



Oro della Terra

FRUTTA E VERDURA PIENA DI VITA

N. 12 - AUTUNNO 2013

*Fichi, susine, noci,
nocciole e pere*

*Gustarsi la vita
con i prodotti d'autunno*

Andar per funghi

Guida per riconoscerli

*Uva piena
di vita*

Ritorno alla terra

**Boom
dei giovani
in campagna**



Ricerca e un approccio “umanista”: e se le aziende ripartissero da qui?

***D**al primo giorno in cui ho iniziato i miei studi specialistici, i docenti hanno puntato la loro attenzione su quanto fossero importanti le facoltà umanistiche anche in un’ottica aziendale. Dal momento in cui la crisi economica ha colpito in maniera seria il nostro Paese, molti tra gli studenti sono stati colti da preoccupazioni riguardo il loro futuro, portandoli alla spasmodica ricerca dell’università giusta, dell’ateneo più prestigioso, dell’indirizzo di studi più rassicurante.*

Personalmente ho sempre creduto nel percorso che ho scelto, dettato unicamente dalla passione per le materie che avrei dovuto studiare.

Durante il periodo universitario ho fatto esperienze molto diverse, dall’educatore sociale all’ufficio stampa per un’agenzia di comunicazione, alcune più adatte alle mie attitudini ed altre meno, ma ho sempre cercato di trarre il meglio da ognuna di esse, convinta che da tutte le esperienze rimane sempre qualcosa di utile. È sempre stato abbastanza difficile spiegare alle aziende l’importanza della comunicazione, della psicologia sociale, motivo per il quale ho sempre dovuto crearmi un mio spazio all’interno delle aziende, chiedendo fiducia a chi davvero non capiva quale potesse essere il mio ruolo. Poi ho letto un progetto sul sito web della mia Università, dove la Regione Marche emanava il bando Eureka, volto a finanziare borse di dottorato di ricerca applicata in collaborazione con le imprese. Nel progetto non si richiedeva un impegno solo teorico, ma un’applicazione dello studio a reali momenti lavorativi presso un’azienda del territorio. Perché no? Ho partecipato, ho ottenuto la borsa ed eccomi qua, a collaborare con una delle aziende più importanti del panorama ortofrutticolo: Oro della Terra.

Sono passati otto mesi dal mio arrivo in azienda e stiamo lavorando insieme per il progetto di educazione alimentare “Oro della Terra a Tavola” che si svolge all’interno delle scuole primarie delle province marchigiane. Progetto che ho studiato fino ad arrivare a dare il mio contributo per la terza edizione che si svolgerà nell’anno scolastico 2013 / 2014.

Grazie a questa collaborazione tra università e impresa, avrò la possibilità di accrescere la mia esperienza lavorando in una grande azienda, utilizzando le mie conoscenze nell’area di comunicazione e collaborando con altri enti e società come Legambiente, partner del progetto, e la squadra di pallavolo Lube Volley. Un lavoro in team su più fronti per il raggiungimento di un obiettivo comune: promuovere il consumo di frutta e verdura per uno stile di vita più sano e sostenibile.

*Angela Maccarone
Ricercatrice Università di Macerata*

Ritorno alla Terra

Giovani di campagna



Sono laureati, con la voglia di fare e disposti al sacrificio.

Anche nelle Marche sono sempre di più i giovani che decidono di dedicarsi alla campagna, all'agriturismo, ai prodotti biologici. Giovani che sanno affiancare, accanto alle vecchie tradizioni, nuovi saperi. E non si offendono se li chiami contadini perché la campagna non è più sinonimo di arretratezza ma di una ritrovata qualità della vita

C'è chi lascia un lavoro sicuro, chi abbandona l'università, chi lo stile di vita di città: come una vocazione a cui si sentono chiamati, i giovani scelgono la campagna. Ma chi pensasse ad una campagna bucolica, più idealizzata che vissuta, si sbaglia. Jessica Masullo faceva l'impiegata in una ditta sul lago di Garda, mentre il marito Marco svolgeva la professione di idraulico. Hanno deciso di trasferirsi a Pollenza (Macerata) dove i genitori di lui avevano un po' di terra. Sono partiti con una sola capretta e oggi sono arrivati

a cinquanta capi, dai quali ricavano latte, yogurt e formaggio che vendono direttamente al consumatore, in azienda, nei mercati di “Campagna Amica”. Nell’anconetano è venuto a vivere Paolo Guglielmi, romano con l’aspirazione di fare il broker in borsa. Ma non era questa la vita che faceva per lui e ha deciso di tornare nelle Marche, regione di cui la sua famiglia è originaria. A Monte San Vito (Ancona) ha avviato così le prime agricolonie, campi scuola in campagna per far trascorrere ai bambini a contatto con la natura e scoprire i sapori del mondo agricolo.

Massimo e Caroline Palmieri lavoravano a Milano. Lui faceva il tour operator, lei l’addetta al marketing. Mestieri mollati dall’oggi al domani per trasferirsi in Vallesina, a San Marcello (Ancona) dove sono partiti con un campo di cipolle e oggi producono un Lacrima di Morro d’Alba già premiato dal Gambero Rosso.



Francesco e Katia di Pollenza non hanno ancora fatto una scelta radicale ma hanno deciso di coltivare il campo incolto dei vicini. Quando smettono l’orario di lavoro, seminano, concimano, levano le erbacce e raccolgono: vuoi mettere la soddisfazione di mangiare i prodotti appena colti?

Carlo, di Jesi, da tre anni fa l’imprenditore agricolo. Dopo sei mesi di stage in una azienda al momento dell’assunzione, decide che non è lì che vuole passare la sua vita. Suo nonno ha una tenuta in campagna da anni in vendita ma non si è mai presentato nessun compratore. E quel campo a Carlo è sempre piaciuto: tre ettari di terreno fertile in collina, silenzio che è una poesia, alberi da

frutto, querce, tigli, i colori incredibili della terra, la nebbia di novembre, il riposo dei campi e ... perchè no? Decide di provarci per tre mesi, che diventano sei poi conosce Laura, la figlia dei vicini, che la campagna ce l’ha nel cuore da sempre, nonostante la laurea in giurisprudenza. Si piacciono subito e decidono di unire forza e passione per coltivare grano, frutta, ortaggi.

Sono alcune storie marchigiane di persone che hanno la campagna nel cuore e hanno deciso di coltivare la terra: non in senso nostalgico, ma come risorsa per il futuro. E così la terra diventa il nuovo valore rassicurante.

Giovani appassionati e concreti che arano, fertilizzano, sperimentano, piantano alberi, insomma lavorano la terra sul serio. Schiena bassa e tanto lavoro: d’inverno non si lavora più di 4 ore ma tra maggio e settembre la sveglia suona alle sei del mattino e spesso si lavora fino al tramonto.



I risultati alla fine si vedono, ma a volte mesi di lavoro vengono vanificati da un nubifragio o una grandinata. Di soldi non se ne guadagnano tanti ma è anche vero che se ne spendono pochi.

Si vive secondo i ritmi della natura e si mangiano cibi sani. Ma non c’è solo vita rurale e tradizioni: nuovi saperi, nuove tecniche di coltivazione e internet creano nuove sfide e opportunità.

Un settore in continua crescita e che inizia a scuola

Secondo l’indagine Coldiretti/Swg, **il 38% dei giovani italiani oggi preferirebbe gestire un**

agriturismo piuttosto che lavorare in una multinazionale o fare l'impiegato in banca. Venute meno le garanzie del posto fisso che caratterizzavano queste occupazioni, sono emerse tutte le criticità di lavori che in molti considerano ripetitivi e poco gratificanti rispetto al lavoro in campagna.

Nei primi mesi del 2013, le assunzioni nell'agricoltura sono cresciute del **9% nell'intero sistema occupazionale**. Scende l'età media dei nuovi agricoltori (uno su 10 ha meno di 40 anni) e aumenta il numero delle aziende agricole in rosa (una su tre). **L'aumento record** si segnala soprattutto nelle **scuole**: +29% delle iscrizioni negli istituti professionali agricoli, e +13% negli istituti tecnici di agraria. A dirlo è un'analisi della Coldiretti sui dati delle iscrizioni al primo anno delle scuole secondarie di secondo grado statali e paritarie per l'anno scolastico 2012/2013 del

campagna per le città, dove le fabbriche erano sempre di più e garantivano soldi e una vita più agiata. Oggi, invece, il trend si inverte e a scappare dalla città sono soprattutto i giovani che vedono nel mondo rurale, nell'agriturismo, nell'agricoltura biologica uno vero sbocco professionale. Tra i fattori che alimentano questo ritorno alla terra c'è anche una nuova coscienza ambientale, la diffusione delle nuove tecnologie agricole, dell'energia solare, i ritmi di vita più lenti: fattori che portano a valorizzare la campagna come sinonimo di una migliore qualità della vita.

La terra costa, predomina l'affitto

Secondo il rapporto della Coldiretti Marche, l'accesso alla terra rappresenta una variabile importante, specie per i giovani che aprono un'azienda dal nulla, senza subentrare a vecchi proprietari.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, dove si evidenzia il successo dell'agroalimentare nelle scelte formative.

Quando tutti volevano andare a vivere in città

“Studia, perché la terra è dura e non rende”, raccomandavano padri e nonni a figli e nipoti. Il diploma e la laurea erano dunque l'alternativa migliore alla fatica nei campi e alla figura del contadino che in passato godeva di poca dignità e riconoscimento. Si abbandonavano i casali in



Ne deriva così che l'84% della superficie aziendale delle giovani imprese è generalmente affittata, mentre il restante 16% viene acquistato.

A determinare tale situazione è l'alto prezzo dei terreni e la **difficoltà di accesso al credito** che colpisce le giovani imprese.

Serve una visione politica d'insieme

Il recente “Decreto del Fare” ha semplificato l'avvio dell'attività agricola e la commercializzazione dei prodotti che possono essere venduti più facilmente. Ma è una minima parte del grande lavoro



politico che c'è da fare per valorizzare la terra e chi decide di occuparsene. Una migliore gestione del territorio e del paesaggio agricolo dovrebbe essere una fonte di ricchezza anche per il turismo. Chi ci governa e rappresenta dovrebbe far diventare proprio il turismo la prima industria del nostro Paese. Ma questa è un'altra storia.



Cosa fare dei territori incolti e abbandonati? Una soluzione potrebbe venire dall' incentivare i proprietari a dare in conduzione gratuita i loro terreni a cooperative o giovani. Oltre a creare nuovi posti di lavoro si valorizzerebbero nuovamente questi terreni abbandonati.

La storia di Maria Letizia Gardoni, presidente dei giovani imprenditori agricoli della Coldiretti marchigiana

Maria Grazia parlava fin da piccola della voglia di costruirsi un futuro in campagna.

Dopo essersi diplomata al Liceo Classico si è quindi iscritta alla facoltà di Agraria e a 19 anni ha deciso di realizzare il sogno, ricorrendo a un mutuo per acquistare un terreno, nove ettari nelle campagne di Osimo.

All'inizio prova a coltivare ortaggi per l'industria ma si rende conto che non è questa la sua "dimensione", non tanto produttiva quanto mentale.

La svolta arriva poco dopo, grazie a un'autentica folgorazione per la "Policoltura ma-pi", dal nome dell'inventore del macrobiotico, Mario Pianesi. Si tratta di tecniche che, oltre all'assenza di sostanze chimiche, prevedono la collocazione di diverse colture sullo stesso terreno, recuperando antiche varietà.

Inizia così a coltivare cavoli, insalata, carote, finocchi coi quali oggi rifornisce i ristoranti macrobiotici della provincia di Ancona.

Un mercato in crescita, tanto che si è ritrovata a dover aumentare la produzione.

Quando si dice coniugare nuove tecnologie ai saperi tradizionali.



34 miliardi è il fatturato delle esportazioni di prodotti alimentari: frutta, verdura, pasta, olio, vino, formaggi. Fatturato che potrebbe quasi raddoppiare se il Made in Italy fosse tutelato con pene severe per evitare gli innumerevoli prodotti contraffatti.



Il Paradiso? La “terra”

Ho sempre adorato la campagna. Penso di averla amata fin quando ho incominciato a muovere i primi passi. E lo sapeva anche mio padre che quando voleva farmi un regalo mi portava nella fattoria dello zio, un mondo vero e così magico per me dove regnavano gatti, cani, galline e cavalli! Ero estasiata.

Quel piccolo angolo di paradiso mi faceva rinascere: magari a scuola avevo litigato con i compagni, o a casa la mamma mi aveva sgridato. Ma come toccavo “terra” tornava il sorriso.

In campagna stavo bene, immersa nella natura, con l'odore del bosco e del pane integrale appena sfornato. Il paradiso in terra.

Poi iniziai l'università, Medicina Veterinaria. La facoltà mi piaceva ma ero smarrita, i figli dei dottori che sgomitavano, professori arroganti, mi sentivo confusa, fuori luogo.

Un giorno, per caso, mi trovai a leggere un libro “Selvatico e coltivato” (Rete bioregionale italiana - Edizioni Stampa Alternativa), brevi storie di come alcune persone si erano riappropriate della natura.

Dalle scelte estreme, come vivere senza acqua corrente o senza pavimento, ai piccoli gesti quotidiani come chiudere il rubinetto mentre ci si lava i denti.

Se è vero che certi libri cambiano la vita, questo è stato la mia chiave di svolta: ho capito che volevo tornare dove un tempo ero stata davvero felice, respirare quell'aria, vivere tutte le stagioni nei campi, ascoltare il silenzio, aspettare l'arrivo del gufo e dell'upupa in estate. Cose per le quali vale la pena commuoversi e farne una scelta di vita.

Ho lasciato l'università e, con non pochi sacrifici, sono riuscita a comprarmi una parte di casa, quella del mio caro zio che oggi non c'è più. Il mio favoloso compagno, Sacha, condivide con me questa scelta, spesso faticosa perché vivere in campagna richiede regole ben precise, lavoro duro e tanta pazienza.

E poi c'è il mio cane Icaro, coccolone e instancabile, le galline che razzolano beate e le caprette “taglia erba” e, la cosa più importante: un orto a 13 passi esatti da casa, altro che chilometri! È così che ho scelto di vivere, coltivando me stessa e la natura.

Ilaria Morresi, 29 anni, Ancona



Uva piena di vita

L'Italia è prima produttrice al mondo di uva da tavola. Bianca, nera o rosata, l'uva è uno dei frutti più amati. Scopriamone varietà, ricette e tradizioni.

Quest'anno l'uva sarà ancora più buona: merito di un'estate non troppo afosa e di un clima temperato che ha reso gli acini succosi e dolci. Da sempre l'uva è uno dei frutti più graditi e antichi: si crede che sia stato addirittura Adamo a piantare la prima vite.

Nella cultura occidentale la presenza dell'uomo è sempre stata accompagnata dalla vite tanto che il simbolismo della vite e della vigna è molto vasto soprattutto per i cristiani: l'uva e la vite sono il simbolo del sacrificio, del lavoro dell'uomo, ma anche della gioia di vivere. La storia dell'uva inizia in Oriente, circa 5.000 anni fa. La Bibbia, nel libro della Genesi, racconta di Noè che, dopo il diluvio universale, attraccò a terra, piantò una vite e si ubriacò del suo vino. Anche gli egiziani coltivarono la vite, come testimoniano affreschi e geroglifici in cui i faraoni producono vino. Con l'emergere di altre civiltà, la viticoltura e la vinificazione si affermarono anche in Europa, lungo le coste del Mediterraneo. Furono i greci ad esportare la produzione della vite in Italia, in cui era conosciuta solo la qualità selvatica. La produzione del vino si diffuse così tanto che la nostra penisola fu chiamata *Enotria* (terra del vino).

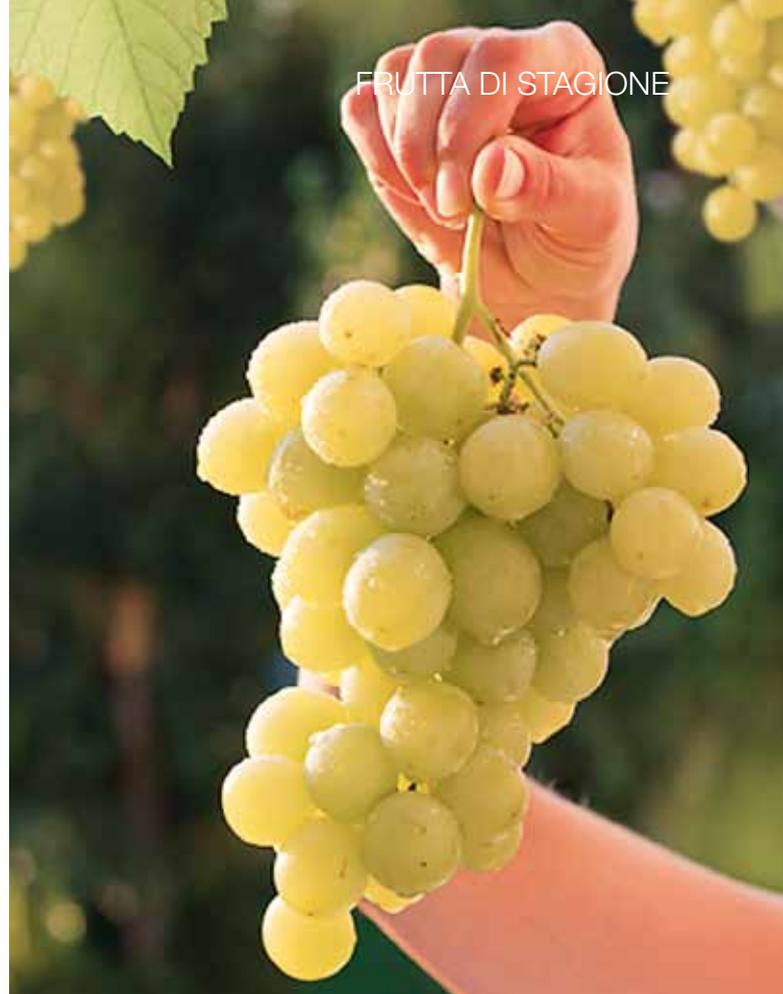
L'uva, frutto della vite, viene utilizzata soprattutto per la produzione del vino, e si parla in questo caso di uva da vino, ma anche per il consumo alimentare come frutta, sia fresca (uva da tavola), sia secca (uva passa).

Le due specie di vite più importanti per la produzione di uva sono: la *Vitis vinifera* originaria dell'Europa, dalla quale derivano tutti i vitigni destinati alla produzione di uva da vino e di uva da tavola e la *Vitis labrusca*, originaria dell'America del nord, destinata principalmente alla produzione di uva da tavola. La vite appartiene alla famiglia delle Vitacee, vive fino a 600 metri sul livello del mare e predilige un clima asciutto e ben esposto al sole. La pianta della vite, vive in media 40-50 anni, sebbene nelle coltivazioni intensive questo tempo si riduca a 20/25 giorni.

La stagione migliore dell'uva è la tarda estate e l'autunno. Nelle altre stagioni si può trovare uva di importazione, quella che arriva da paesi come California e Cile.

VARIETÀ

Una distinzione importante è tra uve da tavola e uve da vino: le prime hanno buccia sottile, polpa compatta e pochi semi; le seconde, dalle quali si produce il vino, hanno polpa più succosa e tenera. L'Italia è il primo produttore al mondo di uva da



tavola, seguono Spagna, Turchia, Grecia. Le due regioni in cui viene prodotta la maggioranza di uva da tavola italiana sono Puglia (65%) e Sicilia (25%).

Le varietà dell'uva da tavola sono:

- **bianca**, con acini di colore giallo chiaro, con o senza semi (Italia, Aledo, Gloria, Canicattì, Matilde, Regina, Moscatel, San Colombano, Vittoria);
- **nera**, con acini di colore rosato, viola o nero, con o senza semi (Red Globe, Rosada e Uva Fragola).

Uva Italia, prodotta da un incrocio di uve Bianche e Moscato d'Amburgo. È una delle più apprezzate, con grappoli grandi di colore giallo dorato e un sapore di moscato. L'uva Italia è tra le varietà da tavola che maggiormente si prestano alla conservazione in ambiente freddo, conservando le proprietà nutritive e il sapore. Il periodo di produzione va da metà settembre ai primi di dicembre.

Vittoria, varietà bianca da tavola dal colore giallo con acini grandi e sferici a forma piramidale. La buccia ha alte concentrazioni di pruina, mentre la polpa è fragrante e succosa.

Red Globe Rosada, varietà di uve rosse da tavola. Tra le varietà recenti è quella più diffusa,



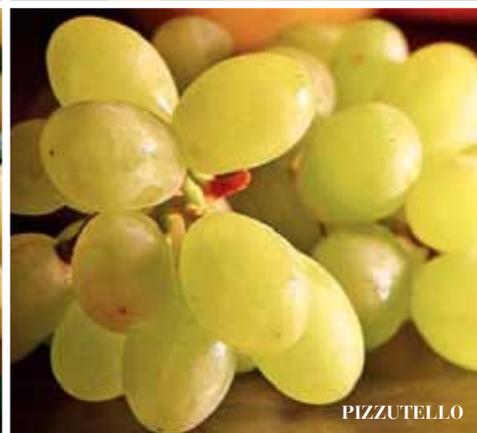
RED GLOBE



VICTORIA



ITALIA



PIZZUTELLO



Una tecnica per la coltivazione dell'uva

il grappolo è molto sviluppato e può arrivare a pesare oltre 1 kg. Uva tardiva con un periodo di produzione che da settembre arriva fino alla fine di dicembre.

Pizzutello Bianco o uva Cornetta. Ottime le caratteristiche qualitative, con acini medio-grandi, allungati e appuntiti di colore giallo-dorato. Il periodo di raccolta va da settembre a fine ottobre.

Uva Fragola, tra le più antiche varietà di origine americana. I piccoli acini neri, molto serrati tra loro, hanno un sapore dolce e fruttato, che richiama il sentore di fragola. L'uva fragola appartiene alla famiglia delle *Vitis labrusca* e, quindi, secondo una norma del 1932 ribadita dalla commissione europea nel 1999, non è possibile produrne vino in quanto solo dalla *Vitis vinifera* può essere prodotta la bevanda denominata vino in etichetta. Il vino fragolino da *Vitis labrusca* deve quindi essere messo in commercio menzionando sulla bottiglia *Bevanda a base di uva fragola*.

Uve Apirene (senza semi), bianche o rosate sono le nuove uve senza semi. Niente di innaturale: l'uva può soffrire di apirenia, un fenomeno fisiologico che in alcune varietà non produce semi. La richiesta del mercato estero ha fatto partire le sperimentazioni, studiando incroci naturali che favoriscono questo fenomeno. E su molte tipologie, brevettate, i produttori pagano delle royalty per poterle coltivare.

METODI DI COLTIVAZIONE

Tra le tecniche di coltura adottate per l'uva da tavola quella che si è sviluppata maggiormente mira a proteggere i vigneti con materiali di plastica e reti antigraffine. Tra i motivi che obbligano i viticoltori ad effettuare la copertura vi è la protezione dell'uva dalle avversità atmosferiche e il maggior ricavo ottenuto con la vendita dell'uva prodotta in anticipo o in ritardo. La copertura si realizza rivestendo la struttura portante del vigneto con teli di plastica. Con la coltura protetta si realizza, in modo del tutto naturale, un microclima più caldo all'interno della serra rispetto all'esterno, favorendo la maturazione anticipata dell'uva o la sua conservazione sulla pianta per una raccolta tardiva.

COME SCEGLIERE

I grappoli devono essere raccolti maturi perchè dopo la raccolta non maturano più. Il colore ne indica lo stato di maturazione: gli acini di uva bianca devono tendere al giallo e quelli di uva nera devono avere un colore molto scuro, tendente al nero. Gli acini devono essere saldamente attaccati al grappolo e il gambo deve essere verde e flessibile. La pruina (tipico strato di polverina) che avvolge ogni acino è un importante segnale della freschezza del frutto.

COME CONSERVARE

I grappoli vanno riposti in frigorifero all'interno di una scatola di plastica perforata. In questo



modo l'uva si conserverà anche per una settimana. L'uva va lavata solo prima di essere consumata. Anticamente, dopo la vendemmia, i grappoli migliori venivano riposti in soffitta e si conservavano fino alla fine dell'anno.

L'uva combatte lo stress

Si chiama ampeloterapia (dal greco *ámpelos*, vite) ed è una cura antica dalle proprietà disintossicanti e ricostituenti. La cura consiste nel consumare uva delle varietà da vino e ben matura, come unico alimento giornaliero.

Per ottenere i migliori risultati bisognerebbe recarsi nei luoghi di raccolta dell'uva e utilizzarla senza le manipolazioni a cui viene sottoposta prima di essere posta in commercio. Si inizia con un consumo giornaliero di 0,5 kg e si arriva fino a 2-2,5 kg al giorno, secondo il grado di tolleranza. La cura è particolarmente indicata per chi soffre di stanchezza cronica, malattie cardiovascolari respiratorie, malattie del fegato e dell'apparato digerente, anemia e depressione.

Perché fa bene

L'uva ha proprietà antiossidanti dovute soprattutto al contenuto di polifenoli e di resveratrolo presenti nella buccia dell'uva nera. Ha inoltre proprietà antivirali, grazie all'acido tannico e al fenolo, in grado di contrastare il virus dell'*herpes simplex*. L'uva è inoltre indicata per anemia, affaticamento, uricemia, artrite, vene varicose, stitichezza e malattie della pelle.



Pollo in padella con funghi e uva

Ingredienti:

1 pollo tagliato in 8-10 pezzi • funghi porcini freschi 500gr
 • 1 aglio • 1 limone • mezzo bicchiere di vino bianco secco
 • 1 grappolo di uva rosata (selezionate gli acini più piccoli)
 • 2 rametti di rosmarino • una foglia di alloro • olio extravergine d'oliva • sale • pepe.

Dividete gli spicchi d'aglio senza sbucciarli, metteteli in una padella con il pollo, olio e sale. Girate i pezzi di pollo in modo da farli insaporire nel condimento, unite il vino e fate evaporare. Pulite con cura i funghi porcini e affettateli finemente. Preparate un trito con uno spicchio di aglio e metà prezzemolo e fatelo appassire a fiamma dolce in una padella con 2 cucchiaini di olio. Aggiungete i funghi, salate e cuocete per 20 minuti a fuoco moderato. A fine cottura, unite i funghi rosolati al pollo e continuate a cuocere per circa 20 minuti fin quando il pollo risulterà ben dorato; 5 minuti prima del termine della cottura aggiungete gli acini d'uva e servite.



Torta all'uva

Ingredienti:

500 g di uva nera tagliati a metà • 100 g uva bianca tagliati a metà • 150 g di zucchero • 100 g di burro a temperatura ambiente • 3 uova • 250 g di farina • mezza bustina di lievito per dolci • 225 ml di vino dolce tipo passito • buccia grattugiata di un limone.

Usare una pirofila rotonda cm 27. Versate il vino in un pentolino e portatelo a bollire. Abbassate il fuoco e fate sbollire fino a che si sarà ridotto a 85 ml. Lasciatelo raffreddare. Preriscaldate il forno a 180 gradi. Ungete di olio d'oliva una teglia dal diametro di 23 cm a cerniera apribile, spolveratela con della farina ed eliminate quella in eccesso.

Sbattete assieme 200 g di zucchero e il burro a pezzetti fino ad ottenere un composto cremoso ed omogeneo. Aggiungete le uova una alla volta, e poi le bucce degli agrumi. Mescolate assieme il vino concentrato e l'olio d'oliva ed unitene un terzo composto di burro e uova mescolando per incorporarlo, aggiungete un terzo della farina passata al setaccio assieme al lievito, mescolate e procedete ancora con 1/3 del liquido, 1/3 della farina ed infine con il rimanente. Versate il composto nella teglia preparata in precedenza, lisciatelo con il dorso di un cucchiaio, distribuiteci sopra gli acini d'uva e spolverate con i 4-5 cucchiaini di zucchero. Cuocete per 35-40 minuti fino a quando uno stecchino infilzato nel centro uscirà ben asciutto.



Perché si festeggia San Martino...

San Martino di Tours viene ricordato l'11 novembre. La leggenda narra che quando Martino incontrò un mendicante seminudo tagliò in due il suo mantello e lo condivise con il mendicante. Quella notte sognò che Gesù si recava da lui e gli restituiva la metà di mantello che aveva condiviso. Udì Gesù dire ai suoi angeli: "Ecco qui Martino, il soldato romano che non è battezzato, egli mi ha vestito".

Quando Martino si risvegliò il suo mantello era integro. Dopo aver fatto carità, il vento si calmò all'improvviso e il clima si intiepidì, mentre dalle nuvole spuntava un sole radioso.

Da allora, secondo la tradizione, anche la natura sembra voler ricordare questo atto di generosità e nelle giornate vicine alla festa di San Martino il clima si fa un po' più mite: è il breve periodo conosciuto come "Estate di San Martino", giorni

caratterizzati da tante feste popolari dove si usa mangiare castagne e bere vino.

San Martino è chiamata anche "la festa dei cornuti" e questo perché, anticamente, nel giorno dedicato al Santo, si svolgevano fiere di bestiame, per lo più "munito di corna". Un'altra teoria, invece, sostiene che il giorno di San Martino fosse anche chiamato "giorno dei cornuti" perché si celebravano, proprio a novembre, 12 giorni di sfrenata festa pagana, di tipo carnevalesco, durante i quali avvenivano spesso gli adulteri.



Novembre, tempo di Vino Novello

Non va confuso con il vino nuovo che è quello appena svinato dopo una brevissima macerazione in presenza delle bucce.

Il Vino Novello si ottiene con una tecnica particolare, la macerazione carbonica, utilizzata anche per la produzione del famoso *Beaujolais Nouveau*, vino prodotto in Francia, equivalente del Novello italiano.

Nella macerazione carbonica, i grappoli sono posti in vasche nelle quali, dopo aver creato un vuoto d'aria, viene immessa anidride carbonica; l'uva rimane nei maceratori dai 7 ai 10 giorni.

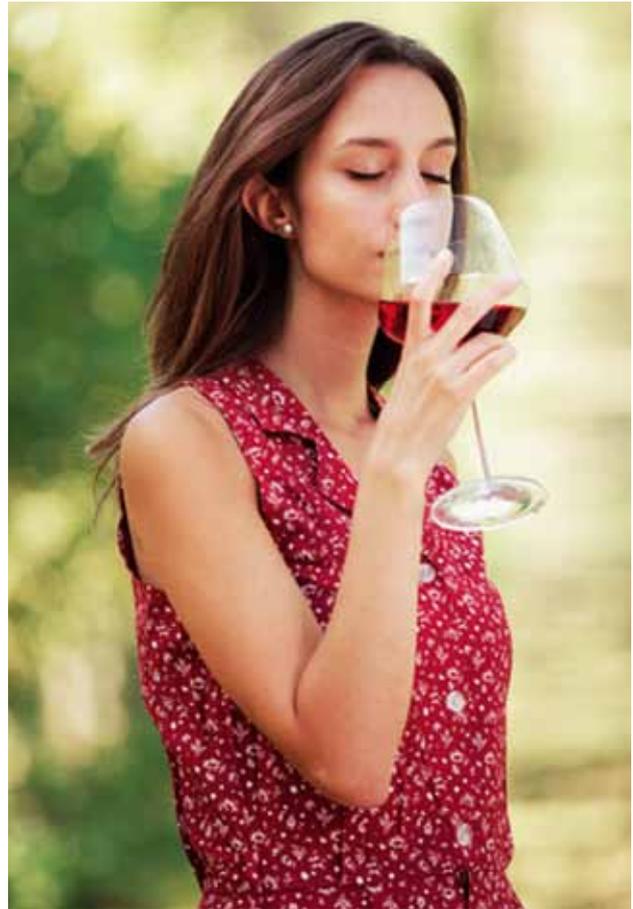
In questo periodo si sviluppano dei processi chimici tra cui la trasformazione di una parte dello zucchero in alcool in assenza di lieviti, il passaggio di colore dalla buccia alla polpa, la formazione dei profumi che caratterizzano il vino. La massa viene poi pressata e avviata alla fermentazione naturale. Il vino ottenuto, a cui si aggiunge una piccola percentuale di anidride solforosa, viene filtrato e imbottigliato.

In Italia per la produzione del vino novello è richiesta la lavorazione con macerazione carbonica del 30% dell'uva, il rimanente 70% può essere vinificato nella maniera tradizionale. Si ottiene un vino dal grado alcolico più basso, dal colore vivo, ricco di profumi, dal gusto amabile, fruttato e particolarmente fresco.

Normalmente si ottengono vini subito pronti da bere, privi della struttura necessaria per l'invecchiamento. L'autofermentazione prodotta dalla macerazione carbonica, riduce infatti i tempi di lavorazione, in questo modo il vino "Novello" è già pronto per essere immesso in commercio nel mese di novembre di ogni anno.

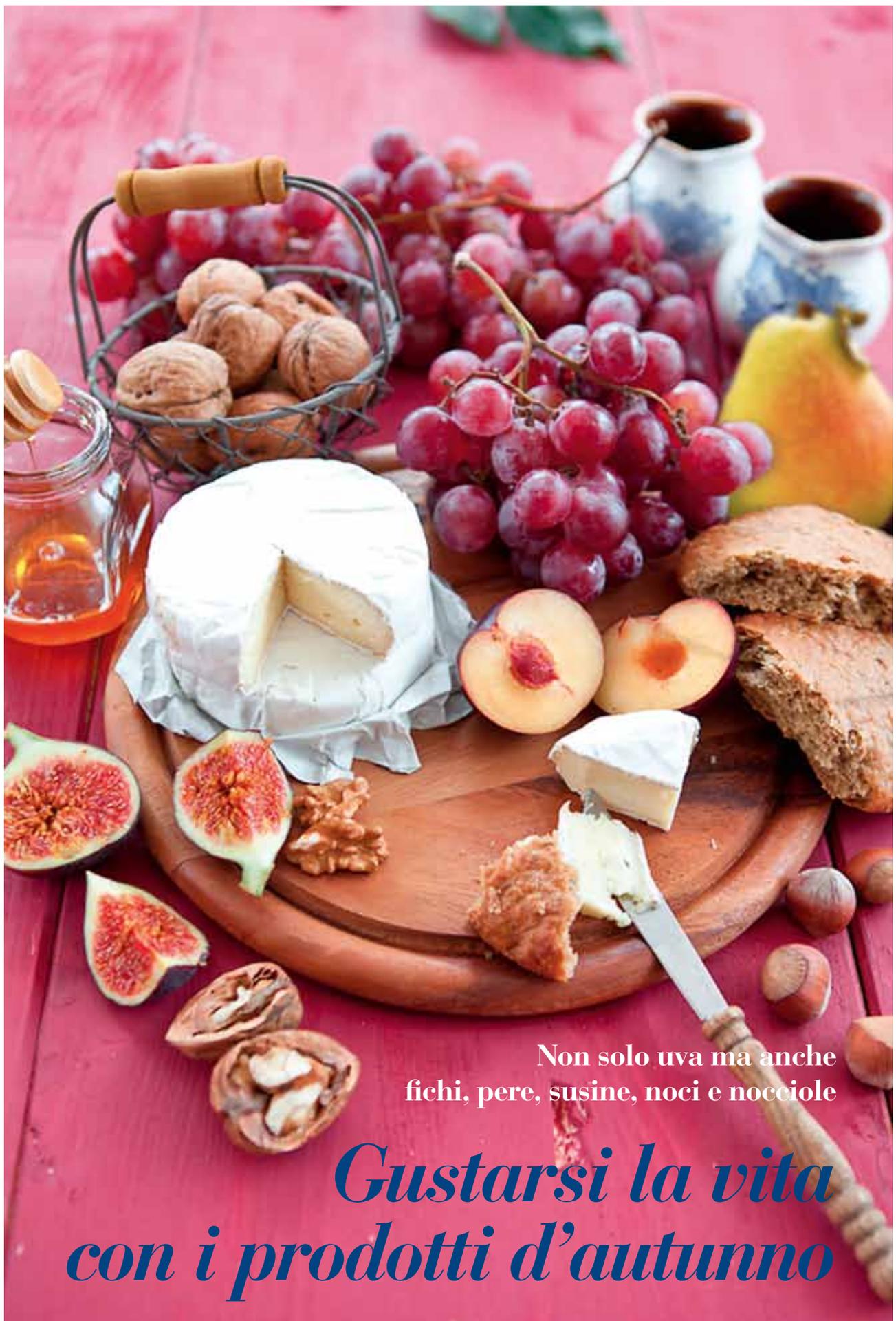
Gli enoappassionati puristi considerano il novello un "non vino". Certo l'esame organolettico non lascia spazio a complesse analisi e definizioni, ma il vino novello è un prodotto comunque fresco che va rispettato anche perché aiuta l'economia dei vignaioli.

Per il loro contenuto alcolico e polifenolico, oltre che per la semplicità del profilo aromatico, i vini novelli hanno una durata breve. È bene quindi consumarli entro la loro prima estate, onde apprezzarli nel pieno delle loro migliori caratteristiche: profumo intenso fruttato e colore rosso brillante.



La ricetta della tradizione: i sughetti

Sughitti per i maceratesi, *Sciugheti* per gli anconetani, *Sapetti* per gli ascolani: è il tipico dolce della tradizione rurale marchigiana a base di mosto di uva. La procedura per la preparazione assomiglia a quella della polenta, ma al posto dell'acqua si usa il mosto. Per la ricetta occorrono un litro di mosto, 300 gr di farina di mais, zucchero, 100 gr di noci. Si fa bollire il mosto per circa mezz'ora eliminando la schiuma in superficie. Si aggiunge la farina di mais mescolando con una frusta, si aggiungono le noci tritate e si fa bollire per un'altra mezz'ora. A cottura terminata, si versano i *sughitti* su piatti piani e si lascia raffreddare bene prima di mangiare.



Non solo uva ma anche
fichi, pere, susine, noci e nocciole

*Gustarsi la vita
con i prodotti d'autunno*

Le giornate più corte e piovose, le feste ancora lontane, il primo freddo e la voglia di lasciarsi coccolare anche dal buon cibo. Formaggio con contorno di pere, fichi freschi o caramellati, succose susine o noci tritate in un'insalata delicata. Prodotti di stagione da interpretare in tante ricette perchè mangiare non è solo indice di salute ma anche un piacere. Se poi tenete alla linea, basta fare un po' di movimento per non sentirsi in colpa.

Formaggio e cioccolato? Con le pere!

Golose se accompagnate al cioccolato fuso o come ingrediente nelle torte, dietetiche se consumate come spuntino o a fine pasto. Le pere si possono gustare nell'insalata e abbinare al formaggio fresco o stagionato. Disponibili in molte specie e in diversi periodi dell'anno, in autunno troviamo soprattutto pere della varietà Conference, Abate Fétel, Kaise, Decana del Comizio. Dalla polpa succosa e spesso morbida o croccante le pere sono ricche di zuccheri, potassio, fibre, Vitamina C e B. Sono antianziosa, migliorano l'umore, l'intestino e la concentrazione.

Vuoi vivere più a lungo? Mangia noci

Mangiare una manciata di noci tre volte a settimana può essere la chiave di lunga vita. Secondo alcuni ricercatori spagnoli, infatti, le proprietà delle noci riducono il rischio di morte del 40% per malattie come il cancro e cardiovascolari. Le noci hanno proprietà antiossidanti, contengono vitamine e preziosi elementi come fosforo, calcio, ferro, potassio e zinco. Per questo sono indicate anche a chi segue una dieta vegetariana. Contengono inoltre acidi grassi essenziali per nutrire il cervello. Se non amate mangiarle da sole, unitele tritate nell'insalata, nello yogurt, mangiatele con l'uva e nelle torte.

La nocciola delle meraviglie

Si può gustare da sola ma soprattutto nelle tante ricette di dolci, nei piatti di carne e verdure, nel torrone ma soprattutto nella crema più buona del mondo: la Nutella. Le nocciole, come tutta la frutta secca, costituiscono un alimento ricco di grassi buoni che prevengono le malattie cardiovascolari e contribuiscono ad abbassare i valori di colesterolo cattivo nel sangue. Le nocciole sono molto digeribili e antiossidanti perché ricche di vitamina E. Sono inoltre un'ottima fonte di selenio, che previene l'invecchiamento cellulare, e di flavonoidi che esercitano un'azione antinfiammatoria.

Susine, sole d'autunno

Pochi frutti come la susina si trovano sul mercato per stagioni intere, dalle prime giornate di luglio agli ultimi giorni d'autunno. Dolce o acidula, compatta o smaglia-

ta, morbida o croccante, la susina è sempre una delizia da inserire in tante ricette: salate, dolci, in gelatine e mousse. Fate da soli la marmellata di susine: ideale per crostate o da spalmare sul pane a colazione. Vera e propria fonte di salute, la susina è ricca di vitamine e sali minerali, contiene un'eccellente quantità di polifenoli, e un flavonoide, la quercitina, che combatte i radicali liberi e fluidifica il sangue.

La tentazione dei fichi

Neri o bianchi, freschi e mangiati appena colti, spalmati sul pane, distesi sul prosciutto. Una tentazione golosa quelli caramellati accompagnati al formaggio (meglio se di capra). I fichi sono buoni anche in salsa agrodolce, nelle confetture, nelle crostate: da provare quindi in tante versioni ma con moderazione perché sono ricchi di zuccheri. Danno, però, una grande carica energetica e sono ideali quindi per coloro che necessitano di un'energia immediata come gli sportivi. I fichi sono poi ricchi di vitamine, minerali, potassio, magnesio, ferro e possiedono i polifenoli, antiossidanti naturali utili per il cuore.

CONFETTURA DI SUSINE

al profumo di cannella e maraschino

2 kg di susine lavate e denocciolate • 1 kg di zucchero • succo di mezzo limone • mezzo bicchiere di maraschino • un cucchiaino di cannella in polvere.



Fate bollire la frutta e il succo di limone in una pentola capiente per mezz'ora, schiumando dalle impurità se necessario. Unite lo zucchero e il maraschino e fate bollire ancora per 45 minuti. Allontanate la pentola dal fuoco e con un frullatore a immersione frullate bene per eliminare le bucce. Unite la cannella e rimettete sul fuoco ancora per 10 minuti. Spegnete e dopo un paio di minuti invasate, tappate bene e fate raffreddare i vasetti a testa in giù.



ANDAR PER FUNGHI

Sappiamo che sono buoni e che non tutti si possono mangiare. Cosa sono i funghi, come si riconoscono e perchè sono così importanti per l'ecosistema del pianeta? Per gli amanti della raccolta o per semplici golosi, ecco alcune informazioni per consumarli in sicurezza e, nel dubbio, affidarsi sempre ad esperti micologi.

di Ennio Carassai

Raccogliere i funghi è quasi una magia: i colori e i profumi d'autunno, della terra bagnata, il silenzio del bosco interrotto solo dai versi degli animali, sono elementi che ci riportano a quanto l'uomo era tutt'uno con la natura e sapeva procurarsi il cibo. La stagione dei funghi, tra estate ed autunno, spinge tanti appassionati ad andare a cercarli nei boschi. Le piogge, insieme al calore, costituiscono uno dei fattori principali indispensabili per il sviluppo dei funghi. Compito del fungo maturo è la diffusione delle spore, milioni di spore, che provvedono a formare nuove ife e micelio e

a diffondere la specie. Diverse specie di funghi sono commestibili ma molte altre non lo sono e possono provocare fenomeni di intossicazione, anche con esito mortale. Non esistono regole empiriche per provare la commestibilità: è necessario che ogni specie di fungo venga identificata con certezza prima di essere consumata. Per questo la passione deve sempre essere accompagnata dalla conoscenza.

Ecco una breve descrizione di alcune delle specie più comuni con suggerimenti e regole da rispettare per raccogliere i funghi in tutta sicurezza.

Agaricus urinascens
(*Agaricus macrosporus*, “turino”)



Questa specie considerata dai raccoglitori come la migliore del Genere *Agaricus* (comunemente chiamata prataiolo) cresce nei prati, pascoli alto collinari e montani in caratteristici “cerchi delle streghe” dove l'erba è più verde di quella circostante grazie proprio all'azione bio-chimica svolta dal micelio di questi funghi. Il fungo è di color bianco avorio ingiallente con il vento o alla manipolazione, il cappello che può raggiungere anche i 30 cm di diametro è prima emisferico da giovane fino a piano-convesso a maturità, ornato da fine squame bianche e tendente a fessurarsi con il vento, lamelle inizialmente grigio-carnicine poi bruno-nerastre a maturità, il gambo è fioccoso squamoso, massiccio e con la base appuntita, fornito di un evidente e persistente anello, la carne è soda, bianca con buon odore mandorlato. È un fungo dalla facile ricerca: basta individuare le verdi fungaie nei pendii erbosi, per questo, oltre le qualità organolettiche, è oggetto di una intensa raccolta. Specie ottima commestibile, esemplari giovani e sani, possono essere consumati anche crudi in insalata conditi con olio di oliva e limone.

Anche per questo Genere la L.R. 17/2001 ne vieta la raccolta di esemplari con il cappello più piccolo di 4 cm di diametro.

Agrocybe aegerita
(“piopparello, pioppino”)



Se fate una passeggiata lungo i fossi che dividono gli appezzamenti agricoli o lungo gli argini dei fiumi dove crescono pioppi e salici, è facile imbattersi in questa specie che vegeta sui tronchi e radici di queste piante vive o morte durante quasi tutto l'anno ad eccezione della stagione secca estiva. È un fungo di vecchia “coltivazione”: già ai tempi degli antichi romani veniva coltivato nei pioppeti lungo il Tevere a riprova che sin da allora erano note le ottime qualità di questo piopparello. Fungo facile da riconoscere, ma sempre con la dovuta cautela in quanto su queste piante a volte possono crescere anche altre specie velenose. Come riconoscerlo con sicurezza? Innanzitutto è un fungo che cresce in gruppetti, il cappello nei giovani esemplari è globoso-emisferico, di color marrone scuro, diviene appianato e schiarisce fino crema biancastro a maturità con la tendenza a screpolarsi specialmente in periodi ventosi, le lamelle sono biancastre poi oca-brunastre in vecchiaia, il gambo è cilindrico, bianco, provvisto di un anello bianco e persistente, spesso è appressato alla base con altri esemplari, la carne è bianchissima, soda con leggero odore vinoso e sapore dolce di nocciola, per l'uso in cucina si utilizzano solo i cappelli degli esemplari giovani, il gambo va scartato in quanto fibroso-legnoso. Date le sue eccellenti qualità è coltivato e commercializzato su vasta scala utilizzando come substrato di crescita diversi residui legnosi e vegetali che poco o nulla tolgono al sapore della specie raccolta in natura.

Boletus aestivalis
(*Boletus reticulatus* “porcino estivo, estatino”)



Tra le quattro specie di *Boletus* raccolti e commercializzati con il nome di “porcini”, (*B. aestivalis*, *B. aereus*, *B. pinophilus*, *B. edulis*) il *Boletus aestivalis* è il più precoce e profumato, cresce già dalla fine di maggio fino a tutto ottobre in boschi caldi di querce, castagni e faggi. Si riconosce per avere il cappello leggermente vellutato e mai viscido, cuticola di color nocciola marroncino che tende a screpolarsi con il tempo secco e ventoso, la parte sottostante il cappello è formata da tuboli e pori, bianchi nei giovani esemplari poi gialli fino a verde oliva in quelli maturi, il gambo anch'esso di colore simile

al cappello, in genere è obeso-panciuto e ricoperto da un fine reticolo concolore, la carne è bianca immutabile con buon odore fungino e sapore dolce come di nocciola. Ottimo commestibile, si presta molto bene per essere essiccato (acquistando maggior profumo), da fresco è buonissimo per i risotti o come contorno per vari piatti di carne, peccato che proprio per il suo precoce periodo di crescita e per la carne che diviene presto molle è spesso invaso dalle larve di diversi Ditteri. La L.R. 17/2001 vieta la raccolta dei 4 porcini con il cappello di diametro inferiore a 4 cm.

Cantharellus cibarius
 (“finferlo, galluccio, galletto, ecc.”)



Assieme al *Boletus edulis* (porcino), il *Cantharellus cibarius* è il fungo in assoluto più ricercato e venduto sia fresco che essiccato in tutte le località alpine dell'Italia, Austria, Svizzera, Slovenia, ecc. Con il suo colore giallo vivo si fa notare bene nel sottobosco delle foreste di abeti ma anche nelle faggete e castagneti dove in estate se la stagione è piovosa, cresce a gruppi numerosi e rappresenta una vera prelibatezza per i tanti appassionati cercatori. Il galluccio è facilmente riconoscibile per la sua forma imbutiforme, il cappello lobato con margine involuto spesso cretato come la cresta del gallo (da qui il nome volgare), interamente di un bel colore giallo-arancio, giallo-uovo, questo fungo non ha vere e proprie lamelle, ma l'imenoforo è formato da pliche ramificate, il gambo è sodo, pieno e svasato verso l'apice, la carne è bianco-giallina, compatta con forte e caratteristico odore fruttato che ricorda la pesca o l'albicocca mature. Questo fungo, per le eccellenti qualità organolettiche si presta a molte ricette. Inoltre si può conservare in congelatore una volta cotto; non da fresco in quanto diviene amaro.

Un bosco ricco di funghi è un bosco sano e rigoglioso. La mancanza di funghi è indice di degrado e di un bosco che muore.

CORSI DI MICOLOGIA PER L'ABILITAZIONE ALLA RACCOLTA DEI FUNGHI

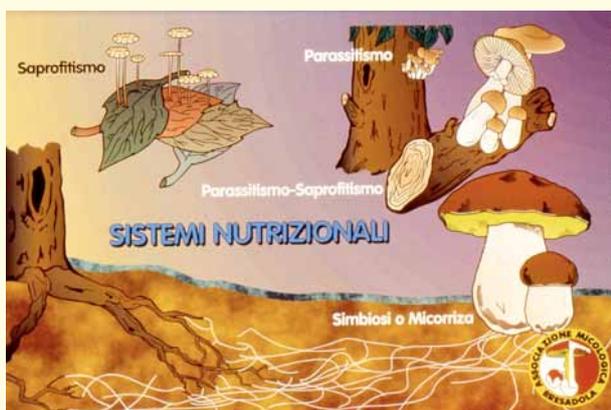
Per ottenere l'abilitazione alla raccolta dei funghi, (art.4 L.R. 17/2001), occorre partecipare a uno specifico corso della durata di 21 ore, suddivise in sette lezioni, dove vengono fornite nozioni di base di educazione e informazione mico-ecologica, integrate da norme di prevenzione tossicologica per quanto attiene il consumo alimentare dei funghi; vengono inoltre illustrate le principali caratteristiche morfo-botaniche delle principali specie micologiche e degli ambienti naturali del nostro territorio provinciale.

Particolare attenzione viene riservata all'aspetto della prevenzione mico-tossicologica con una specifica lezione dedicata appositamente ai “*funghi a confronto*” con la spiegazione dei singoli caratteri specifici per poterle distinguere correttamente.

Lo scopo principale di questi corsi è far sì che l'andar per funghi non risulti pericoloso per coloro che li utilizzano per fini alimentari e non sia dannoso per l'ambiente.

Per partecipare ai corsi validi per il rilascio dell'abilitazione alla raccolta, occorre presentare domanda di partecipazione alla Provincia o alle Comunità Montane. Per informazioni: Settore Ambiente Provincia di Macerata - Tel. 0733-248714.





Un po' di micologia

COSA SONO I FUNGHI

La micologia è la branca della botanica che si occupa dello studio dei funghi e delle loro problematiche.

Quando vediamo un fungo, spesso pensiamo che sia una delle tante piante che nasce spontaneamente dal terreno, ma non è proprio così.

I funghi sono piante che spesso nascono e crescono inizialmente sotto terra, per poi completare in superficie il loro sviluppo, ma anche sugli alberi, nelle lettiere di foglie e rami caduti, nelle ceppaie e nei prati.

Nascono in ogni stagione ma soprattutto nei periodi di giugno/luglio e settembre/ottobre; vivono da alcune ore o pochi giorni, fino a più anni, si trovano dalla riva del mare fino a 3.000 m.

La “pianta” fungo è il **micelio**, costituito da una fitta rete di filamenti microscopici, **ife**, i quali, con il substrato nutritivo, l’umidità, la giusta temperatura, si moltiplicano formando delle fruttificazioni, **carpofo**, ossia quelli che comunemente chiamiamo **funghi**.

Una volta raggiunto lo stato adulto questi funghi produrranno dei ‘semi’ microscopici, **spore**, che, depositandosi nel terreno daranno vita ad un nuovo micelio; il ciclo biologico si ripete finché non intervengano fattori ambientali contrari o danneggiamenti del micelio. I funghi sono composti dall’80% di acqua e da diverse sostanze minerali, vitamine, zuccheri, potassio, ferro, rame, composti organici del carbonio, glicogeno, chitina, ecc. Come tutti gli esseri viventi anche i funghi, per crescere e riprodursi, hanno bisogno di nutrirsi e nel fare questo, svolgono una importante azione biologica per l’ecosistema che li ospita.

Non essendo dei vegetali, i funghi sono sprovvisti di clorofilla e non possono realizzare la fotosintesi, funzione per mezzo della quale le piante, sfruttando la luce solare e l’anidrite carbonica, elaborano autonomamente le sostanze necessarie alla loro crescita.

Per questo motivo devono procurarsi in altro modo le

sostanze necessarie al loro sviluppo e nel corso della loro evoluzione hanno “escogitato” diverse modalità per trovare il nutrimento necessario alla loro alimentazione. Vediamo quali sono.

Parassitismo

Si verifica quando il fungo si nutre a spese di altri esseri viventi, sia animali che vegetali, traendo da essi il necessario per alimentarsi. Così si accelera il processo di decadimento di organismi già vulnerabili, svolgendo un’utile azione di selezione naturale.

Saprofitismo

In questo caso il micelio prolifera su organismi morti (legno secco, foglie, letame, animali), nutrendosi della cellulosa e altre sostanze organiche ancora presenti, contribuendo alla loro decomposizione e riduzione a humus, nuovamente disponibile per l’ecosistema.

Se non ci fossero i funghi e i batteri, che costantemente decompongono la sostanza organica morta, le foglie e i rami caduti, si andrebbero ad accumulare nel tempo e creerebbero uno strato compatto che non lascerebbe più passare acqua e ossigeno causando l’asfissia del bosco. Teniamo presente che tutte queste azioni importanti per la vita del bosco, vengono svolte sia dai funghi buoni che da quelli velenosi, quindi anche questi vanno rispettati e lasciati crescere. I funghi quindi sono una risorsa fondamentale per l’ecosistema del pianeta.

Simbiosi

Per soddisfare questo sistema di alimentazione le ife del micelio avvolgono le radici terminali delle piante; in questa condizione avviene uno scambio di sostanze a livello cellulare tra le ife del micelio e le radici. Il micelio fornisce alla pianta acqua, sali minerali, sostanze azotate proteggendo la pianta dagli attacchi degli agenti fitopatogeni ricevendone in cambio i composti del carbonio e gli zuccheri necessari alla sua crescita.

Si realizza così una mutua collaborazione con vantaggi per ambedue: la pianta micorizzata, grazie al micelio, amplia di molto la sua superficie radicale ed ha una crescita più rapida e rigogliosa, il fungo ne riceve ombra e nutrimento.



FALSE CREDENZE SUI FUNGHI

- ❖ *Non è vero che sul legno e sulle piante crescono solo funghi buoni.*
Sulle piante vive e sulle ceppaie crescono anche specie mortali.
- ❖ *Non è vero che i funghi mangiati dagli animali sono buoni anche per noi.*
Gli animali mangiano funghi velenosi senza avvelenarsi in quanto hanno un apparato digerente diverso dal nostro.
- ❖ *Non è vero che usare, l'aglio o il cucchiaino d'argento serve a verificare se un fungo è commestibile.*
Queste prove che non hanno attendibilità scientifica sono assolutamente da evitare.
- ❖ *Non è vero che la prebollitura rende commestibili i funghi velenosi.*
La prebollitura elimina solo alcune sostanze tossiche termolabili, ma mantiene intatte quelle velenose o mortali.
- ❖ *Non è vero che i Funghi nati vicino al ferro diventano velenosi.*
Il micelio fungino non assorbe il ferro allo stato solido.
- ❖ *Non è vero che i funghi sono una malattia del terreno o generati da una muffa.*
I funghi sono il frutto del micelio, che è il vero e proprio apparato vegetativo e riproduttivo dei funghi.
- ❖ *Non è vero che la luna influisce sulla nascita e la crescita dei funghi.*
Le fasi lunari non interagiscono con il loro sviluppo.
- ❖ *Non è vero che i funghi nascono con una notte.*
Ci sono funghi che spuntano, crescono e si dissolvono in poche ore, e altri che invece vivono per più anni.
- ❖ *Non è vero che se nevica molto d'inverno, ci saranno tanti funghi in estate.*
La quantità di neve caduta in inverno è ininfluente: per i funghi ci vogliono acqua e caldo nello stesso periodo.
- ❖ *Non è vero che guardare un fungo blocca la sua crescita.*
È un detto comune che sta a significare quanto la crescita fungina sia soggetta a delicati equilibri ecologico-ambientali che purtroppo si stanno stravolgendo.
- ❖ *Non è vero che i funghi commestibili diventano tossici a contatto con quelli velenosi.*
Ma per precauzione è bene separare nel cestino quelli buoni dai cattivi per evitare che pezzi di funghi velenosi si mescolino a quelli commestibili.
- ❖ *Non è vero che tutti i funghi rossi sono buoni e quelli verdi sono cattivi.*
Ci sono funghi buoni e velenosi di ogni colore.

CONSIGLI PER LA RACCOLTA DEI FUNGHI

- Fondamentale un adeguato equipaggiamento: stivali o scarpe alte, indumenti che coprano braccia e gambe per evitare morsi di vipera o punture d'insetti. Usare un cestino di vimini, rigido ed aerato per mantenere i funghi integri e freschi. Evitare borse di plastica, che causano il deterioramento dei funghi, e portare sempre un bastone per scostare la vegetazione evitando così possibili pericoli prima di mettere giù le mani.
- Lasciamo l'ambiente pulito e integro, non abbandonando rifiuti, non danneggiamo le piante ed evitiamo rumori inutili.
- Anche i funghi velenosi e quelli che non conosciamo sono utili all'ambiente in cui vivono.
- Se andiamo a funghi in una zona che non conosciamo, informiamoci prima sulle normative vigenti in loco, e rispettiamo la proprietà privata.
- In caso di puntura di zecca non estraiamola da soli, ma rivolgiamoci al pronto soccorso.
- Raccogliamo solo funghi che conosciamo perfettamente, altrimenti limitiamo a pochi esemplari la raccolta di quelli che vogliamo studiare o sottoporre al controllo delle AUSL o dei Gruppi Micologici.
- Diffidiamo degli "esperti" non qualificati. Il sicuro riconoscimento dei funghi è possibile solo con una attenta osservazione dei loro caratteri morfologici (forma, dimensioni, colori, odore, ecc.), qualunque altro metodo basato su false credenze, è assolutamente da evitare.
- Controlliamo costantemente dove ci troviamo e durante il cammino memorizziamo dei punti di sicuro riferimento; eviteremo di perderci nei boschi come spesso succede.
- La legge vieta drasticamente nella raccolta, l'uso di rastrelli e uncini che danneggiano gravemente il micelio fungino. Raccogliamo solo gli esemplari freschi, scartiamo quelli troppo maturi o troppo giovani e quelli invasi dalle larve.
- Raccogliamo i funghi interi, estraendoli delicatamente dal terreno con un leggero movimento rotatorio dal basso in alto, non tagliandoli alla base del gambo: anche questo elemento è indispensabile per la corretta determinazione della specie.
- Al rientro a casa ricontrolliamo ogni esemplare raccolto: nel dubbio asteniamoci dal consumo.



Risotto ai funghi porcini

Ingredienti per 4 persone:

300 gr di riso • 350 gr di funghi • 1/2 cipolla • 100 ml di vino bianco • 30 gr di burro • 30 ml di burro • 30 gr di parmigiano • 1 litro di brodo • sale • pepe • prezzemolo.

Preparare il brodo di carne o aggiungete un dado di carne in 1 litro d'acqua e portate ad ebollizione. Preparate i funghi facendoli saltare in padella con olio e uno spicchio d'aglio per 15 minuti. A fine cottura aggiungere sale, pepe e prezzemolo. Affettare la cipolla sottile e mettetela a soffriggere in una pentola. Appena la cipolla sarà dorata, aggiungere il riso, mescolare con delicatezza. Sfumare il tutto con il vino bianco. Aggiungere il brodo caldo in quantità da ricoprire tutto il riso. A metà cottura del riso (8 minuti circa) aggiungere i funghi e il prezzemolo e ricoprire man mano che il risotto si asciuga con dei mestoli di brodo caldo. L'aggiunta di brodo va fatta gradualmente, in modo da evitare di ritrovarsi un risotto brodoso. Trasferire il risotto in un piatto da portata, aggiungere il burro e il parmigiano e mantecare con un cucchiaino di legno. Servire il risotto con prezzemolo e pepe su ogni piatto.



ASSOCIAZIONE MICOLOGICA NATURALISTICA "MONTI SIBILLINI" MACERATA

Libera, apartitica e senza fini di lucro, si costituisce nel novembre 1996 da un gruppo di amici, animati dalla passione per la micologia e la natura. L'Associazione promuove la conoscenza e il rispetto dell'ambiente in particolare per quanto attiene la micologia. Vengono organizzati incontri periodici nella propria sede, convegni studio, mostre, corsi di micologia e botanica, escursioni di ricerca e determinazione dei funghi nelle diverse località della Provincia di Macerata. In estate vengono organizzati soggiorni di studio e turismo in località alpine.

Info:

Rossano Fusari, Presidente, tel. 335.8031859

Rodolfo Egidi, Segretario, tel. 339.6308830

FOLIGNO, AL VIA LA NUOVA PIATTAFORMA DISTRIBUTIVA DI ORO DELLA TERRA



Si è tenuto a Foligno, Sabato 28 settembre, il convegno sulla “Valorizzazione delle tipicità locali, prospettive per il nuovo Centro Agroalimentare”.

In concomitanza con l’apertura della piattaforma distributiva di Oro della Terra, prevista per il 9 ottobre all’interno del Centro Agroalimentare, l’amministrazione Comunale di Foligno ha voluto ascoltare il parere dell’Azienda sul tema del convegno.

Il direttore di Oro della Terra, Nazzareno Ortenzi, ha sottolineato i punti fermi che caratterizzeranno l’operato aziendale: la piattaforma distributiva non sarà una semplice filiale ma la sede umbra aziendale e tutti i collaboratori, compresi i dirigenti, saranno del territorio. Inoltre saranno valorizzate le produzioni tipiche e locali di qualità.

A conferma del sostegno al territorio che l’azienda vuole promuovere, una parte della piattaforma distributiva sarà lasciata a disposizione per la realizzazione di progetti di aggregazione di produttori di piccole dimensioni che fanno fatica a commercializzare prodotti di alta qualità senza un valido supporto logistico che la piattaforma potrebbe offrire.

Forte apprezzamento per l’importante investimento e l’ambizioso progetto è stato riservato, da parte dell’amministrazione Comunale, alla delegazione di Oro della Terra presente al convegno.

UNA APP PER RICONOSCERE LE PIANTE



Ribes o pungitopo? Quercia o cipresso? Lillà o lavanda? Un aiuto per identificare le numerose varietà di piante presenti in natura arriva dal centro di ricerca francese Cirad, che ha sviluppato un’app, PlantNet (plantnet-project.org), in grado di riconoscere alberi e fiori attraverso una foto.

FRUTTA E VERDURA: MERCATI MEGLIO DEI DISCOUNT



La frutta e la verdura migliori e a prezzi adeguati si trovano nei mercati, dagli ambulanti o nei negozi sotto casa. È emerso dal convegno “L’ortofrutta della Filiera agricola Italiana alla prova dei mercati generali” promosso da Coldiretti e Fedagro, l’associazione dei commercianti dei mercati all’ingrosso, al Macfrut, la fiera ortofrutticola internazionale. Anche se negli ultimi dieci anni sono aumentate le vendite nei canali della Grande distribuzione e diminuite quelle del mercato tradizionale, (57% nella Grande distribuzione organizzata-GDO e solo per il 41% nei canali tradizionali), “La grande distribuzione vende grandi quantità di prodotto con caratteristiche standardizzate, per cui le produzioni di qualità elevata trovano uno spazio sempre più limitato. La frutta più grande, più dolce, profumata e matura trova più facilmente il suo canale nei negozi tradizionali.

Fonte: www.ansa.it



OMS: ALL’ITALIA IL PRIMATO EUROPEO DI BAMBINI OBESI

Il Messico detiene, scavalcando gli Stati Uniti, il primato mondiale per numero di abitanti obesi, soprattutto a causa del grande consumo di bibite gassate. Secondo le stime dell’Organizzazione Mondiale della Sanità, spetta invece all’Italia il primo posto in Europa per bambini obesi. Nonostante la salubrità della Dieta mediterranea, riconosciuta in tutto il mondo e dimostrata anche dal punto di vista scientifico, il 23% dei bambini italiani è in sovrappeso, mentre oltre il 12% è obeso, dati che riguardano la fascia di età tra i 9 anni e gli 11 anni. Seguono a ruota gli spagnoli e la Gran Bretagna.

A finire sul banco degli imputati, oltre ai cosiddetti “cibi spazzatura” tra snack ed alimenti fast food vi sono anche la vita sedentaria, gli spot pubblicitari e la responsabilità dei genitori, che favoriscono, pur non volendo, l’attrazione dei più piccoli verso alimenti poco sani. Fortunatamente, le campagne promosse da alcune aziende e mass media si stanno muovendo nella giusta direzione per favorire una corretta alimentazione, sebbene la strada da fare secondo l’OMS sia ancora molto lunga.

Fonte: Net1News.org

Oroscopo della Terra

Dal 21 Settembre al 20 Dicembre

Né la primavera né la bellezza d'estate hanno la grazia che ho visto sul viso dell'autunno.

JOHN DONNE, *Elegie IX*



UVA (Ariete)

Ci penserò domani. È la frase che ripetete spesso ma ci sono cose che non possono più essere rimandate. Vi siete dati alla spensieratezza e al godimento ma l'autunno porta con sé un maggior senso di responsabilità. Contate fino a dieci prima di dare risposte sgradevoli. Niente orgoglio, complicità, intimità: e l'amore sia con voi.
Il consiglio Non fate errori di valutazione.



NOCCIOLA (Cancro)

State affrontando la vita con troppa superficialità. Gli eventi invece vi stanno mettendo di fronte alle vostre responsabilità. Tenete a bada la voglia di evasione e affrontate la realtà. Vi sentirete meglio e sarà sorprendente vedere quante cose riuscirete a fare. In amore bisogna ogni tanto perdere la testa per ritrovarla.
Il consiglio Non seguite modelli troppo lontani da voi.



PERA (Bilancia)

La realizzazione personale passa attraverso l'audacia. Basta stare sulla difensiva, occorre agire, andare all'attacco di persone che non potete più soffrire, di occasioni rinviate, di obiettivi ambiziosi. I tempi sono giusti e la fortuna è con voi. Rinunciate ai vostri piatti preferiti se volete assottigliare il girovita.
Il consiglio Chi ben incomincia è a metà dell'opera.



ZUCCA (Capricorno)

Non cedete alle lusinghe di chi vi offre una mano per poi prendervi tutto il braccio. Tenete alla larga chi pretende solo e non ricambia mai i favori. Siate invece meno critici con voi stessi. In coppia non annoiate. Non c'è bisogno di raccontare sempre tutto: il fascino aumenta se vi sapete circondare di un po' di mistero.
Il consiglio Non lasciate il certo per l'incerto.



CASTAGNA (Toro)

Non tutto e subito. Nessuna fretta nel raggiungere i risultati: così come i frutti che maturano, occorre aspettare i tempi giusti. Non fatevi intimidire da alcune persone: possedete capacità, astuzia e determinazione per affrontare ciò che vi viene proposto. Salute: state attenti all'alimentazione senza dimenticarne dei maniaci.
Il consiglio Non siate troppo modesti.



NOCE (Leone)

Siete arrivati al punto dove, dopo aver superato tanti ostacoli, potete concedervi un po' di leggerezza. Leggete, passeggiate, concedetevi coccole e anche quell'oggetto che vi piace tanto. È il momento dell'indulgenza con se stessi dopo aver fatto tanto per gli altri. In amore ogni tanto bisogna saper perdere e perdonare.
Il consiglio Date spazio alle cose che contano davvero.



FUNGO (Scorpione)

Non tutto può andare secondo i vostri desideri: gli ostacoli ci sono e non sempre si riesce a saltarli. Ma non è consentito abbattersi. *Panta rei*, diceva Eraclito, e poiché tutto scorre servono forza e lungimiranza per vedere altri orizzonti, altre idee, altre mete. Perché sono tante le emozioni che ancora dovete vivere.
Il consiglio Avanti senza esitazioni perché voi valete.



MANDORLA (Acquario)

La vostra natura idealista si fa sentire: volete fare scelte non comuni, radicali, assolute. Approfondite i motivi che vi frenano: il timore di sbagliare, di abbandonare le vostre sicurezze o la scarsa consapevolezza delle vostre capacità? Osate: avete poco da perdere e tanto da guadagnare.
Il consiglio Non limitatevi a guardare la rotta: mettetevi in cammino.



CICORIA (Gemelli)

Certe lingue sono come le piante: belle ma velenose. Ricordatevene la prossima volta che qualcuno si prodiga a darvi consigli che non avete richiesto. Sapete bene ciò di cui avete bisogno, ergo siate voi stessi senza farvi condizionare. In amore basta lamentarsi, per creare magiche atmosfere serve passione e... chiudere un occhio.
Il consiglio Imparate dalle esperienze passate.



FICO (Vergine)

Sarà lo stress o le troppe tensioni ma vi ritrovate un atteggiamento di insofferenza verso tutto. Basta un rimprovero o una mancanza di attenzione per farvi piombare nell'umore più nero. Non dipendete dal giudizio altrui ne siate troppo accondiscendenti, imparate invece a seguire i vostri gusti. L'amore è bellissimo e vi aiuterà a rilassarvi.
Il consiglio Non fatevi troppe domande.



CAVOLINO DI BRUXELLES (Sagittario)

Può far male ma alcune situazioni vanno affrontate con un taglio netto e definitivo. In futuro occorre puntare su scelte concrete e non effimere. Non preoccupatevi degli altri: ci sarà sempre qualcuno pronto a mettervi in discussione. Avete una marcia in più e il vostro intuito non vi tradisce. In amore non siate sospettosi.
Il consiglio Non tutto è bianco e nero.



CETRIOLO (Pesci)

Troppe voci, troppa frenesia, c'è invece bisogno di quiete per fare il punto della situazione. L'ozio, in questo caso, non porta nessun vizio quindi lasciatevi andare al dolce far niente per ritrovarvi e rigenerarvi. Ironia e intelligenza saranno i vostri alleati. In amore, i momenti di tenerezza prevalgono sulla passione.
Il consiglio Non fate due passi avanti e uno indietro.

Registrazione Tribunale di Macerata n. 596 del 10/12/2010

Direttore responsabile: Dario Caccamisi

Testi e impaginazione: Nazzarena Luchetti

Realizzazione grafica: Tonino Caporicci e Nazzarena Luchetti

Hanno collaborato: Nazzarena Ortenzi, Virgilio Massacesi
Associazione Micologica di Macerata

Stampa: Polonigrafica srl - Appignano (MC)

E-mail: nazzarena@orodellaterra.it

Oro della Terra ORTENZI S.r.l. - Via Domenico Concordia n. 42/48 - 62100 PIEDIRIPA DI MACERATA (MC) - Tel. 0733.286911 - Fax 0733.286941

Rispettiamo l'ambiente perché utilizziamo carte riciclate ed ecologiche



Oro della Terra®

FRUTTA E VERDURA PIENA DI VITA.

*Perché consumare frutta
e verdura di stagione?
È più buona, più naturale
e più saporita.*

www.rodellaterra.it