

N. 05 AUTUNNO

Diario Di Montagna



Coltivazioni di Montagna - Erbe Aromatiche - Frutti di Bosco



-VISITA AZIENDALE «MONTAGNA D'INVERNO» (Pag. 02)

-IL PRODOTTO DEL MESE (Pag. 03)

-MAIS, CECI E ZUCCHE (Pag. 04)

-LE ERBE AROMATICHE (Pag. 05)

- RICETTE CON LE CASTAGNE (Pag. 06)

-IL CATALOGO PRODOTTI (Pag. 07)

-CHI SIAMO (Pag. 08)

Gli Eventi In Programma

La Montagna d'Inverno

**Escursioni e Visite a Monterberry
da NOVEMBRE a FEBBRAIO**

L'affascinante scenario che offre la montagna permette di fare stupende escursioni per apprezzare, anche durante tutto l'inverno, l'incantevole panorama.

Organizziamo, per piccoli gruppi, su prenotazione, passeggiate a piedi o in bike, per farvi conoscere lo spettacolare scenario del territorio, partendo dall'Azienda Agricola Monterberry.

Per partecipare, basta prenotarsi sul sito www.monterberry.it nell'apposita sezione **Ordini e Prenotazioni**

Ogni escursione sarà possibile al raggiungimento di un numero minimo di 10 partecipanti!
(fai la tua prenotazione, lascia i tuoi dati, ti contattiamo noi per la conferma!)

Le giornate "Montagna d'Inverno" prevedono:

Passeggiate ed Escursioni a piedi o in bike, tra i sentieri dei pastori ed i boschi del Monte Cervati; Colazione con dolci coccole Monterberry, Pranzo a sacco, al ritorno uno squisito tagliere del pastore con salumi e formaggi..

Per le giornate sarà allestito lo Shop Aziendale per l'acquisto dei prodotti Monterberry.



Il Prodotto Del Mese

Castagne e Noci

All'azienda Agricola Monterberry si trova un bellissimo bosco di **Castagni** e tante piante di **Noci**. Due frutti che rappresentano la montagna e arricchiscono la stagione autunnale di sapori deliziosi. Passeggiare nel bosco e raccogliere queste leccornie è un'esperienza che rigenera lo spirito e permette di vivere la montagna appieno.

In particolare le Noci, in passato ritenute piante ornamentali, venivano piantate vicino agli Ovili svolgendo così una funzione di riparo e fresco alle "corti" (recinti) antistante il pagliaio o ovili. Ancora oggi è possibile trovarne su tutto il territorio o ai lati dei pagliai ormai dirutti.

Noci e castagne hanno delle proprietà nutritive straordinarie, sono ricche di minerali. Le noci inoltre ci forniscono un contributo importante nella prevenzione di cardiopatologie e di altri processi infiammatori. La loro raccolta avviene in autunno, interamente a mano. Ideali da gustare non solo da sole, ma anche per arricchire risotti, dolci, biscotti e formaggi.

Voi come le preferite??



Pera Lardara

PERA LARDARA o anche detta “pera all’acqua” perché conservata in barattoli di acqua di fonte.

Gli alberi di pere non subiscono nessun trattamento fitosanitario.

Le condizioni climatiche rendono i terreni montani del Comune di Monte San Giacomo l'unico habitat in cui questo particolarissimo albero porta a maturazione i propri frutti.

In passato, i tentativi di coltivare questa pianta altrove, anche in Comuni vicini hanno evidenziato che i frutti non raggiungevano la maturazione e cadevano dall'albero in modo prematuro.

La raccolta delle pere lardare avviene tra Settembre-Ottobre interamente a mano, quando il frutto è ancora acerbo e completa la maturazione a terra in un luogo asciutto e ventilato; quando il frutto diventa morbido ed assume una colorazione marrone, mani esperte lo depongono in acqua per conservarlo per tutto l'inverno. La particolarità di questa pera è che si sposa benissimo con il salato, ma possiamo preparare un vero e proprio menù a base di pera lardara: risotti, insalate, secondi e dolci!

Un prodotto unico del territorio il cui recupero e valorizzazione vede impegnati già da qualche anno l'associazione Grotta Briganti e Cacio di Monte San Giacomo e lo chef Luciano Petrizzo.

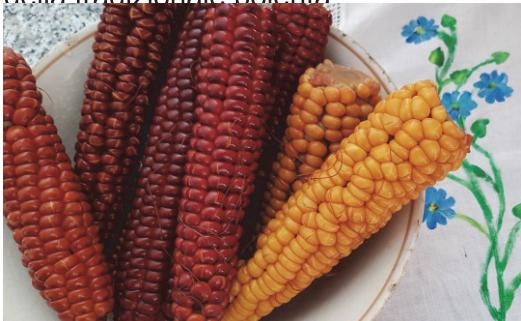
Nell'Azienda Agricola Monterberry diverse piante ci garantiscono di continuare a gustare questo meraviglioso frutto e ripetere le tradizioni i dell'insalata di "Pera Lardara".

Mais, Ceci e Zucche

I terreni di montagna detti anche di "Terrapuglia" conferiscono alle produzioni caratteristiche organolettiche davvero uniche. Le coltivazioni avvengono in asciutta quindi in assenza di acqua, fatta eccezione di quella piovana. In questi terreni da sempre si coltivano, Mais, Ceci, Zucche, Grani etc... e noi ne abbiamo ripreso la coltivazione, rispettando la ciclicità del sistema biologico e la stagionalità dei terreni in altura.

Il **Mais rosso**, cresce a 1100 mt, alle pendici del Monte Cervati, nel cuore del Parco Nazionale del Cilento Vallo di Diano e Alburni. Quest'antica varietà di Mais, coltivato per poter ottenere farina per la polenta o per il pane, in passato sia i grani che il fusto venivano utilizzati come foraggio per gli animali. Non solo, anche gli involucri delle spighe di mais, venivano essiccate e conservate per riempire i materassi, valida alternativa per chi non poteva permettersi di avere la lana.

La farina che si ricava dai grani, macinata a pietra, ha un colore bruno con presenza di fibre rosse, dal sapore dolce e da un aroma intenso, con una consistenza granulosa e ruvida che ben si presta alla preparazione della tradizionale polenta.



I **Ceci** sono dei legumi gustosi, salutari e dal sapore delicato, molto versatili in cucina. Ha proprietà energetiche e viene utilizzato contro l'anemia e per migliorare la circolazione e il sistema immunitario. Ricchissimi di ferro e potassio sono utili anche per abbassare il colesterolo e perdere peso. Molto nutrienti, con poche calorie, i ceci rafforzano le ossa.

I Ceci di Monterberry crescono e vengono essiccati al SOLE. Sembra una cosa scontata...ma vi garantisco che non lo è, se si considera che molto del nostro cibo viene coltivato in serre, alimentato e nutrito con luci artificiali ed essiccato in essicatoi o ambienti appositamente costruiti. Tutto questo per permettere all'uomo di avere tutte le varietà di cibo in qualsiasi momento dell'anno. Ma quando si sceglie di coltivare in modo tradizionale, si sceglie di dare vita ad un cibo sano, con energia pura, alimentato dal sole...

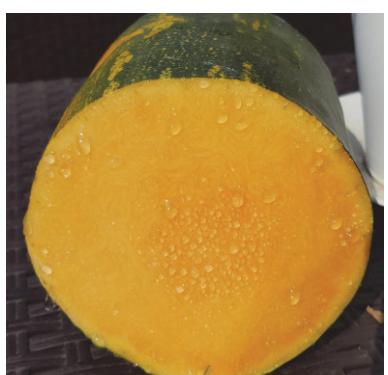


Noi siamo ciò che mangiamo...teniamolo a mente sempre!

Coltivate con un'agricoltura consociata, come avveniva una volta, le **Zucche** crescono spesso nello stesso appezzamento coltivato a fagioli, patate o mais.

La raccolta delle zucche avviene tra settembre e novembre prima che inizino le gelate, perché le zucche sotto ai 10° soffrono irrimediabilmente. Tuttavia se le lasciate in campo, il sole continuerà a farle maturare e fare addolcire la loro polpa zuccherina, contribuendo a renderle più gustose e conservabili a lungo.

La zucca verde ha pochissime calorie. E' un vero e proprio concentrato di benessere e soprattutto durante l'inverno consente di fare una ricarica di sostanze nutritive essenziali per evitare i malanni di stagione. Povera di grassi, e per questo motivo è consigliata all'interno di diete ipocaloriche.



Le Erbe Aromatiche : Lavanda, Ortiche, Salvia

LAVANDA e SALVIA, le Erbe Aromatiche che non mancano mai nella nostra cucina mediterranea, e non potevano mancare a Monterberry. Esse contornano le siepi dell'azienda, regalando colori e profumi intensi.



La lavanda del Cervati cresce spontanea, sulle pendici della vetta più alta della Campania e anche qui a Monterberry.

La lavanda ha proprietà calmanti, ansiolitiche, antimicrobiche e antinfiammatorie, inoltre gisce sul sistema nervoso centrale con azione sedativa e ansiolitica e favorisce il rilassamento muscolare. Utilizzata anche come profuma biancheria, come??..guarda il video che dimostra come realizzarlo, vai su:

<https://www.youtube.com/watch?v=TBUm1HnKsT4>

Scopriilo nelle nostre giornate Open Day, oppure chiedi info su www.monterberry.it



Salvia Monterberry, eccola utilizzata per condire le Patate di Terrapuglia...
e non solo!!!



Ortiche ne abbiamo?

Ricche di ferro, si prestano per piatti rustici e abbinamenti deliziosi.

Oltre ad essere utilizzata per scopi culinari (previa bollitura), l'ortica viene ampiamente impiegata anche in ambito fitoterapico, grazie alle proprietà che possiede.

Infatti, a questa pianta vengono attribuite proprietà diuretiche ed antinfiammatorie; oltre ad essere considerata un valido aiuto nel contrastare l'ipertrofia prostatica benigna.

All'Azienda Agricola Monterberry per sfruttare tutti i benefici delle sue proprietà abbiamo realizzato una "saponetta shampoo»artigianale, con olio d'oliva , infuso di ortica e oli essenziali di Timo bianco e lavanda.

Risultato stupefacente!!!



Ricette con le Castagne

Le castagne, questo frutto delizioso protagonista assoluto degli autunni in montagna, oltre che essere consumato fresco può essere conservato in tanti modi. Noi abbiamo scelto di essiccarlo e trasformarlo. Troverai disponibili:

- le castagne secche, da gustare come snack o ravvivare in acqua e prepararvi zuppe e ricette tradizionali;
 - oppure la farina di castagne, ormai utilizzata in cucina per la preparazione di dolci e impasti gluten free, in sostituzione di farine contenenti glutine, ottenuta dalla macinatura delle castagne essicate.
- Ricca di proteine e vitamine, la farina di castagne è utile per la flora batterica intestinale e contro il colesterolo.

Ma ora...che ne dite di un pò di dolcetti con le castagne, per riscaldare questo freddo inverno??

Torta di castagne e gocce di cioccolato

INGREDIENTI

- 3 uova a temperatura ambiente
- 180 g di zucchero semolato
- 80 ml di olio di semi
- 250 g di farina di castagne
- 30 gr di cacao amaro in polvere
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 bicchiere di latte
- 100 gr di gocce di cioccolato
- zucchero a velo



Montate le uova con lo zucchero, fino ad ottenere una massa chiara e spumosa. Aggiungete l'olio di semi continuando a lavorare finché sarà incorporato perfettamente. Setacciate sul composto di uova la farina di castagne insieme al lievito e al cacao amaro. Lavorate con una frusta a mano o elettrica, unendo il latte versato a filo sino ad ottenere un composto omogeneo. Unite per ultime le gocce di cioccolato e mescolate per distribuirle uniformemente. Trasferite il composto in uno stampo a cerniera imburrato e infarinato e fate cuocere il dolce nel forno preriscaldato a 180° per 35 minuti. Fate raffreddare completamente la torta di castagne e gocce di cioccolato prima di sformarla e servitela con una spolverata di zucchero a velo.

Crepes con la farina di Castagne

INGREDIENTI:

- 85 gr. di farina di castagne;
- 2 uova; oppure per la versione vegana (150 gr. di acqua + 5 gr. di olio)

Ungere una padella o usarne una antiaderente, preparare le crepes, servire con la farcitura a piacere.



Per acquistare e gustare le nostre Castagne Secche e la Farina di Castagne, oppure per chiederci ulteriori gustose ricette, Visita il sito www.monterberry.it

Il Catalogo Prodotti

Patate di TERRAPUGLIA

Patate di Montagna, prodotto tradizionale di Monte San Giacomo riconosciuto nel 2015 dalla Regione Campania.

Patate a pasta bianca e pasta gialla, la loro particolarità è data dall'assenza di irrigazione durante l'intera fase di coltivazione e dai terreni di Terrapuglia in cui crescono.

Fagioli Nani

Fagioli nani tipici e tradizionali della montagna, non irrigati, dalla buccia sottile e di facile digeribilità. Varietà bianco tondino o Borlotti. Confezioni da 250 gr sottovuoto.

Origano Rosso di Montagna

Origano coltivato a pieno campo, raccolto a mano ed essiccato in modo naturale. Viene utilizzato nella cucina mediterranea soprattutto per il suo inconfondibile profumo. Disponibile in 3 formati: rametti in scatola o sacchetto da 30gr, foglie essiccate in sacchetto da 27gr.

Ceci di Montagna

Ceci di Montagna Monterberry, coltivati a 1100 mt senza irrigazione ed essiccati al sole. La loro raccolta inizia a fine estate, fra agosto e settembre. Questo legume al gusto è croccante e carnoso; oltre ad avere un gusto intenso e profumato ha una ricca quantità di proteine e sali minerali.

Timo Serpillo

Timo spontaneo di alta montagna, raccolto a mano, essiccato ed esfoliato. Foglie confezionate in bustine da 7 gr. Pronto da utilizzare per pietanze dolci o salate, o per infusi decotti e tisane.

Olio al Timo

Condimento a base di olio di oliva aromatizzato al Timo. Confezionato in bottiglioni da 100 ml pronto all'uso, per condire insalate, bruschette, primi o secondi piatti a proprio piacimento. Ingredienti: olio di oliva, timo, aglio.

Biscotti dolci al Timo

Biscotti preparati in modo artigianale al delizioso gusto del timo che svolge funzione di conservazione naturale del prodotto. Non contengono né uova né latte o derivati.

Confezioni da 250 gr. Ingredienti: farina di grani antichi di montagna, zucchero, olio di oliva, vino, timo e lievito.

Pasta al Timo

Pasta artigianale al timo, in formato corteccce o tubetti. Sapore delicato e aromatico, ottimo per sughi freschi sia con pesce che con verdure. Confezioni da 500gr.

Ingredienti: farina di grani antichi di montagna, timo e acqua.

Pane Biscottato con Origano

Un prodotto tradizionale del Cilento, preparato con farina integrale di grani antichi e origano di montagna. Un connubio che rende questo pane buonissimo dal sapore unico. Ingredienti: farina di grani antichi, sale, lievito madre, acqua, origano rosso di montagna.

Tarallini Rustici

Deliziosi stuzzichini alle erbe di montagna, da gustare con aperitivi o da soli. Confezioni da 250 gr. Nessun conservante aggiunto. 3 varianti disponibili: rosmarino, origano e peperone crusco. Ingredienti: farina, sale, spezie o erbe aromatiche, olio, vino, bicarbonato.

Aperitivo di Montagna

Un delizioso «Kit Aperitivo» composto da:

* Tarallini alle Erbe e Spezie in 2 varianti, Rosmarino e Peperone Crusco; * Salsiccia Sangiacomesse senza conservanti ma solo con sale e spezie di montagna; * Caciocavallo stagionato in Grotta e Caciocavallo raffinato nelle Vinacce, entrambi del Caseificio Chirico. Ideale per stupire i tuoi amici e regalare un aperitivo unico!

«Energie» di Montagna

Un cofanetto per la tua colazione o merenda. Contiene:

- * 1 vasetto di confettura ai Frutti di Bosco
- * 1 confezione di Biscotti al Timo
- * 1 confezione di Infuso/Tisana.

Risveglia la Tua energia in un piacevole momento di relax con i profumi e i sapori della montagna.

Lamponi e More

I frutti raccolti vengono lavorati per la preparazione di biscotti, composte e gelatine. Disponibili freschi solo nei mesi di Luglio e Agosto. Confezioni da 500 gr.

Confettura di Lamponi e More

Confettura deliziosa e genuina di lamponi o more, ideale per farcire crostate, biscotti o al naturale. Disponibilità limitata. Vasetti da 100 ml e 250 ml. Ingredienti: frutta, zucchero, limone.

Castagne e Farina di castagne

Raccolte nel nostro bosco a 1100 mt. Da gustare bollite e abbrustolate. Sacchi da 1 kg. La Farina di Castagne si utilizza per la preparazione di dolci, pasta frolla e pasta fresca.

Noci di Montagna

Noci di montagna, saporite e gustose. Ideali non solo a fine pasto ma anche per snack salutari. Sacchi da 1 kg.

Zucche

Zucche di montagna verdi dal gusto delicato, ideali per zuppe, vellutate o grigliate per arricchire i tuoi piatti. Vendibili a peso.

Farina Integrale di Mais Rosso

Antica varietà di mais rosso. Questa farina è ottima per gustose polente o impasti. Confezioni da 500 gr.

Chicchi di Grani Antichi

Grano coltivato in alta montagna, mietitura a mano. Avviene a mano anche la pulitura, con il solo uso del setaccio, o anche detto «cernicchio». Ideali da utilizzare per zuppe o insalate. Confezioni da 500 gr.

Cesti

Possibilità di realizzare cesti componendoli con i prodotti sopra riportati. Il cesto è una particolarissima cassetta di cartone simil legno per regali unici e gustosissimi. È possibile aggiungere Elementi Gadget del kit Monterberry se richiesti (cappellino, borraccia, zaino).

Gioco da Tavola «Due Lupi e Venti Pecore»

Una bellissima shopper che contiene:

- * Lo schema del gioco «Due Lupi e Venti Pecore», scolpito su una tavola di legno compensato;
- * Le istruzioni con le regole del gioco;
- * Un sacchetto con 20 fagioli bianchi e 2 scuri per le pedine (pecore e lupi). Ideale per rilassarsi e divertirsi insieme ai tuoi amici. Potrai riceverlo in omaggio effettuando un ordine minimo di 30,00 euro dei Prodotti dell'Azienda Agricola Monterberry, oppure acquistarlo direttamente.



-CHI SIAMO-

Sono Francesca Romano, titolare dell'Azienda Agricola Monterberry, nata nel 2016 nel bel mezzo del nulla.

Monterberry nasce dalla voglia di voler valorizzare un'agricoltura ecosostenibile a discapito di tutto il cibo derivante da un'agricoltura industrializzata piena di sostanze chimiche dannose per la salute e di tutti i prodotti agricoli importati dall'estero che ci vengono quotidianamente offerti dalla grande distribuzione.

Con a disposizione un fondo di quasi **5 ettari** situato a oltre 1100 mt sul livello del mare, una zona montana disagiata, senza l'appoggio di strutture industrializzate e distante da centri urbani, decido di avventurarmi in un'impresa considerata da pazzi.

La mia idea era valorizzare il territorio in cui ero cresciuta, in cui i miei nonni e i miei genitori avevano per una vita fatto agricoltura, faccio uno studio del territorio, delle coltivazioni tradizionali tipiche, della ciclicità delle coltivazioni di montagna e decido di avviare la mia azienda agricola posizionandomi sui prodotti di montagna, ortive erbe aromatiche e frutti di bosco, e dalla crasi di queste parole nasce il naming ed brand della mia **Azienda Monterberry**.

Nell'attesa di realizzare il primo raccolto di ortive, promuovo sui social la mia attività ed inizio a creare la lista di clienti in target,

Nel periodo invernale, quando i campi non sono coltivabili, lavoro sulle erbe aromatiche e creo una linea di prodotti alla erbe, come **biscotti al timo, pasta al timo, formaggi alle erbe, pane biscottato all'origano**.

Mi avvalgo di laboratori terzi per la trasformazione dei prodotti e di materie prime del territorio.

La mia idea e la mia iniziativa ottengono subito grande visibilità e ben presto ricevo inviti a portare la mia testimonianza in ambienti e convegni del settore, quale esempio per i giovani che vogliono investire in agricoltura.

Curo il packaging delle confezioni dei miei prodotti e grazie al mio lavoro di valorizzazione delle materie prime, riesco a vendere i miei prodotti a prezzi ben più alti di qualsiasi altro prodotto simile; attiro l'attenzione di un'azienda che si occupa di importare prodotti italiani all'estero, che acquista l'intero raccolto disponibile e così da due anni i miei prodotti arrivano negli Usa, **persino lo chef Bastianich nei suoi ristoranti propone il mio origano e i miei fagioli!**

Non mi fermo, iscrivo l'Azienda al Biologico e cresce tra chi mi segue la voglia di conoscere questa realtà, così al secondo anno inizio delle giornate di «Open Day» con visita aziendale e Pic-Nic all'aperto.

Inoltre, per soddisfare la curiosità delle persone inizio a raccontare le storie della mia infanzia, e metto in cantiere un libro ed un fumetto per bambini. Il crescente e continuo interesse per le attività svolte mi fanno abbozzare un ulteriore percorso, ovvero quello di una scuola dell'agricoltura, per insegnare e svolgere le attività delle coltivazioni manuali della terra, e consentire alle persone di diventare autonome nelle coltivazioni di un piccolo orto. Da qui prende forma la mia idea che da tempo cerco di concretizzare, ovvero fare formazione per le aziende del territorio, creare sinergia tra le aziende rispetto ad un mercato in crescita ed un interesse sempre più forte per le realtà agricole biologiche ed ecosostenibili.

Per me non è stato facile, ma nemmeno impossibile e mi piacerebbe molto poter trasferire i concetti applicati per poter aiutare altre realtà agricole che trovano difficoltà ad emergere.



CI TROVI QUI



333 2889495



info@monterberry.it



SITO INTERNET : www.monterberry.it



PAGINA FACEBOOK: «Monterberry»

**GRUPPO FACEBOOK: «Prodotti di Montagna
Azienda Agricola MonterBerry»**



CANALE YOUTUBE: «Azienda Agricola Monterberry»



PAGINA INSTAGRAM: «monterberry»



GOOGLE MAPS: «<https://g.co/kgs/DpjvNz>»



Sede: Contrada Filtelle, snc - 84030 Monte S. Giacomo - SALERNO - ITALIA