



Oro della Terra

N° 30 PRIMAVERA 2018

*Frutta e verdura
piena di vita*



Delizie di ciliegie *Buone come il pane*

Produttori

Puglia Acquaviva delle Fonti
Luca e Giovanni **Montenegro**

Educazione alimentare

L'importanza dei carboidrati



Una generosità concreta dopo il sisma

Essere Sindaco di un paese colpito da un sisma epocale dove, in un attimo, hai visto svanire tutti i tesori pubblici e privati come il palazzo e il teatro comunale, il castello Pallotta, le chiese e tutto il centro storico (ancora oggi tutta zona rossa), vuol dire rendersi conto che, anche in momenti di facile smarrimento, è doveroso, anche se difficile, ricominciare un percorso per l'intera comunità, partendo non solo dalle strutture distrutte o danneggiate, ma soprattutto dalle persone, sapendo di aver perso tutte le sicurezze e certezze del passato e nel contempo avendo la consapevolezza di essere l'unico punto di riferimento dal quale trarre fiducia e forza per ricominciare. Ma un futuro c'è, ci deve essere. È un dovere che sento nei confronti dei miei giovani, quello di resistere e di lottare, per lasciare al tesoro più bello e più grande che ha Caldarola, una realtà ricca di valori sociali ed etici che la mia generazione ha avuto in eredità. Per questo non ho mai smesso di lavorare per la ripresa morale e collettiva delle persone, cercando di trasmettere coraggio, determinazione e senso di appartenenza senza perdere le nostre usanze e tradizioni che rimangono un segno di vitalità delle nostre innumerevoli associazioni, sia cattoliche che no, che rendevano più bello il nostro antico borgo. Il nostro, pur essendo un piccolo centro, vanta un buon numero di giovani, le nostre scuole ne accolgono ben 250 e, quindi, gli sforzi, miei e della mia amministrazione, sono prioritariamente indirizzati a loro. Prima abbiamo trovato una sistemazione dignitosa per il loro impegno scolastico, poi abbiamo cercato di riportare lo sport alla normale attività con eventi ludici, ricreativi e culturali. Per tutto questo abbiamo avuto sempre accanto l'affetto e la solidarietà di tanti Comuni, associazioni, persone, aziende che hanno sostenuto le nostre idee e progetti.

Colgo l'occasione, che mi concede questa bella rivista, per poter descrivere la sensibilità di Oro della Terra nel darci una mano in questi momenti difficili. Questa azienda, una delle eccellenze del nostro territorio, è sempre stata per Caldarola, anche prima del sisma, un punto di riferimento importante non avendo mai negato il suo aiuto ogni volta che ne abbiamo avuto necessità, soprattutto quando si è trattato di eventi rivolti ai nostri ragazzi. Quando mi trovo in situazioni in cui si parla di solidarietà e sensibilità, ho sempre portato Oro della Terra come esempio. Il sogno che, con la tenacia dei caldarolesi e con l'aiuto di tanti, si cerca di far diventare realtà, è quello di riportare Caldarola ad essere la porta elegante del Parco dei Sibillini che tanti ci invidiavano.

LUCA MARIA GIUSEPPETTI
Sindaco di Caldarola - MC

11 maggio VII edizione ORO DELLA TERRA A TAVOLA

Continua l'impegno dell'azienda Oro della Terra e Legambiente per far amare ai bambini i cibi sani come frutta e verdura.



Cibo ieri, oggi e domani

Alla RACI vanno in **scena** i bambini

C'era una volta il cibo, c'è quello di oggi e ci sarà il cibo del futuro. Questo il tema su cui si confronteranno le classi III, IV e V delle scuole primarie delle provincie di Ancona, Macerata e Fermo. Per il secondo anno consecutivo l'evento finale del progetto educativo "Oro della Terra a tavola" si terrà all'interno della manifestazione RACI, anche se la formula sarà un po' diversa: non ci saranno cartelloni, quaderni e disegni a dimostrare il percorso didattico svolto durante l'anno in classe, ma una rappresentazione scenica. I bambini potranno esprimersi attraverso l'ideazione di canzoni, scenette, filastrocche, frutto della loro fantasia. "Si è deciso di sostituire la formula del concorso con una piccola rappresentazione per dare maggiore spazio alla creatività e al coinvolgimento dei bambini", spiega Isabella Polverini, responsabile del progetto didattico. I bambini avranno, quindi, l'opportunità di raccontare quale rapporto hanno con il cibo nella vita quotidiana, come lo vivevano le vecchie generazioni e cosa si mangerà in futuro. L'obiettivo è quello di innescare una riflessione sul tema della sana alimentazione, confrontandosi tra bambini, ma anche ascoltando la voce dei nonni e dei piccoli agricoltori, sotto regia degli insegnanti. Durante la rappresentazione, tutti i bambini partecipanti saranno spettatori e giuria avendo la possibilità di esprimere la loro preferenza sui lavori delle altre classi. Al termine dello spettacolo verrà offerto il pranzo a tutti i bambini e agli insegnanti.



Oro della Terra a tavola

è un percorso di educazione alimentare e ambientale, ideato dall'azienda Oro della Terra e Legambiente.



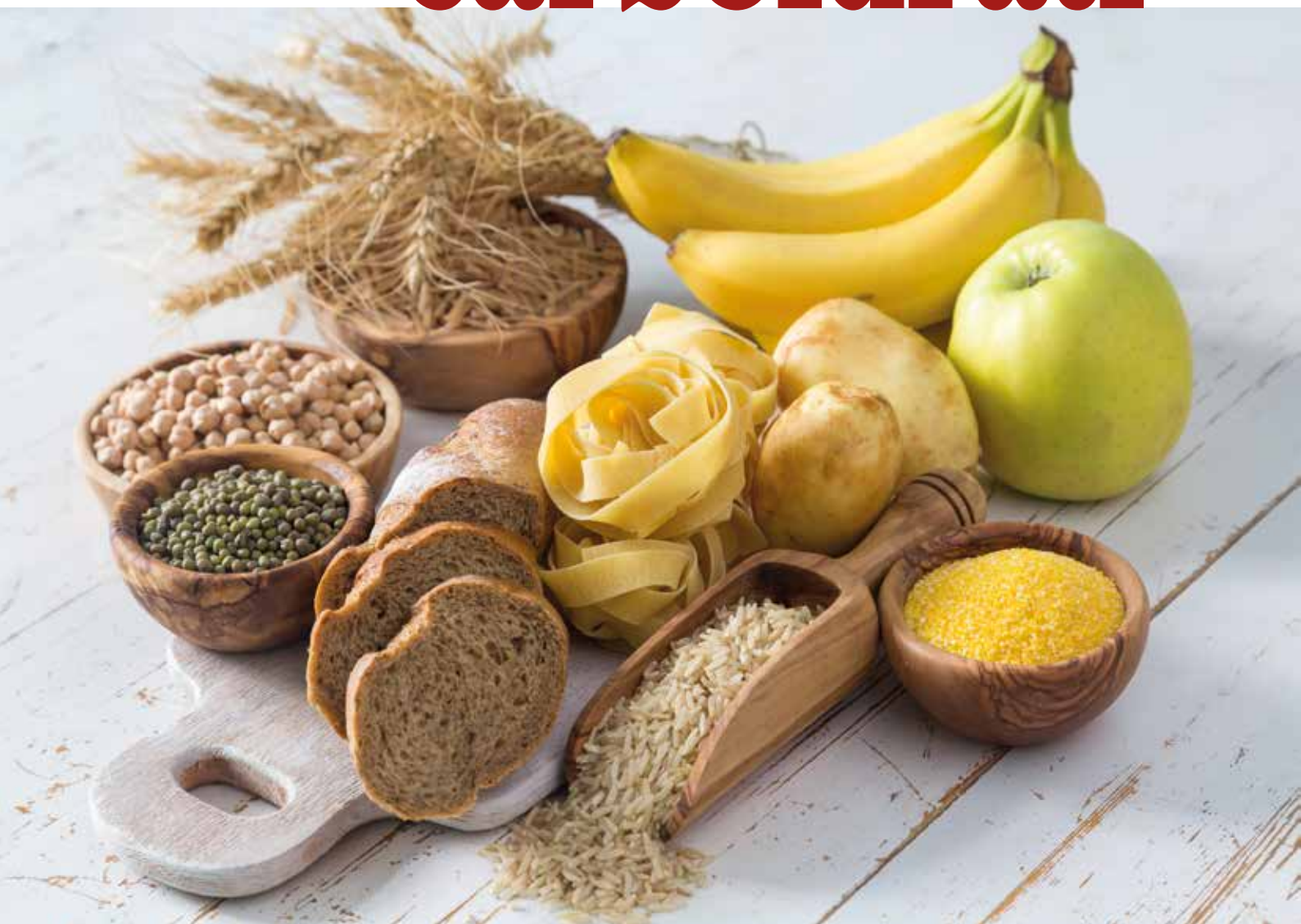
Macerata

Centro Fiere
Villa Potenza

Radici, Agricoltura, Cibo, Innovazione sono i quattro punti cardine della Raci, la 34ª edizione della Rassegna Agricola Centro Italia, in programma dall'**11 al 13 maggio** al Centro Fiere di Villa Potenza. Il fine della manifestazione è quello della promozione turistica del territorio rurale attraverso la conoscenza dei protagonisti del settore dell'agroalimentare: la filiera agricola corta, l'agricoltura biologica, le fattorie didattiche, la zootecnia, la meccanizzazione agricola e le tradizioni della vita contadina. La RACI offre diversi momenti degustativi dei prodotti tipici locali, laboratori culinari, dimostrazioni pratiche dei processi di lavorazione, percorsi didattici per le scuole. La Rassegna è organizzata dal Comune di Macerata.



L'IMPORTANZA dei carboidrati



Hanno un ruolo primario nella nostra alimentazione perché rappresentano una **fonte primaria di energia**.
Ma bisogna saperli scegliere.

Non solo pane, pasta, dolci ma anche frutta e verdura, in misura ridotta, contengono carboidrati. Ma cosa sono? Carboidrati, o glucidi, (dal greco “glucos”, dolce) sono macromolecole biologiche, come le proteine, i lipidi o i grassi, formate da carbonio e acqua (C_nH₂₀). I componenti base di tutti i carboidrati sono **gli zuccheri** che possono essere classificati in base al numero di unità combinate tra loro in una molecola. Ci sono carboidrati che hanno molecole più semplici, più complesse o addirittura indigeribili e ognuno ha un peso diverso sulla salute e sulla linea. I **carboidrati semplici** sono costituiti da una o due molecole e hanno quasi tutti un sapore dolce, da cui il termine “zuccheri”. I più importanti sono il saccarosio, che si ottiene dalla barbabietola o dalla canna da zucchero, il glucosio e il fruttosio, contenuti nella frutta e nel miele, e il lattosio contenuto nel latte.

I **carboidrati complessi** sono presenti soprattutto nei cereali, nei legumi secchi e nelle patate. La **presenza contemporanea dei due tipi di carboidrati (semplici e complessi) nelle giuste proporzioni assicura all'organismo un rifornimento di energia costante e prolungato nel tempo.** In tal modo si evitano brusche variazioni del livello di zuccheri nel sangue.

PERCHÉ I CARBOIDRATI HANNO EFFETTI DIVERSI SULLA GLICEMIA?

Dipende soprattutto dalla loro **velocità di assorbimento**. I più semplici vengono assorbiti più velocemente dal nostro organismo regalandoci subito una sferzata di energia ma facendo anche aumentare la nostra **glicemia**. Infatti, dato che il nostro organismo assimila gli zuccheri solo in forma di mono o disaccaridi, quelli complessi sono assorbiti più lentamente perché prima devono essere “tagliati” in tanti pezzetti per essere assorbiti. Un alimento, quindi, con un alto indice glicemico contiene al suo interno degli zuccheri che vengono assimilati rapidamente dal nostro organismo.

- > Gli zuccheri a **rapido assorbimento** sono, quindi, quelli di piccole dimensioni (mono e disaccaridi) che vengono subito assimilati: il **saccarosio** dello zucchero bianco o dello zucchero di canna, il **fruttosio** della frutta, il **lattosio** del latte ecc.
- > Gli zuccheri a **lento assorbimento** sono quelle lunghe catene che devono essere spezzate per poter essere assorbite: **amido** di cereali, legumi, tuberi, ecc.
- > Gli zuccheri **senza assorbimento** sono quelle catene che non possono essere spezzate dal nostro organismo perché non abbiamo gli enzimi utili per romperle: la **fibra** della frutta e della verdura, dei legumi e dei cereali integrali.

Sono i **carboidrati complessi a costituire il vero e proprio combustibile** del nostro organismo, poiché vengono assorbiti più lentamente e forniscono energia in modo graduale.



Cosa succede
**se si eliminano
i carboidrati
dalla dieta?**

Nelle diete senza carboidrati, l'organismo è costretto a fabbricarsi da sé il glucosio, indispensabile per le sue funzioni, utilizzando proteine e grassi. La formazione di zuccheri dagli aminoacidi delle proteine porta, se protratta, a una **riduzione della massa magra** (soprattutto muscoli) che è una componente fondamentale dell'organismo, oltre a una perdita di minerali. Inoltre la liberazione di una quantità eccessiva e forzata di acidi grassi provoca, nel lungo periodo, una condizione patologica chiamata **acidosi**, pericolosa per la salute. In sintesi, una carenza di carboidrati porta l'organismo a doversi procurare utilizzando altre sostanze che vengono reperite dai depositi, e non sempre dai depositi di grasso, portando squilibri per l'organismo.



Pasta e pane fanno ingrassare?

Da sempre i cereali costituiscono, nell'alimentazione italiana, la fonte principale di carboidrati.

Assieme alle verdure, stanno alla base della piramide del mangiar sano. Il dito andrebbe puntato sull'eccesso di carboidrati: **ne mangiamo troppi** e sempre più raffinati.

Pasta e pane, con i loro carboidrati a lento assorbimento, fanno bene anche perché è in grado di prolungare il senso di sazietà e ridurre situazioni pre-diabetiche.

L'importante è sceglierli di qualità e soprattutto rispettare le porzioni che soddisfino i propri fabbisogni scegliendo i condimenti semplici con minore tenore di grassi. **Preferire i cereali non raffinati** che garantiscono tre vantaggi:

- > riducono l'assorbimento di zuccheri, grassi e calorie durante il pasto;
- > rilasciano glucosio più lentamente mantenendo l'insulina a un livello ottimale;
- > trattengono acqua e si gonfiano formando una massa che aiuta a sentirsi sazi e trascina via le sostanze tossiche presenti nell'intestino.

Preferire anche i cereali in chicco come riso, avena, farro, miglio, orzo non perlato.

Carboidrati

SEMPLICI
a rapido assorbimento

MONO SACCARIDI

Glucosio
Fruttosio
Galattosio

DI SACCARIDI

Saccarosio
Lattosio
Maltosio

OLIGO SACCARIDI

Malto destrine

AMIDI

Amilosio
Amilopectina

FIBRE

Fibre non idrosolubili
Fibre idrosolubili

GLICOGENO

COMPLESSI
a lento assorbimento
e **complessi** senza
assorbimento

I carboidrati più comuni

MONOSACCARIDI

Glucosio

È lo zucchero, il più diffuso in natura e nel nostro organismo

Fruttosio

Con gli stessi atomi del glucosio ma una struttura differente, si trova soprattutto in frutta e verdura

Galattosio

È uno dei componenti degli zuccheri del latte e derivati

DISSACCARIDI

Saccarosio

È il comune zucchero da cucina formato da glucosio + fruttosio

Lattosio

È lo zucchero del latte formato da galattosio + glucosio

Maltosio

Si trova nella birra

POLISACCARIDI

Amido

Zucchero di riserva degli organismi vegetali. È formato da pacchetti di glucosio ed è la fonte energetica primaria

Cellulosa

Zucchero di struttura delle piante formato da pacchetti di glucosio ma con una forma indigeribile dai nostri enzimi digestivi

Glicogeno

Zucchero di riserva di tutti gli organismi viventi. È formato da pacchetti di glucosio



Biscotti, torte e brioches? Meglio la mattina

LA COLAZIONE è il primo pasto della giornata, il momento giusto per fare il pieno di energie.

Il consiglio è quello di non saltarla e per chi ama particolarmente i dolci l'ideale è consumarli al mattino, quando il metabolismo è più attivo ed è in grado di sfruttarli al meglio, per cui man mano che passano le ore è bene ridurre la quantità ma questo vale per tutti i carboidrati da cereali.

Il piatto sano

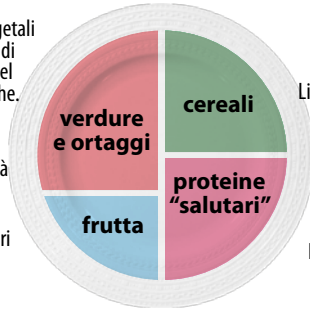
Circa il 60% delle calorie giornaliere dovrebbe provenire dai carboidrati, dei quali almeno i tre quarti sotto forma di carboidrati complessi, il restante sotto forma di carboidrati semplici.

Per cucinare e condire usare oli vegetali (in particolare **olio extravergine** di oliva) e limitare il burro. Al posto del sale usare spezie ed erbe aromatiche.

Mangiare molta **verdura** variando frequentemente la qualità

Mangiare **frutta** variandone i colori

Mantenersi **attivi**



Bere **acqua**, the o caffè (con poco zucchero o senza)

Limitare il consumo di latte e derivati (1-2 porzioni al giorno) e succhi di frutta. Evitare le bibite gassate

Preferire **cereali integrali** (pasta, riso e pane)

Preferire il **pesce**, le carni bianche, i **legumi** e la **frutta secca**. Limitare le carni rosse e gli affettati



Lo **zucchero di canna non è più sano** dello zucchero bianco

Secondo l'Istituto Europeo di Oncologia, che sia bianco o di canna, lo zucchero è costituito da saccarosio e una volta all'interno dell'organismo ha lo stesso identico effetto. Quindi l'unica soluzione resta quella di moderarne il consumo.



Più c'è **fibra** minore è il picco glicemico

La velocità di assorbimento degli zuccheri si può limitare. Come? Aggiungendo tanta fibra al nostro pasto. La fibra forma una sorta di rete a livello dell'intestino che riduce la velocità di assorbimento degli zuccheri. Associare i carboidrati alle verdure, quindi, consente all'organismo di ricevere poco a poco la quantità di zuccheri ed ha il tempo di assimilarli, processarli ed utilizzarli. Cerchiamo sempre di aggiungere verdura ad un piatto di pasta e di consumare una bella porzione di frutta di stagione. In questo periodo abbondano le **fragole**, ricche di vitamina C, sali minerali e antiossidanti che consentono di fare scorta di fibre favorendo un lento assorbimento degli zuccheri. Le fragole di **Oro della Terra** sono dolci e sempre mature al punto giusto, quindi non aggiungete mai lo zucchero!

LA MODA DEL GLUTEN-FREE

La **dieta senza glutine non fa né dimagrire né ingrassare**. A sfatare entrambi i miti ci ha pensato l'**Associazione Italiana celiachia** che, lo scorso anno, ha presentato i risultati di uno studio confrontando le caratteristiche nutrizionali di 600 tra prodotti convenzionali e senza glutine.

Un'alimentazione **priva di glutine** è indispensabile per i celiaci o per chi è ipersensibile al glutine. Tuttavia, negli ultimi anni, è cresciuto il numero di persone che ha intrapreso una dieta **gluten-free** senza essere celiaci perché credono che questo regime alimentare sia più salutare e faccia addirittura perdere peso, ovviamente, senza alcuna prova scientifica.

I prodotti senza glutine sono veramente meno proteici dei loro analoghi convenzionali, ma il fabbisogno quotidiano di proteine viene comunque soddisfatto dalle principali fonti di questi nutrienti (carne, pesce, uova, latte e latticini, legumi). Lo stesso discorso vale per la fibra. Insomma, per quanto riguarda i prodotti industriali, tra gluten-free e convenzionale le differenze nutrizionali sono veramente poche e facilmente compensabili all'interno di una dieta equilibrata.

PUGLIA

Acquaviva delle Fonti (BA)

Luca e Giovanni Montenegro

Le rosse pugliesi

Bigarreaux, Giorgia e soprattutto Ferrovia: sono le varietà di ciliegie più coltivate in Puglia, tra le migliori d'Italia. Luca e Giovanni Montenegro, fornitori di ciliegie per Oro della Terra, ci raccontano la loro storia fatta di qualità e rapporti di fiducia.

Sono passati quasi cinquant'anni da quando, ancora bambini, con i pantaloncini corti e le ginocchia sbucciate, pedalavano veloci sulle biciclette senza copertoni per raggiungere la bancarella di angurie. "Un giorno", ricorda Luca, "un camion prese la curva troppo larga e sbandò paurosamente nell'angolo dove c'era proprio il carrellino di angurie, trascinandosi via tutto. "Feci appena in tempo a schivarlo, buttandomi dall'altra parte della strada, gli occhi fissi su tutti quei cocomeri andati perduti". Ricordi che descrivono i luoghi d'infanzia, quelli che segnano il carattere e fanno crescere in fretta. "Noi iniziammo proprio in quell'angolo", continua Giovanni, fratello di Luca, "Con nostro padre che godeva della fiducia di tanti piccoli produttori e piazzava i loro prodotti sul mercato". Così, ad Acquaviva delle Fonti, paese di ventimila abitanti del barese, nasce l'azienda Montenegro che oggi conta tanti clienti sparsi in tutta Italia: in Trentino, nel Lazio, in To-



scana, Veneto, Lombardia, Liguria. Ma è nelle Marche che si trova il cliente storico, quello che, dopo quarant'anni, i fratelli Montenegro possono annoverare tra i più importanti, *Oro della Terra*.

Ma qual'è il segreto per rapporti collaborativi così longevi? "Certamente ci vogliono passione, competenza, sintonia d'intenti ma a fare la differenza sono la comprensione delle esigenze del cliente, la soluzione del problema prima ancora di averlo posto e, ovviamente, la continuità nell'assicurare la qualità, dei prodotti come dei servizi". Avere fiducia vuol dire sapere di poter contare su qualcuno, a prescindere dalle circostanze e quelle degli inizi, negli anni '70, non erano certo favorevoli. "Non c'era un vero e proprio magazzino di conferimento: il punto di ritrovo per i clienti era il centro di una piazzetta, sulla strada adiacente l'ingresso dell'autostrada. A causa delle vie troppo strette, i grossi automezzi che dovevano



caricare e trasportare la frutta ai tanti clienti, non potevano raggiungere i punti di raccolta più interni. E così si assisteva alla scena di tanti produttori locali con i loro furgoncini carichi di ciliegie, tutti in fila ad attendere i grossi camion per caricare le cassette di frutta che sarebbero poi state distribuite ai vari clienti. “Quanto fermento c’era in quei produttori che caricavano velocemente i prodotti della propria terra. Ricordo in particolare un vostro autista, Antonio Pepa, che si prodigava per aiutarli a caricare le casse di frutta più pesanti”, ci dice Luca. Per fare le cose per bene non serve solo l’efficienza ma ci vuole anche cuore. Per un breve periodo, dal ’98 fino al 2007, anche Luca e Giovanni sono stati produttori con 12 ettari di ciliegie. Ma c’era più bisogno di chi si occupasse di commercializzazione e così hanno deciso che era preferibile avere un grande centro di conferimento dove tutti i produttori potessero portare tutta la frutta migliore della zona, semplificando enormemente le procedure di distribuzione ai vari clienti. I tanti, tantissimi produttori, che fanno un prodotto sano e di qualità, conferiscono le ciliegie più buone all’Azienda Montenegro, con Luca che si occupa di acquisti e Giovanni della qualità. “Abbiamo più di mille produttori e almeno 500 stabili: hanno con noi un rapporto di fiducia tale da non guardare neanche il prezzo del giorno”, spiega Giovanni con orgoglio. I prezzi della frutta seguono tante dinamiche variabili, legate al mercato interno ed esterno, e vengono decisi quotidianamente in base alla domanda del prodotto. Quello di Luca e Giovanni è un lavoro continuativo: dopo le ciliegie arrivano le albicocche, le pesche e le susine. In autunno si inizia la produzione di agrumi

“Abbiamo più di mille produttori e almeno 500 stabili: hanno con noi un rapporto di fiducia tale da non guardare neanche il prezzo del giorno.”

e clementine. In febbraio e marzo ci si prende una pausa, poi si ricomincia seguendo la ciclicità della natura.

CILIEGI BELLI E VIGOROSI

Non troppo vicino al mare ma neanche troppo in collina e terreni calcarei: le condizioni ideali per i ciliegi pugliesi. Sì, perché la Puglia, non è solo terra di uva, ulivi e olio, ma la Regione dove si producono le ciliegie rosse e dolci tra le migliori d’Italia. Si tratta di una produzione importante che supera i 500.000 quintali di ciliegie l’anno. L’80% si coltiva nella zona sud est della provincia barese, nei comuni di Acquaviva delle Fonti, Conversano, Gioia del Colle, Putignano, Sammichele e Turi, paese, quest’ultimo, dove nasce la regina delle ciliegie pugliesi, la varietà **Ferrovìa**, dalla polpa dura e il sapore intenso, che matura a fine maggio e, sulle zone più alte, fino ai primi di giugno. Le origini di questa varietà risalirebbero verso al 1935; il primo albero, infatti, nacque da un nocciolo di ciliegie vicino ad un casello ferroviario delle Ferrovie sud-est a circa 900 metri dalla periferia di Sammichele di Bari. Gli abitanti del paese la chiamarono “Ferrovì” perché l’albero era nato a pochi metri dai binari. Le altre due varietà coltivate sono la **Bigarreaux**, che matura agli inizi di maggio, e la **Giorgia**, a metà maggio.

Longevi e caratterizzati, dopo la metà di marzo, da fioriture meravigliose, gli alberi di ciliegio amano, in inverno, il freddo intenso ma non le piogge eccessive o le gelate tardive. Il freddo contribuisce ad eliminare gli insetti molesti evitando così i trattamenti, che sono comunque pochissimi. Se i frutticini sono già

comparsi, e la stagione è molto umida, si fa un trattamento per scongiurare la mosca della frutta. A fine febbraio si potano i rami che vengono lasciati bassi per facilitare la raccolta. “Un tempo non era così”, ricorda Luca,



“Tanti anni fa mio padre, acquistò la produzione di un enorme albero di ciliegio, così maestoso come non se ne vedono più. Insieme ai miei fratelli impiegammo quattro giorni per raccogliere tutte. Non c'erano le scale e ci si arrampicava da un ramo all'altro. Che gioia quando si riusciva a prendere anche quelle più in alto. E sarà che erano più vicine al sole ma avevano un sapore straordinario”. Le parole finiscono ma gli occhi umidi continuano a raccontare la dolcezza dei frutti e dei tempi passati.

MENO VENGONO MANEGGiate E PIÙ SI CONSERVANO

Una volta raccolte, le ciliegie cessano di maturare, quindi, più sono raccolte mature, più sono rosse e buone. La raccolta, rigorosamente a mano, e la distribuzione devono avvenire rapidamente e possibilmente con clima asciutto perché una ciliegia raccolta matura con il clima umido si deteriora più velocemente. Solo due passaggi di mano: **da chi le produce a chi le seleziona per consegnarle ai clienti**. Il tutto avviene in tempi brevissimi, tanto che le ciliegie colte al mattino sono già pronte per essere vendute il giorno stesso. La freschezza delle ciliegie è, in maggior misura, garantita dalla premura e dai veloci mezzi di *Oro della Terra* che si reca nel centro di raccolta di Luca e Giovanni anche per pochi quantitativi. Se ci sono richieste da parte di consumatori. Non è proprio economico per l'azienda ma è in queste piccole cose che si fa la differenza.

IL PASSAGGIO GENERAZIONALE

Si dice che **la prima volta dell'anno che si mangiano ciliegie bisognerebbe esprimere un desiderio**. Se Luca e Giovanni pronunciassero il loro probabilmente sarebbe quello di poter continuare a tramandare l'attività di padre in figlio. Giovanni ha tre figli e Luca due, grandi, quasi tutti laureati e tutti presi dalle prospettive dei propri studi. “Quando erano più piccoli, li portavamo con noi in campagna ma poi la scuola, l'università, li hanno coinvolti in altre realtà. Hanno la vita piena. Noi, invece, avevamo più tempo per appassionarci all'attività dei nostri padri. C'erano meno opportunità ma anche meno distrazioni”, dicono i due fratelli Montenegro. “Negli ultimi anni, comunque, la produzione di frutta si è incrementata notevolmente perché tanti riscoprono le potenzialità di questo territorio”, aggiunge Giovanni. “Per molti, però, è una scelta obbligata, perché qui di industrie non ce ne sono proprio”. Le ciliegie pugliesi hanno un sapore unico ma anche un concorrente: la ciliegia spagnola, anche se non può vantare un sapore così buono. “Le ciliegie spagnole si trovano nel mercato nello stesso periodo di quelle pugliesi ma i prezzi sono più bassi perché la manodopera costa meno. Magari si potesse operare nelle stesse condizioni in cui si muovono gli altri concorrenti”, conclude Giovanni. Intanto si potrebbe provare, come fanno Spagna e Francia, a promuovere i nostri prodotti nazionali. Poi come le ciliegie, una cosa buona tira l'altra.



Week end all'insegna della **ciliegia**

Non solo mare, la Puglia è anche meta dei più buoni frutti della terra. Vale un viaggio nel tempo della raccolta delle ciliegie per mangiare i deliziosi frutti direttamente dall'albero o gustarli in tante ricette. Il periodo migliore va da fine maggio fino a metà giugno quando le ciliegie sono mature e sprigionano i sapori più intensi. Un piccolo itinerario nel triangolo delle ciliegie, nella provincia di Bari. Si può cominciare da Turi, proseguire per Conversano e Acquaviva delle Fonti, Paesi a poca distanza l'uno dall'altro, con tante piazzette, chiese e gioiellini artistici. Da non perdere le numerose sagre paesane, soprattutto quelle di Turi, che si tengono in tutto il mese di giugno. Proseguendo si possono anche visitare le splendide Grotte di Castellana, assaggiare lo squisito pane di Altamura, girovagare per Alberobello e pernottare in una delle tante masserie.





Delizie di Ciliegie

Polpa gustosa,
gusto inconfondibile
e così belle
che mettono subito
di buonumore.
E giugno
è il mese migliore
per mangiare
le ciliegie.

La felicità è fatta di piccole cose, come quella di saper attendere il momento giusto per gustarsi i cibi migliori. Maggio e giugno, sono i mesi che si aspettano con ansia non solo per le belle giornate di sole ma perché arrivano le ciliegie. È il frutto che meno di altri ha subito la destagionalizzazione: non si trovano tutto l'anno e quando cominciamo a prenderci gusto la loro breve stagione è già finita. Maturano solo sulla pianta e, quindi, per raccoglierle si deve aspettare il momento giusto e la loro freschezza è limitata nel tempo. Piccoli frutti, belli e delicati ma ricchi di proprietà nutritive.

LA PIANTA DELLE CILIEGIE

Il Ciliegio appartiene alla Famiglia delle Rosacee, della quale fanno anche parte l'albicocco, il melo, il pesco ed il prugno. All'inizio della primavera, si copre di magnifici fiori bianchi e rosati. I frutti delle varietà precoci maturano, nel sud della nostra penisola, i primi giorni di maggio; le varietà tardive, invece, si raccolgono fino ai primi dieci giorni di luglio, nelle zone delle valli alpine.

VARIETÀ

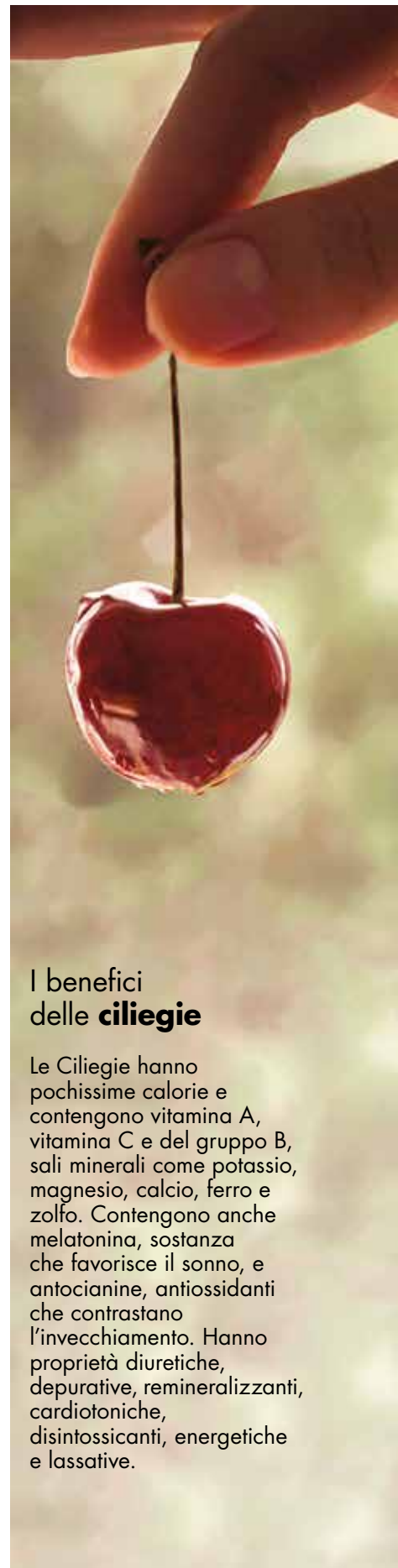
Le ciliegie sono **drupe** tonde e lisce, succose e carnose. Le specie che hanno dato origine a tutte le varietà coltivate sono due, il *Prunus avium*, dal frutto dolce e il *Prunus cerasus*, dal frutto acido (amarene, visciole e marasche). Dal *Prunus avium* derivano tutte le varietà tenerine e duracine, le varietà più comuni e che troviamo più facilmente in commercio. *Oro della Terra* seleziona le migliori varietà di ciliegie in Puglia e in Emilia Romagna.

- > Le **CILIEGIE TENERINE** sono a polpa tenera, succosa e dolce, generalmente di colore rosso o nero. Di questa varietà fa parte la **Bigarreau**, la più precoce, dal colore rosso, ad inizio maggio, fino ad arrivare, nella piena maturazione di fine maggio, ad un colore rosso cupo e polpa più tenera. Il frutto è di media pezzatura.
- > Le **CILIEGIE DURACINE** dette comunemente duroni, possono essere con polpa croccante, dura e rosso scuro, oppure di color rosso tenue con polpa chiara. A differenza delle tenerine, queste varietà possono mantenere la freschezza per più giorni.

Le varietà più importanti di questa specie sono la **Giorgia**, la **Ferrovia** e la **Cornetta**, che sono anche le ciliegie più commercializzate da *Oro della Terra*.

La **Giorgia** raggiunge la maturazione dopo il 15 maggio con la buccia che si colora di un colore rosso brillante fino ad arrivare, a piena maturazione, al rosso scuro, mantenendo la polpa consistente fino a fine giugno; è abbastanza dolce e ha buone qualità gustative.

La **Ferrovia**, presenta frutti molto grossi a forma di cuore e un peduncolo particolarmente lungo; raggiunge la maturazione dopo il 20 maggio con la buccia che si colora di un rosso acceso e la polpa rossa e croccante, fino ad arrivare, a fine giugno, al rosso scuro e la polpa rosso intenso. Questa varietà si distingue per la sua croccantezza, succosità e il gradevole sapore dolce. La varietà **Ferrovia** si mantiene



I benefici delle **ciliegie**

Le Ciliegie hanno pochissime calorie e contengono vitamina A, vitamina C e del gruppo B, sali minerali come potassio, magnesio, calcio, ferro e zolfo. Contengono anche melatonina, sostanza che favorisce il sonno, e antocianine, antiossidanti che contrastano l'invecchiamento. Hanno proprietà diuretiche, depurative, remineralizzanti, cardiotoniche, disintossicanti, energetiche e lassative.

fresca per parecchi giorni. *Oro della Terra* considera questa varietà la regina della ciliegie tanto che le ha dedicato un apposito packaging.

La **Cornetta**, detta anche “corniola”, è una varietà tardiva e antica del cesenate. Ha la caratteristica forma allungata, cuoriforme, la buccia rosso scuro e la polpa soda, sanguigna e dolce. Matura dopo il 25 giugno per arrivare a piena maturazione nei primi di luglio.

SCEGLIERLE E CONSERVARLE

Le Ciliegie vanno scelte “al punto giusto”, perché non maturano dopo la raccolta (frutto non climaterico). I frutti devono essere turgidi, senza ammaccature e con il picciolo verde vivo. Si conservano in luogo fresco e poco umido in un sacchetto di carta, mai nella plastica. Una volta lavate, se non vengono mangiate subito, vanno asciugate bene.



Ciliegie sotto spirito

- > 1 kg di ciliegie
- > 550 ml di grappa
- > 350 ml di acqua
- > 220 g di zucchero
- > 3 stecche di cannella



Lavare e asciugare le ciliegie e sistemarle dentro tre barattolini di vetro sterilizzati pressandole leggermente. Preparare lo sciroppo portando ad ebollizione acqua e zucchero quindi, una volta freddo, aggiungere la grappa mescolando in continuazione. Versare una stecca di cannella in ogni barattolo e coprire le ciliegie con il succo di acqua, zucchero e grappa, chiudere i vasetti e mettere a riposare in un luogo buio per circa un mese. Variante: al posto della grappa, si può usare alcool puro a 90.

La maturazione **Frutti climaterici e non climaterici**

Sono chiamati **frutti climaterici** quei frutti che maturano anche dopo essere stati raccolti.

Il fenomeno è legato ai livelli di respirazione dei tessuti vegetali e alla produzione di etilene (l'ormone responsabile della maturazione e invecchiamento del frutto), che aumentano indipendentemente dall'essere sulla pianta oppure no.

Una caratteristica dei frutti climaterici è che la maturazione viene accelerata non solo dall'etilene autoprodotta, ma anche da quello “stimolato” dalla vicinanza di altri frutti maturi.

I frutti non climaterici, invece, se raccolti acerbi, non completano la maturazione, a meno che non vengano trattati artificialmente con etilene esogeno.

Frutti Climaterici

Anguria Albicocche Avocado Banane Cachi
Fichi Kiwi Mango Mele Meloni Papaya
Pere Pesche Pomodori Prugna

Frutti non climaterici

arancia ciliegie cetrioli fragole lamponi
limoni melagrana melanzana mirtilli more
olive peperoni pompelmo uva zucca





Le Ciliegie sono deliziose fresche e spalmate sopra al pane con formaggio caprino. Si possono consumare anche cotte, in confetture, candite, disidratate o macerate nell'alcol. Si aggiungono alle macedonie, ai budini, a crostate, allo yogurt ed ai gelati, e sono protagoniste di piatti dolci e salati. Con le ciliegie si fanno anche vino ed acquaviti, come il maraschino, il ratafià, il vino di visciole e il Kirsch.

Pollo alle ciliegie

- > petto di pollo
- > 250 g di ciliegie
- > 100 ml di vino rosso
- > olio extravergine di oliva
- > sale
- > pepe
- > menta fresca



Tagliare il petto di pollo a fettine non troppo spesse. Aggiungere sale e pepe e cuocere in padella, o alla piastra, con un filo d'olio. Mettere le ciliegie snocciolate in un pentolino con un bicchiere di vino rosso e fare evaporare. A metà cottura aggiungere altre ciliegie tritate. Mettere il pollo sopra la salsa. Decorare con qualche fogliolina di menta e ciliegie.

Tortini di ricotta e ciliegie

- > 200 g ricotta
- > 200 ml latte
- > 100 g zucchero semolato
- > 40 ciliegie
- > 4 uova
- > zucchero a velo
- > burro
- > sale



In una ciotola mettere le uova, lo zucchero, il latte e un pizzico di sale. Unire la ricotta e amalgamare il tutto. Imburrare 4 tegliette da porzione. Disporre 10 ciliegie, spezzate a metà, in ognuna delle teglie. Versare sopra ai frutti il composto preparato, suddiviso in 4 parti uguali. Scuotere leggermente i piccoli contenitori perché il composto si distribuisca regolarmente. Infornare a 180° C per circa 20 minuti. Sfnare e spolverizzare con lo zucchero a velo.

Educazione alimentare

Buono come il Pane

di Laura Colasanti



Esiste un profumo più delizioso del pane appena sfornato? Un sapore più puro della crosta dorata o della morbida freschezza della mollica? E come potrebbero essere così gustose le verdure senza pane o un salame senza panino? Poche cose possono vantare il valore insostituibile del pane. Alimento simbolo di vita e condivisione perché “un tozzo di pane” non si nega a nessuno, il pane è pieno di valori simbolici. “Dacci oggi il nostro pane quotidiano”, non vuol dire implorare la manna dal cielo ma pregare Dio perché conservi la nostra capacità di procurarci il pane. Che non va mai sprecato, perché il pane si costruisce con tanto lavoro: coltivando la terra, seminando, raccogliendo, separando il chicco dalla paglia, macinando, impastando, creando pani dalle infinite forme e varietà. Il pane, alimento della Dieta Mediterranea è un alimento primario per la longevità. Anche se per vivere in eterno occorre nutrirsi di ben altro Pane: “Non di solo pane vive l'uomo (Mt 4,4)”. Ma questa è una questione di fede.

LA STORIA

Il valore sacro del pane

Già nella preistoria, l'uomo integrava la sua dieta, costituita dalla caccia e dalla raccolta di frutti spontanei, con la coltivazione dei cereali. Il primo sistema per produrre pane fu quello di macinare il frumento tra due pietre. La farina ottenuta era mescolata con l'acqua: l'impasto veniva consumato crudo e, successivamente, cotto sopra al fuoco. Era il primo pane senza lievito (pane azzimo) e assume subito, oltre a quello nutritivo, un valore sacro: i faraoni mettono il pane nella tomba per l'Aldilà; gli Ebrei, guidati da Mosè verso la terra promessa, lo erigono a simbolo della libertà dopo la schiavitù dell'Egitto; secoli più tardi, per i cristiani, il pane assumerà un grande significato, soprattutto legato all'Eucarestia.

Egizi, primi panettieri

Per ottenere un pane leggero, morbido e voluminoso, era indispensabile un ingrediente: il lievito. La tradizione dice che la scoperta avvenne in Egitto, dopo un'inondazione del Nilo: le acque bagnarono la farina conservata sulle rive del fiume. Questa divenne un impasto e, a causa delle giuste condizioni ambientali, i

Mangiare il **pane** fa bene

I pregiudizi intorno al pane sono tanti: gonfia la pancia, fa ingrassare, non si digerisce. A meno che non si soffra di celiachia o vi sia una sensibilità al glutine, il pane è una fonte preziosa di carboidrati, vitamine, fibre e sali minerali. Il problema è che se ne mangia troppo e raffinato. Teniamo presente l'insegnamento di Ippocrate: *“Ciò che ingrassa è l'eccessivo uso di un alimento e l'introduzione in eccesso di calorie al di sopra della richiesta giornaliera, da qualsiasi cibo queste provengano”*. Indiscutibile.



Perché a tavola il pane **non si mette capovolto?**

La leggenda dice che, nel tardo Medioevo i fornai, per ordine del Re Carlo VII di Francia, erano costretti a vendere il pane anche agli assassini incappucciati (boia). I fornai mettevano da parte per questi il pane peggiore e lo consegnavano loro capovolto in segno di disprezzo. Da qui il detto che porti sfortuna.





microrganismi ne alterarono l'aspetto, rigonfiandolo. Per non sprecare l'impasto di questa farina, si pensò di recuperarlo mescolandolo con altra farina; nacque dunque, casualmente, la lievitazione con lievito naturale, o lievito madre. Il pane così ottenuto risultò più gustoso e conservabile del pane azzimo usato fino a quel momento. Per introdurre il lievito di birra, anche se i Galli ne erano a conoscenza, occorrerà attendere il Rinascimento. Infine i greci che perfezionarono i forni e si specializzarono nelle tecniche di preparazione di vari tipi di pane. Tramite gli schiavi, l'arte di fare il pane arriva anche in Italia. I Romani portarono l'arte panettiera ai massimi livelli e istituirono i forni pubblici. Si ottenne una farina sempre più raffinata con l'invenzione del mulino azionato dalla forza dell'acqua, e poi dal vento, che sostituì le macine mosse da forza umana o animale.

Pane e (poco) companatico

Durante il Medioevo, la coltivazione dei cereali era spesso difficile per le continue guerre e le panetterie funzionavano soprattutto nei monasteri. I feudatari avevano mulini privati e tutti coloro che volevano macinare il grano dovevano pagare loro una tassa. Il pane inizia a rappresentare la classe sociale di appartenenza: quello bianco lo consumavano solo i ricchi. Più si scendeva la scala sociale, più il pane era scuro: pane di crusca, d'avena: senza saperlo, i poveri mangiavano il pane più nutriente. Il pane, quindi, era l'alimento base, il companatico, molto raro, era costituito da un po' di pomodoro o cipolla, qualche volta un salume o poco formaggio. La mancanza di pane, o la paura di non averne, ha sempre assillato l'umanità. L'equilibrio di ogni società si è mantenuto, per millenni, sul buon esito dei raccolti, e soprattutto sul controllo centralizzato delle farine e sulla loro giusta distribuzione tra la gente. Ogni volta che le carestie riducevano le quantità disponibili di farina, o venivano aumentati i prezzi del pane, nascevano rivolte popolari. "Se non hanno pane, che mangino brioches", disse, presumibilmente, la regina Maria Antonietta al popolo francese affamato. E così la carenza di pane contribuì a dare origine, nel 1789, alla rivoluzione francese che non risparmiò la testa dell'imperturbabile sovrana.

Il pane povero si scopre ricco

Con la rivoluzione industriale il pane di frumento cessò di essere un privilegio sociale: il pane bianco diventa cibo comune e rappresenta la conquista di un bene riservato a pochi. Nella seconda metà dell'Ottocento, una delle tasse più odiate fu la *tassa sul macinato*, introdotta dopo l'unità d'Italia per far fronte alle ingenti

La **lievitazione**

I lieviti sono microrganismi viventi responsabili della fermentazione. Lievito naturale, lievito madre, lievito di birra, o industriale, lievito secco... svolgono tutti la funzione di trasformare gli zuccheri della farina in anidride carbonica e alcool etilico, in un processo di fermentazione che genera un gas all'interno dell'impasto, che cresce così di volume.



Lievito di birra o **lievito madre?**

Il lievito di birra, che una volta si otteneva naturalmente dai depositi della birra, oggi si ottiene con procedimenti chimici. I lieviti artificiali, usati per la panificazione, hanno un maggior potere fermentativo rispetto al lievito naturale, per cui la panificazione è più semplice.

Il lievito naturale è ottenuto lasciando un pezzo di pasta fresca preparata impastando farina e acqua; la massa diviene acidula con la proliferazione di microrganismi e si gonfia. Questo pezzo di pasta, attraverso successivi rimpasti, forma il lievito madre con azione lievitante. Una parte di questo lievito si conserva in frigorifero e deve essere riattivato con l'aggiunta di acqua e farina. Il lievito madre possiede qualità maggiori: è più digeribile degli altri lieviti e rende più disponibili i nutrienti presenti nell'impasto. Il pane, inoltre, si conserva meglio.

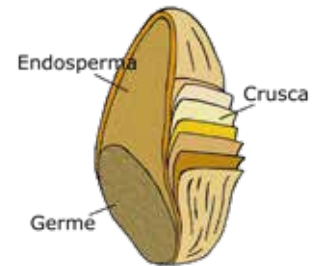
L'importanza dell'acqua

Per avere un buon pane non bisogna sottovalutare l'importanza dell'acqua che, nell'impasto, deve essere ben dosata: se ce n'è troppa, il pane risulterà coloso e molle; viceversa, il pane sarà troppo asciutto e si raffermerà rapidamente.

spese del governo italiano. Durante il periodo delle guerre mondiali si ritornerà al pane nero, quando diventerà quasi impossibile raffinare la farina se non addirittura trovare il pane (razionato con le tessere annonarie). Il pane nel boom economico subisce un calo dei consumi considerato troppo di umili origini: quello consumato è soprattutto bianco, simbolo di rinascita e benessere. Il pane nero rimane, nell'immaginario comune, sinonimo di povertà. Negli ultimi anni, la maggiore attenzione al gusto e agli aspetti salutistici ha visto la rivincita del pane tradizionale, delle antiche varietà di grano macinate a pietra e la rinascita della farina integrale che conserva intatti i valori nutrizionali.



**PANE, OLIO
E VERDURE**
INGREDIENTI SEMPLICI
PER STARE BENE



FILONI, PAGNOTTE e FOCACCE...

Quello del pane, in Italia, è un settore ricco di varietà e qualità con fornai che, lavorando ogni notte per assicurare pane fresco la mattina, producono anche i pani della tradizione. Sono centinaia le specialità regionali, ecco le più rappresentative.



LE FARINE PER IL PANE

Con la macinazione il grano viene trasformato in farina. Esistono diversi tipi di farine per fare il pane:

Farina di grano tenero | Ricavata dalla macinazione dei chicchi friabili del frumento tenero, cereale tra i più coltivati al mondo perché ha la capacità di tollerare climi rigidi. Subisce diversi gradi di raffinazione (doppio zero, 0, 1, 2,) e può anche essere miscelata con altre farine di cereali.

Farina di grano duro o semola | Indica il derivato dal frumento duro. Si caratterizza dal colore giallo ed è la base per la pasta.

Semolato di grano duro o semolato | Dal grano duro si ottiene il semolato, una farina di alta qualità artigianale, più ricca di sostanze nutritive rispetto alla semola.

Farina di granoturco | Questa farina è ottima anche per fare la polenta. Altro prodotto del granoturco è l'amido di mais (maizena).

Farina di segale | La segale è un cereale antichissimo, usato per produrre il pane di segale e il "pane nero", caratteristico anche dell'Alto Adige.

Farina di riso | Si ottiene dalla macinazione del chicco di riso bianco e ha una elevata percentuale di amido. Si utilizza per dolci e pasta.

Manitoba | Farina che proviene da un grano originario del Canada. È stata infatti la provincia di Manitoba a produrre per prima questo grano tenero particolarmente resistente al freddo. Una specie pregiata ricca di glutine, ideale per i dolci.

ALTRE FARINE solitamente miscelate a quella di frumento, sono: farina di **avena**, d'**orzo**, di **grano saraceno**, di **miglio** e di **soia**.



Quale farina scegliere?



Secondo il grado di abburattamento, separazione della farina dalla crusca, si hanno varie categorie di farina.

Farina 00 Chiamata anche fior di farina, è bianchissima, leggera e rende cremose e soffici creme, pasta fresca, dolci e pane. Nel processo di raffinazione industriale vengono eliminate le parti nutrienti del chicco: il germe, la crusca e il cruschetto, la parte più esterna. È quindi una farina molto povera dal punto di vista nutrizionale. Il consumo di questa farina influisce negativamente sulla glicemia, innalzandola, dato che l'amido che rimane è composto da carboidrati semplici zuccherini. Abburattamento 50%.

Farina 0 È meno raffinata della farina 00, anche se il germe viene escluso anche con questa lavorazione. Come la farina 00, ha perso gran parte dei suoi principi nutritivi ma ha un contenuto in sali minerali e proteine leggermente superiore. Abburattamento 72%.

Farina 1 Pur essendo anche qui escluso il germe, presenta una percentuale maggiore di crusca e fibre. Abburattamento 80%.

Farina 2 Detta anche semintegrale, è una farina che conferisce al pane un sapore più gustoso: contiene più nutrienti e fibra delle precedenti. Può essere un buon compromesso se non si è disposti a passare all'integrale. Abburattamento 85%.

Farina integrale È la migliore in assoluto, soprattutto se macinata a pietra e biologica, perché conserva tutte le componenti del chicco. Con questa antica lavorazione, il chicco viene sfarinato lentamente attraverso una coppia di pietre naturali, evitando processi di surriscaldamento lesivi delle proprietà nutritive. Inoltre gli oligoelementi del germe vengono assorbiti dalla farina esaltandone la fragranza e garantendone una discreta digeribilità. Il discorso cambia completamente con le farine integrali industriali che spesso sono "falsi" integrali. Non contenendo il germe, in molti casi non sono altro che farine di tipo 0 alle quali viene addizionata una percentuale variabile di crusca. Fare attenzione al colore del pane integrale: se è chiaro con puntini scuri si tratta probabilmente di un falso integrale (crusca aggiunta); quello vero è più scuro e dalla colorazione uniforme. L'abburattamento è del 100%.



PANE FRITTO DOLCE CON CONFETTURA DI CILIEGIE

Pane alle fragole

- > 500 g di farina tipo 2
- > 280 g d'acqua
- > 6 g di lievito di birra disidratato
- > 1 cucchiaino di malto
- > 10 g di sale
- > 4 cucchiai di olio e.v.o.
- > 7 fragole
- > semi di zucca



Mettere la farina a fontana, aggiungere un pò d'acqua tiepida e il malto. Lasciar riposare per far attivare il lievito fin quando non compare una schiumetta. Aggiungere il sale, l'olio, la rimante acqua e impastare il tutto fino ad ottenere un insieme morbido ed elastico. Oliare un contenitore capiente e mettervi l'impasto, coprirlo in modo che non passi aria e riporlo in frigorifero per 48 ore. Tirare fuori l'impasto un'ora prima di lavorarlo; impastare nuovamente e aggiungere le fragole, tagliate a pezzetti e i semi di zucca. Formare quindi una pagnotta e disporla in uno stampo, unto con olio, da plumcake, spolverare con semi di zucca la superficie e lasciare riposare per circa un'ora. Infornare nel forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti. Usare uno stecchino per verificare che sia cotto anche all'interno.

IL PANE NON SI BUTTA MAI

E invece se ne butta via tanto. Nelle civiltà antiche, molto più che nella nostra, il pane, oltre ad essere scarso ed essenziale, era considerato benedetto: sprecarlo era peccato e se proprio avanzava lo si dava agli animali o si riciclava in tante ricette. Per non buttarlo, quindi, impariamo ad usare meglio il pane riscoprendo il valore del recupero. Il modo più semplice per consumare il pane avanzato e raffermo è quello di grattugiarlo per friggere, fare polpette o riempire verdure. Una ricetta semplice che si presta a tanti abbinamenti è il pane raffermo fritto. Buono, dolce e gustoso, ideale a colazione, a merenda, come dessert o, nella versione salata, per accompagnare cene e sfigziosi aperitivi. Il pane non deve essere fresco altrimenti si inzuppa troppo.



PANE FRITTO SALATO

Pane raffermo fritto

DOLCE Chiamato anche, alla francese, **Pain Perdu**.

In una ciotola sbattere e mescolare le uova, il latte e, se piace, un po' di cannella. Scaldare il burro, o l'olio, in una grande padella antiaderente. Passare le fettine di pane nel composto bagnandole appena prima da un lato, poi dall'altro. Mettere le fette di pane a friggere, facendole dorare da una parte e poi dall'altra per circa due minuti. Toglietele appena saranno dorate e asciugarle con carta assorbente. Ancora calde, spolverare il pane con un po' di zucchero. Ottime anche fredde.

Per la **VERSIONE SALATA** stesso procedimento con l'aggiunta, nel latte e uova, di prezzemolo tritato e il sale invece dello zucchero.

Concentratevi sul presente

Idee chiare e grande entusiasmo, l'opposto della *Cucine Lube Civitanova* ci racconta il suo percorso verso la maturità e cosa significa far parte di uno dei club più vincenti del volley.

Lottimismo, la concentrazione, la precisione. Tsvetan Sokolov è sinonimo di potenza, un pallavolista che spicca per la sua capacità di contrastare le azioni degli avversari senza battere ciglio e commettendo pochissimi errori. Condizione che diventa indispensabile quando gli obiettivi della stagione in corso sono tra i più ambiziosi, scudetto e Champion League.

Bisogna essere molto esperti per non sbagliare

L'esperienza è fondamentale. Non sopporto fare errori, soprattutto quando gioco. E se proprio deve capitare, l'importante è, poi, fare la cosa giusta al momento decisivo. A volte capita in una partita di commettere diversi errori e riuscire a ripagare tutto facendo un punto fondamentale. Comunque mai fissarsi sull'errore o ingigantirlo: è una situazione passeggera ed è importante liberare subito la mente cambiando prospettiva. Hai sbagliato? Ok, è passato e si ricomincia. È questo che ti fa crescere. E poi c'è un'altra cosa...

Prego...

Mai guardare l'errori degli altri. Quando ho iniziato a giocare in Bulgaria il mio allenatore, dopo una partita non eccellente, diceva sempre: "Ognuno rifletta sui propri errori". E' così che impari a lavorare su te stesso. Guardare dentro il tuo giardino vuol dire che ti devi assumere le tue responsabilità. Questa è una regola che funziona non solo nello sport.

Da dove viene questa maturità?

Ho dovuto staccarmi dalla mia famiglia che avevo poco più di 13 anni per inseguire il volley. Vivere con la squadra, frequentare tanti adulti, sono aspetti che ti formano soprattutto se, come me, hai avuto la fortuna di avere bravi allenatori che hanno saputo esaltare le tue caratteristiche.

Sei davvero uno dei più forti opposti della pallavolo mondiale?

Ci sto provando mettendo a disposizione della squadra tutto ciò che ho imparato. Ma se devo elencare un giocatore davvero forte sceglierei il russo Mikhaylov, che gioca nel Kazan: è lui il migliore.

Tsvetan Nikolaev Sokolov, classe 1989, è nato a Dupnitsa, in Bulgaria. È alto 205 cm e gioca nella Lube volley nel ruolo di opposto.



CARRIERA
 2016-2018 Cucine Lube CIVITANOVA (Superlega)
 2014-2016 Halkbank ANKARA (TUR)
 2013-2014 TRENTINO Volley (A1)
 2012-2013 Piemonte Volley CUNEO (A1)
 2009-2012 TRENTINO Volley (A1)
 2003-2009 Marek Union DUPNITSA (BUL)

PALMARES Club
 2 Champions League (2010, 2011)
 3 Mondiale per Club (2010, 2011, 2012)
 2 Scudetti (2011, 2017)
 3 Coppa Italia (2010, 2012, 2017)
 2 Supercoppa italiana (2011, 2013)
 1 Campionato turco (2016)
 1 Coppa di Turchia (2015)

Cosa può fare la differenza tra una squadra come la russa Kazan e squadre come la Lube, Trento, Modena o Perugia...

Sono tutte squadre forti. A mio parere la cosa che conta di più è il gruppo. Quando ci si allena, non solo in partita, è fondamentale che tra giocatori non ci siano problemi. Lo sport agonistico è un lavoro ed è importante andarci con uno stato d'animo sereno, con scioltezza, senza sentirsi sotto pressione. Devi metterci sempre entusiasmo. Ecco, queste sono tutte cose che fanno la differenza e la squadra russa è un concentrato di tutte queste qualità. Non ci sono mai individualismi. Tutti devono stare bene insieme e avere un obiettivo comune.

Facciamo un passo indietro, a Dupnitsa...

Sì, tutto è partito da lì, la città dove sono nato. Ma la mia non è stata subito una vocazione. Ero un ragazzino e giocavo a calcio. Mi allenavo per non stare a casa. La mia famiglia possiede molta terra e sinceramente di lavorare nei campi non era proprio la mia aspirazione. Ma per il calcio ero un po' troppo alto e poi non ero così bravo. E così l'allenatore della squadra di calcio mi segnalò all'allenatore di una squadra di volley. "Vieni e prova. Se ti piace, resti con noi", mi disse. Ricordo che la prima settimana facemmo due ore di allenamento ogni giorno: tornavo a casa distrutto, non riuscivo neanche a camminare. Mi dicevo: "Ma chi me lo fa fare di allenarmi per stare così male?". Ma ho perseverato, mi sono appassionato e alla fine mi sono posto l'obiettivo: lavorare per arrivare nel gradino più alto. La mia prima schiacciata colpì un tabellone di basket. Il direttore della squadra disse: "Questo è perfetto". Due anni dopo debuttavo in nazionale *seniores*.

La consacrazione definitiva avviene con il Trentino Volley...

Dopo aver giocato il mondiale juniores, nel 2009, sono stato premiato come miglior realizzatore. Questo contribuì a destare l'attenzione del direttore tec-

nico del Trentino che disse al mio scout man: "Se potessi, mi infilerei questo ragazzo nello zaino e lo porterei immediatamente in Italia". Era Giuseppe Cormio (*attuale direttore sportivo della Lube*). Un mese dopo giocavo nel Trentino Volley.

Poi in Turchia, e infine la chiamata della Lube

Era il 2016. Con la squadra turca stavamo vincendo tutto. Poi una settimana prima di finire il campionato, mi sono rotto la spalla. Dopo l'operazione, sono stato otto mesi fuori campo. Quando ho ripreso a giocare, la Lube era la nostra squadra avversaria. La conoscevo bene, tutti parlavano della Lube, dei suoi dirigenti, delle sue storiche vittorie. Quando ho iniziato mi dicevo: "Un giorno anch'io giocherò alla Lube". Stare qui è la realizzazione di un sogno. Penso sia il desiderio di molti giocare in una società che ha lo spirito vincente nel suo dna.

Il tuo più grande pregio?

Sono una persona positiva: per me il bicchiere è mezzo pieno e anche colorato. Se incominci a pensare che le cose possono andar male, è probabile che sarà così. Credo che i nostri pensieri influenzino gli eventi.

Una cosa di cui non sei capace?

Diciamo che quando sono in campo non mi riesce facile sorridere. Riesco a lasciarmi andare solo quando il gioco è finito.

Domanda d'obbligo: quanta frutta e verdura mangi?

Tanta, così come ne mangiano molta i miei due bambini. Non ne mangio mai prima della partita. Ma una o due banane, nelle pause di gioco o dopo la partita, sono diventate un'abitudine. Se vi fa piacere posso dirvi che ogni volta che ci fate dono dei vostri fantastici cesti di frutta li divoriamo in pochi minuti.

Cosa farai quando smetterai?

Per il momento non voglio pensarci. Sono completamente concentrato su quello che sto facendo. Insieme a mia moglie stiamo realizzando un marchio di abbigliamento per bambini legato ad iniziative benefiche. Un modo anche per incentivare lo sport della pallavolo. Diciamo che in futuro mi piacerebbe sviluppare questa fondazione. Ma ora mi godo il presente.

“Stare alla Lube è la realizzazione di un sogno. Penso sia il desiderio di molti giocare in una società che ha lo spirito vincente nel suo dna.”

È il momento di **rimettersi in riga**, di inseguire la bellezza fisica senza trascurare quella interiore. Rivedete il vostro stile di vita lasciandovi consigliare dal vostro **frutto di stagione**.

ASPARAGO Ariete

Ci sono cose che non potete più permettervi di trascurare. No, non sono i dolori alla cervicale o le troppe ore passate sul divano, che pure richiedono di darvi una mossa, ma la scarsa propensione al risparmio e l'acquisto di oggetti superflui. Semplificatevi la vita e non accumulate troppo: ne uscirete più liberi e con un bel conto in banca.

Il consiglio: Più autodisciplina



PESCA Leone

Abili a gestire i cambiamenti, a definire strategie, a vincere le battaglie più difficili. Non ci sarebbero limiti alla vostra gloria se non fosse per quel modo di fare troppo dispotico e irascibile che, anche se dura cinque minuti come le tempeste tropicali, fa scattare tutti sull'attenti. Più ascolto e più fiducia: *et voilà*, saranno tutti per voi.

Il consiglio: Confrontatevi



PISELLI Sagittario

Senza superbia e con una calma imperturbabile, avete saputo contrastare tutti quelli che di superiore avevano solo la facciata. Ora ritornate a sentire il profumo della lealtà, della coerenza tra dire e fare. Altri ostacoleranno i vostri movimenti ma voi, come pedine in una scacchiera, conoscete le regole del gioco per arrivare dove volete.

Il consiglio: Tutto torna



ZUCCHINA Toro

C'è un solo tipo di successo: quello di fare della propria vita ciò che si desidera", sosteneva Henry Thoreau. Smettete di lamentarvi per le situazioni che vi stanno strette. Non si tratta di prendere decisioni drastiche ma di avere più fiducia nelle proprie abilità, eliminando le zavorre che impediscono di far emergere la parte migliore di voi.

Il consiglio: Non omologatevi



FRAGOLA Vergine

Nel lavoro tutto sta andando per il meglio e, con il frutto simbolo della primavera al vostro fianco, potete osare fin dove volano le aquile. Tenete a freno il narcisismo che vi porta a fare le cose sempre a modo vostro facendovi commettere qualche errore. In amore, il rosso delle fragole attira slanci profondi e passionali.

Il consiglio: Volare è utile, atterrare è necessario



CILIEGIA Capricorno

Fuochi d'artificio per voi che raccogliete successi e ricompense ad ogni angolo. Concentrazione, coraggio esagerato, fascino: gli dei vi donano tutte le loro ricchezze. E come l'aglio tiene lontano i vampiri, così le ciliegie sono con voi per allontanare tutti i pensieri negativi. Amore: andate a gonfie vele anche con un filo di vento. Che classe.

Il consiglio: Riprendete fiato



FAGIOLINO Gemelli

Il vostro nemico è dentro di voi e si chiama senso di colpa. Basta litigare con la pigrizia, con l'eccessiva generosità, con il perenne senso del dovere e pure con la bilancia, sempre a ricordarvi che dovete dimagrire. Accettate che siete umani e ritornate a godere dei piaceri della vita. Non cambierete il mondo ma cambierete il vostro.

Il consiglio: Traete il meglio da ogni cosa



MELONE Bilancia

Vi siete tolti i prosciutti dagli occhi rendendovi finalmente conto che c'è un prezzo da pagare per ogni cosa. Ma alla fine vincerete voi perché avete saputo rispettare le regole e inventarvi nuove situazioni. Stabilite tempi e spazi per non correre il rischio di trascurare gli affetti: vi amano ma non potete pretendere che vi perdonino tutto.

Il consiglio: Mai darsi per vinti



FAVA Acquario

"Gli alberi che crescono lentamente producono i frutti migliori", diceva Molière. E voi, lentamente, non vi siete solo evoluti, vi siete elevati. Avete imparato a fare i conti con voi stessi, a lasciar andare le illusioni, a imparare dalle delusioni, a capire che non è il prestigio quello che conta, ma le strade che portano all'Essenza.

Il consiglio: Senza fretta ma senza sosta



ALBICOCCA Cancro

Lasciatevi il passato alle spalle e non piangete se alcune cose belle sono finite, anzi, rallegratevi perché sono accadute. È il momento di dare spazio a nuove amicizie ed esperienze e fare tutte quelle cose per le quali non trovavate mai il tempo. Non fatele solo per profitto ma perché vi appagano l'animo. Amore: un po' noioso ma stabile e sicuro.

Il consiglio: Non esitate



CIPOLLA Scorpione

Ardenti, impulsivi, leggeri e colorati: dopo tanto studio, responsabilità e razionalità ora volete viaggiare con il corpo, far vibrare i sensi, mettere il cuore in tutto ciò che fate. Un fantastico, nuovo modo di vivere che non contempla turbamenti e non forza i tempi. E che ringalluzzisce pure l'amore.

Il consiglio: Fidatevi delle vostre sensazioni

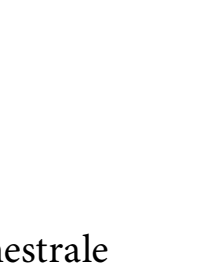
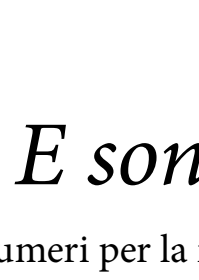


CAROTA Pesci

Finalmente vi siete svegliati. Eliminate i rapporti di dipendenza, senza dare ad alcuni l'importanza che non hanno. Dite addio a chi non c'è mai stato, ai desideri irrealizzabili, agli amori impossibili. Dedicateli a chi ha bisogno di voi, riceverete quella sicurezza che tanto vi manca. Il bello è adesso.

Il consiglio: Affrontate ciò che vi spaventa





E sono **30**

Trenta numeri per la nostra rivista trimestrale dedicata al cibo, al benessere e alle storie dei nostri produttori.



Oro della Terra[®]

Frutta e verdura piena di vita

www.oro dellaterra.it

seguici su 

