

# VIAGGIARE

gusto sano in BICICLETTA

## SAPORI D'AUTUNNO

- GIRO DEL LAGO DI GARDA
- L'ALTO RENO TRA EMILIA E TOSCANA
- LIVIGNO: IL NOSTRO TIBET
- BRIANZA: IL POLMONE VERDE DELLA LOMBARDIA
- MODENA E DINTORNI

## 100 ANNI DI COPPI

DA CASERTA A CASTELLANIA,  
LE STRADE DEL MITO



## L'EROICA



## IL "PICCOLO CHIANTI"

## MARE FUORI STAGIONE

- TRA ANZIO E NETTUNO
- CHIOGGIA E LA LAGUNA

## ESTERO

**FIANDRE:** BIRRA&BICI

**TIROLO AUSTRIACO:**  
LA CICLOVIA  
CLAUDIA AUGUSTA

**MALTA:**  
DA LA VALLETTA  
A GOZO

Prima immissione: 30-10-2019



LUNASIA EDIZIONI



# LA FORESTERIA PLANETA E CHEF ANGELO PUMILIA

La Foresteria, situata nel cuore della costa sud-occidentale della Sicilia, poco distante dalle due cantine Ulmo e Dispensa, è inserita in un contesto culturale e naturalistico d'eccezione tra il parco archeologico di Selinunte, la Valle dei Templi di Agrigento



*“A La Foresteria di respira l’atmosfera di un’elegante casa di campagna; si pranza godendo della vista del mare, dei vigneti e del giardino degli aromi”*

Questo è il punto di partenza perfetto per iniziare un itinerario di avanscoperta, all’insegna della bellezza autentica di questa zona della Sicilia. Il progetto della struttura, affidato all’architetto Gaetano Gulino, è stato pensato per inserirsi armoniosamente nella campagna di Menfi, con il minimo impatto sul paesaggio. Una struttura compatta caratterizzata da un nucleo centrale in cui si trovano gli ambienti comuni, la terrazza con vista giardino aromatico, la sala da pranzo - con al centro un grande tavolo con trenta posti a sedere e vista sulla cucina - e il locale per la degustazione dei vini. Intorno sono disposte le 14 stanze per gli ospiti.

A La Foresteria di respira l’atmosfera di un’elegante casa di campagna; si pranza godendo della vista del mare, dei vigneti, del giardino degli aromi e i piatti sono abbinati ai vini Planeta e a una selezione di etichette da tutto il mondo. Un’oasi di pace tra i colori della campagna, votata al silenzio, al relax e ai sapori. Un’autentica esperienza siciliana che Francesca Planeta desidera creare su misura per gli ospiti.

#### LA STRUTTURA

Le camere, suddivise nelle tipologie Dependance, Camera con vista e Junior Suite, mostrano il giusto equilibrio tra eleganza e funzionalità, con uno stile caldo e mediterraneo. A breve distanza si trova la piscina a sfioro, affacciata sui vigneti. A cinque minuti invece si trova la spiaggia privata, aperta esclusivamente da giugno a settembre, situata all’interno di una pineta secolare, immersa tra le dune dorate bagnate dalle acque cristalline del mare, Bandiera Blu da ventidue anni.

Alla guida della cucina dal 2007 è Chef Angelo Pumilia, classe 1976, che vanta nel suo curriculum l’essere stato Executive Chef da Moreno Cedroni al Clandestino di Portonovo, in provincia di Ancona; poi diversi viaggi studio in Cina, India, Francia, Irlanda, Israele, Norvegia, Spagna, Svizzera e Texas. Tradizione, tecnica, prodotti di grande qualità si esprimono nella sua cucina che esalta il legame con il territorio siciliano. È anche possibile seguire lezioni di cucina con lo stesso Chef nella grande cucina de La Foresteria. Gli ospiti possono scegliere tra diversi percorsi personalizzati e il tema di ogni classe è strettamente legato alla stagione. Ogni corso si conclude con il pranzo o la cena, in abbinamento ai vini della cantina. Sia La Foresteria così come lo Chef Angelo Pumilia fanno parte dell’Associazione Le Soste di Ulisse.

#### DUE CHIACCHIERE CON LO CHEF

Quali sono le sue linee guida nella cucina de La Foresteria? *“Ricalcano la nostra mission de Le Soste di Ulisse: salvaguardia e promozione dei prodotti e dei produttori del territorio; riscoperta delle ricette*

tradizionali; proposte che tengano conto delle aspettative che i nostri clienti, per la maggior parte stranieri, si immaginano quando progettano il loro viaggio in Sicilia. Senza tralasciare un'attenzione ai gusti anche della clientela locale”.

**Il menù durante la stagione viene modificato... su quali presupposti ?**

“Siamo aperti dai primi di marzo a metà novembre, e il menù viene modificato dal susseguirsi delle produzioni stagionali di frutta e verdura, dalla pesca, anch'essa stagionale”.

**Le materie prime che non mancano mai nelle sue ricette ?**

“Olio extravergine, acciughe, pomodorini Kamarino e le erbe del giardino”.

**Dopo 12 anni, a La Foresteria come sono cambiate le proposte dei menù?**

“Abbiamo iniziato con l'idea che i nostri ospiti potessero cenare allo stesso tavolo con il medesimo menù. Poi le esigenze della clientela sono cambiate e così siamo passati a menù à la carte e a quelli degustazione. Oggi ne proponiamo uno con i piatti di casa Planeta, uno stagionale e uno ‘Viaggio in Sicilia’, con i piatti che si ispirano a luoghi di interesse culturale, come la villa Romana di Piazza Armerina, famosa per i mosaici, o il cretto di Burri a Gibellina, la Valle dei Templi per citare alcuni esempi”.

**ALLA SCOPERTA DEL TERRITORIO IN MOUNTAIN BIKE**

Splendidi sentieri si snodano attraverso le profumate colline che circondano La Foresteria. È possibile visitare luoghi ameni, respirare a pieni polmoni l'aria pulita della Sicilia, entrare in contatto con l'energia del posto e scoprire le meraviglie nascoste del territorio. Da non perdere i diversi percorsi possibili attraverso la campagna verde di Menfi, accompagnati da una guida, con le mountain bike del resort. A pochi metri da La Foresteria si trova anche una pista ciclabile, costruita sulla vecchia linea ferroviaria oggi dismessa da Castelvetro a Ribera, che attraversa territori di particolare interesse e pregio ambientale (fra i quali la Borgata Marinara di Portopalo) e percorsa ogni anno da migliaia di ciclisti. Si può infine godere, in sella alle bici, di un panorama mozzafiato carico di colori che cambiano progressivamente, fino a convergere nel blu sconfinato del Mediterraneo.



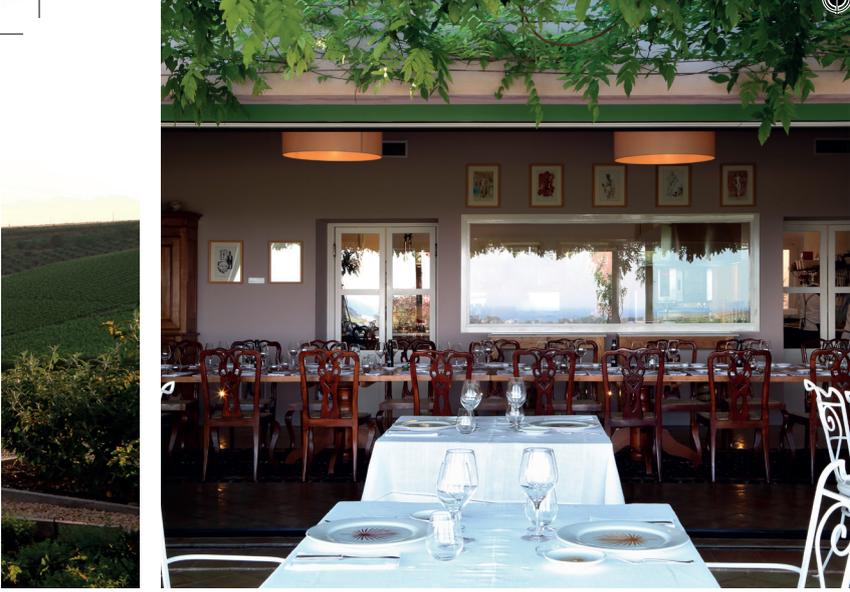
Francesca Planeta

**LE SOSTE DI ULISSE**

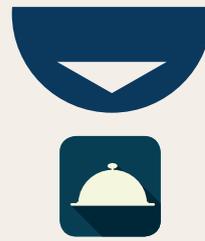
Nata nel 2002, l'associazione raccoglie in Sicilia 47 soci di ristoranti e charming hotel e 2 rinomate e storiche pasticcerie siciliane. Partner sono cantine vitivinicole e aziende leader del territorio. L'associazione persegue l'obiettivo di rappresentare, in ogni sede, la necessità di valorizzare l'isola per promuovere il patrimonio enogastronomico, artistico, paesaggistico, culturale e monumentale. I valori che contraddistinguono l'associazione sono credibilità, onorabilità, abnegazione, passione e qualità dimostrata in modo costante e continuativo, tradotti in un'unica coordinata: “la Cucina è cultura”. Nel triennio 2018/2020, con la guida del Presidente Pino Cuttaia, l'obiettivo primario è ancorare maggiormente l'operato dell'associazione allo sviluppo della Sicilia.

**“Si può godere, in sella alle bici, di un panorama mozzafiato carico di colori che cambiano progressivamente, fino a convergere nel blu sconfinato del Mediterraneo”**





Chef Angelo Pumila



## RICETTA

### RUOTADISPATOLA ALLE ERBE

#### INGREDIENTI PER 4

4 filetti di spatola (da 200 g ciascuno)  
500 g di pangrattato  
50 g di prezzemolo  
20 g di menta  
20 g di timo  
20 g di maggiorana  
20 g di origano fresco  
Scorza di limone  
400 ml di olio extravergine d'oliva cultivar Nocelara del Belice DOP Val di Mazara  
4 g di sale  
Pepe

#### PROCEDIMENTO

Preparate la panatura aggiungendo al pangrattato le erbe aromatiche finemente tritate, la scorza di limone, il sale e il pepe.

Marinate la spatola in abbondante olio extravergine d'oliva.

Panate i filetti e arrotolateli senza stringerli troppo, componendo una ruota concentrica. Cuocete la spatola in una teglia ben oliata in forno a 180° per 15 minuti circa.

Porzionate dividendo in quattro parti la ruota nella teglia e disponetela su ognuno dei piatti. Servite accompagnando il piatto da un calice di Chardonnay DOC Sicilia, servito a una temperatura di 10°.

