Hysnarese**.

Alcuni dei temi trattati durante il laboratorio:

il latte crudo;
la sanificazione del latte;
i formaggi a latte crudo;
come si produce la ricotta e come si riconosce quella genuina;
le razze bovine: Bruna Alpina, Modicana, Cinisara;
approfondimento del Pane Nero di Castelvetro;
la farina di Tumminia, cos'è e dove trovarla;
la lievitazione naturale, cos'è e dove trovarla;
proprietà nutrizionali dei cibi degustati.

La durata del laboratorio del gusto è di circa un'ora e mezza, prorogabile a due ore, qualora sia necessario un approfondimento da parte dei

partecipanti.

Il prezzo cumulato dei due eventi, trekking con guida e laboratorio del gusto, è di 12,00 euro, facoltativamente è possibile scegliere di partecipare ad una singola sessione per la cifra di 6,00 euro ciascuna.

Info:

Artemisia, società cooperativa a r.l. per il turismo sostenibile e l'educazione ambientale.

Via Serradifalco, 119 - 90145 Palermo.

Telefoni: 091/6824488; 340/3380245

Sito: www.artemisianet.it

Email: artemisianet@gmail.com

CucinArtusi.it, Notizie di enogastronomia e cibi genuini in Sicilia.

Casella Postale 1143 - 90146 Palermo

Sito: www.cucinartusi.it

Email: info@cucinartusi.it

Riferimenti gastronomici:

Il ritorno dell'Ape Nera

<http://www.cucinartusi.it/Articoli-vari/il-ritorno-dell-ape-nera.html>

Madonie tour: Grazia Invidiata

<http://www.cucinartusi.it/Articoli-su-aziende-e-prodotti/madonie-tour-grazia-invidiata.html>

Cucchia Fest 2011

<http://www.cucinartusi.it/Articoli-sugli-eventi/cucchia-fest-2011.html>

Madonie tour: Panificio Badamo

<http://www.cucinartusi.it/Articoli-su-aziende-e-prodotti/madonie-tour-panificio-badamo.html>

Il pane di una volta torna a Palermo

<http://www.cucinartusi.it/Articoli-su-aziende-e-prodotti/il-pane-di-una-volta-torna-a-palermo.html>

Enogastrotour da Mazara alla Valle del Belice

<http://www.cucinartusi.it/Articoli-su-aziende-e-prodotti/enogastrotour-da-mazara-alla-valle-del-belice.html>

Riferimenti naturalistici:

www.sssn.it/PDF/PDF%20NS%2035/233-255.pdf