



Oro della Terra

FRUTTA E VERDURA PIENA DI VITA

N. 9 - INVERNO 2012-2013

Olio
**Il dono
degli Dei**

In regalo
**Il calendario
Oro della Terra
a tavola**

Frutta di stagione
le clementine

Duri dal cuore tenero
I carciofi

Le parole della
Green Economy





***T**empo di sobrietà, di pochi eccessi, di consumi non ostentati. Se dobbiamo riconoscere un merito a questa crisi economica è quello di un ritorno alla semplicità, alle cose naturali, autentiche, alla tradizione, alle radici. Complice anche l'atmosfera delle lunghe sere d'inverno, si sente il bisogno di ritornare ai piaceri semplici come rilassarsi davanti ad un caminetto mangiando castagne e sorseggiando vin brulè.*

In un mondo dove non ci si meraviglia più e ci si abitua a tutto, c'è bisogno di ritrovare la capacità di emozionarci e di sorprenderci. E non serve andare molto lontano o fare chissà cosa. Basta andare in cucina e concedersi il piacere di preparare una buona ricetta. Non è un caso il proliferare di tanti programmi televisivi gastronomici e libri di ricette: cucinare fa stare bene, nutre il corpo e l'anima, fa apprezzare i cibi mentre vengono apprezzate le nostre qualità, non solo culinarie. Preparare il cibo è un atto d'amore, è gratificazione, piacere e condivisione, un modo di prendersi cura di sé e dei nostri cari.

Ma occorre riscoprire due valori: il tempo e la lentezza.

Dimentichiamo frasi come "Mangio un boccone al volo" o l'espressione "Pausa pranzo" dove si è così impegnati a fare qualcos'altro tanto da non accorgersi di ciò che mangiamo. Non si assapora il cibo: si consuma solamente.

Riscopriamo allora il piacere del mangiare a tavola, i cibi genuini e fatti in casa, il gusto di mangiare con la dovuta lentezza. Il cibo non è solo il carburante del nostro corpo, è piacere e qualità della vita.

Mangiare con tutti i sensi: i cibi hanno un odore, un sapore, un aspetto esteriore, una sensazione nella bocca quando si masticano. È la sottile differenza tra gustare e consumare.

Prendiamoci il tempo per preparare e gustare il cibo con calma lasciando che sia la freschezza a guidare le nostre scelte, privilegiando ingredienti di eccellente qualità. Non resta che goderci il calore di casa e tutta la frutta e verdura piena di vita Oro della Terra.

Cristina Orteni

Responsabile ricevimento merci

L'uva passa

Delizioso e salutare frutto secco, l'uvetta è un prezioso ingrediente per torte e ricette agrodolci. Tanti buoni motivi per introdurla nella nostra dieta.

Luva o sultanina è una varietà di vite europea usata soprattutto per produrre uva essiccata perché priva di semi e ricca di zuccheri. Il nome deriva dal fatto che l'uva era tradizionalmente importata nei paesi anglosassoni dai territori dell'impero ottomano da cui il collegamento del nome dell'uva con la figura del sultano. Il nome dell'uva fu inventato dopo che il sultano fu costretto a lasciare esposta al sole l'uva per sfuggire all'attacco di una tigre, da cui derivò il nome sultana. L'uva sultanina si raccoglie a settembre e viene fatta essiccare al sole, o in speciali forni, ottenendo così l'**uva passa**. Il colore scuro è dovuto all'esposizione prolungata al sole.

L'uvetta è molto energetica: secondo le ultime ricerche può addirittura sostituire le barrette energetiche che molti atleti usano per recuperare le forze e migliorare le prestazioni sportive. L'uvetta, infatti, è ricca di sali minerali come potassio e ferro, vitamine (A, B1 e B2) e fibre, utili per l'intestino. È in grado, inoltre, di ridurre il senso di fame. Come spiega l'istituto nazionale dei tumori di Milano, l'uvetta è un'ottima arma di prevenzione del cancro grazie alla capacità di ridurre la presenza di citochine infiammatorie nel sangue.

Non meno importante, l'uvetta non contiene coloranti, aromi artificiali o zuccheri aggiunti e i suoi antiossidanti sono un toccasana per mantenersi giovani.



Il vin brulé

Dal francese vino bruciato, nasce dalla tradizione medievale di unire al vino erbe aromatiche creando vini aromatizzati o medicinali. È una piacevole bevanda, da servire calda, utile per scaldarsi nelle fredde giornate d'inverno e per alleviare i sintomi del raffreddore o della tosse. Da consumare con moderazione!

Ingredienti (possono variare a seconda dei paesi)

- vino rosso non frizzante di medio corpo
- cannella in stecche e chiodi di garofano (le spezie non devono essere vecchie)
- scorza di limone
- arancia
- uva passa e una mela
- zucchero o miele.

Mettere il vino, la cannella, lo zucchero, i chiodi di garofano, la mela tagliata e le scorze degli agrumi in un pentolino di acciaio e, a fuoco basso, mescolate per far sciogliere bene lo zucchero. Dopo aver portato a bollizione, avvicinate una fiamma alla superficie del vino in modo da far evaporare l'alcool. Fate attenzione a non scottarvi: l'alcool contenuto nel vino prenderà fuoco producendo fiamme che dureranno qualche istante. Levate la pentola dal fornello e filtrate il vin brulé con un colino. Servitelo fumante preferibilmente in tazze di ceramica, o di vetro temprato, perché il vetro di un normale bicchiere potrebbe non reggere all'eccessivo calore e incrinarsi. Bagnare il bordo del bicchiere con uno spicchio di limone e immergere il bordo del bicchiere capovolto nello zucchero in modo da creare una crosticina dolce.



Brioche con uvetta

Facili e golose ideali per la colazione.

Ingredienti per circa 10 girelle

250 gr di farina (metà Manitoba e metà 00) • 50 gr di zucchero • 50 gr di burro • 2 uova • 3 gr di sale • scorza grattugiata di un limone • 7 gr di lievito di birra • 100 ml di latte • 50 gr. di uvetta.

Sulla spianatoia disponete la farina a fontana e nel mezzo metà zucchero, un terzo del burro, sale, uovo, latte e lievito sciolto in un po' d'acqua. Impastate a lungo per ottenere un prodotto morbido. Formate una palla, copritela con un telo e lasciate lievitare per un'ora e mezza circa. Mettete l'uvetta in ammollo nell'acqua calda. Passato il tempo di lievitazione, riprendete l'impasto e stendetelo con un matterello formando un rettangolo di circa 4-5 mm, spalmate il burro ammorbidito sul rettangolo poi spargete lo zucchero e l'uvetta asciugata, arrotolate formando un salsicciotto. Tagliate a fette di circa 1,5 cm di spessore, e mettele in una teglia foderata con carta forno. Spennellate con un tuorlo sbattuto con un po' di latte e lasciate riposare ancora per un'oretta. Cuocere in forno ventilato a 180° per circa 15 minuti fino a che le girelle non saranno dorate.

O mia dolce clementina

La polpa succosa,
l'assenza di semi
e il colore vivace ne fanno
il frutto invernale
preferito dai bambini.
E per i grandi,
basta il profumo
del mandarino
ed è subito ricordo
d'infanzia.



La storia delle clementine è abbastanza recente: secondo alcuni la scoperta sarebbe avvenuta intorno al 1940 in Algeria, nell'orto di un convento. A scoprire per primo le clementine sarebbe stato padre Clement Rodier, il frate che coltivava l'orto.

Secondo altre fonti, le clementine sarebbero il risultato di un incrocio, avvenuto vent'anni prima, tra mandarini ed arance amare voluto da un altro Padre, Pierre Clement. A prescindere dall'autenticità delle due fonti, considerato che ambedue i frati si chiamavano Clement, il nuovo frutto venne chiamato clementina.

Il grande consumo di questo frutto, ha portato ad un incremento della produzione che ha visto continui miglioramenti varietali fino ad ottenere frutti apireni (senza semi).

Questa caratteristica, oltre alla facilità con cui si sbucciano, ha soppiantato il mandarino rendendo le clementine gli agrumi più apprezzati dopo le arance.

Così come la Sicilia è sinonimo di arance, la costa Ionica, dal Golfo di Taranto alla piana Metapontina fino alla piana di Sibari, è la patria delle clementine.

Le particolari condizioni climatiche, l'influenza del mare, la presenza dei vicini rilievi, creano un microclima mite ed umido che favorisce la produzione di frutti caratterizzati da buona colorazione e un sapore dall'equilibrio dolce-acidulo.

Le clementine si raccolgono da fine ottobre a metà febbraio.

Nel cuore della piana Metapontina, a Rotondella, si trova il centro di raccolta di **Oro della Terra** dove selezionati produttori conferiscono all'azienda le migliori clementine, frutti schiacciati alle estremità con buccia liscia e sottile dal colore brillante e un sapore dolce.

Le clementine Oro della Terra sono facilmente riconoscibili grazie al bollino esposto sul frutto sfuso e sulla confezione in retina.

Proprietà

Le clementine, come tutti gli agrumi, contengono vitamina C. Sono inoltre ricche di vitamina A, calcio, potassio, magnesio e fosforo.

Essendo naturalmente ricche di zuccheri, le clementine sono una buona fonte di energia prontamente assimilabile, hanno un basso valore calorico, sono dissetanti e diuretiche.

Il gradevole profumo che si sprigiona quando vengono sbucciate è merito degli oli essenziali contenuti nella buccia.



Rotondella (MT): Nicola Dipinto, storico produttore di Oro della Terra.

Il mandarino, profumo di cose buone

Ci sono pochi frutti che ricordano momenti d'infanzia come il mandarino. Insieme al primo freddo, puntuali come l'inverno, arrivavano sulla nostra tavola gli immancabili mandarini. Quando la mamma tornava dal mercato con quelle palline arancioni era una festa dei sensi: si gustavano prima con gli occhi, per quel colore che ricordava i giorni d'estate, poi con il naso per quel profumo intenso appena sbucciati, infine si gustavano come fosse cioccolato. Una bontà.

La varietà di mandarino maggiormente diffusa in Italia è l'**avana** o **mandarino comune**: frutto ricco di semi, si raccoglie da novembre a gennaio. Negli ultimi anni si è riscoperta la varietà **Tardivo di Ciaculli**, coltivato vicino Palermo tra la zona di Ciaculli e Croceverde Giardina.

Matura tra febbraio e marzo, chiamato quindi anche "marzolino", ha pochi semi, la buccia molto fine, la polpa dolce e succosa. La pianta del mandarino tardivo è resistente e non necessita di particolari trattamenti ed è per questo che la maggior parte della produzione è biologica o a lotta integrata. Il Tardivo di Ciaculli è presidio Slow Food, requisito che ha contribuito notevolmen-



te alla produzione di questa varietà sostenendo i tanti piccoli produttori che si dedicano alla sua coltivazione.

Tangelo Mapo È una varietà ibrida tra mandarino avana e pompelmo. Il mapo è stato ottenuto presso l'istituto sperimentale di agrumicoltura di Acireale. Il frutto matura precocemente (a metà ottobre), ha una forma a pera, una colorazione aranciata molto pallida con la buccia, sottilissima, che rimane in buona parte verde anche a maturazione avvenuta. La polpa ha un sapore gradevolmente acido.

Satsuma Miyagawa La precoce maturazione di questa varietà, a fine settembre, ne fa una delle primizie più ricercate. Si riconosce dalla forma sferoidale, schiacciata ai poli, la buccia di colore verde intenso e la polpa priva di semi.



Marmellata di clementine

Ingredienti

- 1 kg di clementine • 500 g di zucchero • 500 g di acqua • 1 limone • 1/2 mela

Sbucciare le clementine e tagliare le scorze a listarelle sottili. Bollire le bucce per qualche minuto in acqua, ripetere una seconda volta cambiando l'acqua tra le due bolliture. Frullare nel frullatore metà delle bucce. Tagliare grossolanamente le clementine, disporle in un tegame con 250 g di acqua e 250 g di zucchero, il succo di mezzo limone e la mezza mela. Far bollire circa 30 minuti, poi passare il tutto nel passaverdure tralasciando la mela. Unire le bucce frullate, la polpa delle clementine passata, le bucce tagliate a listarelle, 250 g di acqua, 250 g di zucchero, il succo del rimanente mezzo limone. Far bollire fino al raggiungimento della consistenza desiderata.



Là dove c'erano campi ora c'è cemento

Il fascino della Conca d'Oro, pianura che circonda Palermo, era dato da quell'insieme di arte, storia, natura e dagli immensi agrumeti, tanto magnifici da aver ispirato il nome Conca d'Oro. L'area era caratterizzata da aree coltivate a terrazzamento con i tradizionali muretti

che permettevano di rendere coltivabili i terreni particolarmente scoscesi. Salire in cima a queste impervie colline era impresa ardua: i terreni così ripidi rendevano difficile la lavorazione con mezzi meccanici, quindi la terra doveva essere lavorata quasi esclusivamente con la zappa (e tanto sudore). Per "scendere" a valle la frutta raccolta, inoltre, si utilizzava una sorta di primitiva teleferica: era l'unica "strada" percorribile ma anche quella contribuiva a rendere unico quel paesaggio siciliano fatto di terre coltivate che, oltre a garantire una florida produzione di agrumi e altri prodotti, esaltava la bellezza della zona. Un paesaggio ricco di biodiversità che, a partire dagli anni '70 (nella foto sopra), la speculazione edilizia ha quasi completamente cancellato. Vedere lo scempio urbanistico che è stato perpetrato nella Conca d'Oro fa venire i brividi: la pianura oggi soffoca sotto cumuli di cemento mal distribuito, che poco lasciano intravedere del paradiso che fu.



Duro dal cuore tenero

Elogio del carciofo

Che siano fritti o in insalata, in salsa o alla romana, i carciofi sono sempre buoni, sani e gustosi. E cucinarli è più facile di quanto si pensi.

Narra la leggenda di una incantevole ragazza chiamata Cynara, tanto bella e buona da far innamorare Zeus. Cynara però rifiutò il corteggiamento e Zeus, adirato, decise di trasformare la fanciulla in un ortaggio che le somigliasse: spinoso e rigido all'esterno, come il carattere di Cynara e tenero e dolce all'interno, come l'animo della ragazza e doveva essere viola, come i suoi occhi. Nacque così il carciofo. Le origini del carciofo sono

invece ben diverse dalla leggenda: conosciuto fin dall'antichità da Egizi, Greci e Romani, fu introdotto in Europa, nel Medioevo quando gli Arabi lo portarono dall'Africa settentrionale in Spagna.

Il suo nome scientifico è *Cynara Scolymus* e l'attuale nome, carciofo, deriva dalla parola araba Harsciof o Al-Kharsuf che significa spina di terra e pianta che punge.

Il carciofo è un ortaggio molto amato per le sue grandi

virtù, versatilità e proprietà nutrizionali. È disponibile da ottobre a giugno, con varietà coltivate in tutta Italia. Ciò che si consuma del carciofo è il fiore, infatti quello che noi mangiamo altro non è che l'infiorescenza non ancora matura chiamata comunemente capolino o **mammola**.

Una pianta di carciofo produce una mammola, o cimarlo, che è il fiore più grande dello stelo centrale e diversi capolini più piccoli che sono i fiori generati dagli steli laterali. Quelle che normalmente vengono chiamate foglie sono più precisamente delle "brattee", sovrapposte per proteggere i fiori interni. Questi, insieme alla peluria di setole bianche e alle brattee più interne e tenere, costituiscono la parte commestibile del carciofo.

Se il carciofo è troppo maturo, cioè vicino alla fioritura, le setole bianche si allungano e si dice che il carciofo ha il pelo, con conseguente scadimento qualitativo. I carciofi vengono divisi in diverse categorie; la prima distinzione viene fatta tra spinoso e senza spine, poi per colore, violetto o verde, infine si distinguono tra varietà autunnali riflorenti e quelle primaverili a ciclo unico.

Proprietà

Oltre ad essere gustoso, il carciofo possiede tante proprietà salutari. È digestivo e diuretico, protegge il fegato e stimola la secrezione della bile. Assumere i suoi estratti permette di abbassare i livelli di trigliceridi e colesterolo, grazie alla presenza di inulina. Il cuore del carciofo contiene inoltre acido clorogenico, un antiossidante naturale che previene malattie arteriosclerotiche e cardiovascolari. Contiene ferro, potassio, sodio, fosforo, calcio, vitamine B1, B2, C, PP e fibra in buona quantità.

Principali varietà

Spinoso sardo dalla forma vagamente conica, le brattee serrate e gli aculei molto aguzzi. Ottimo brasato, si può apprezzare al meglio il suo sapore se consumato crudo.

Violetto lo si riconosce dalla forma conica non molto



grande, di colore viola chiaro. Quello Sardo è rinomato per il suo sapore e la sua tenerezza.

Carciofo Romano o Romanesco, detto anche mammola, o cimaroso è la varietà di carciofo di maggiori dimensioni e senza spine. Quelli che crescono al centro della pianta, ovvero i cimaroli, sono considerati i migliori da cucinare alla giudia.

Carciofo Catanese, coltivato nel sud-Italia è reperibile nel periodo autunno-inverno e si distingue per le sfumature viollette delle sue brattee, le quali sono raccolte in una forma cilindrica, ma non presentano alcuna spina. L'industria conserviera utilizza molto questa varietà.

Carciofini, sono i capolini piccoli delle varie tipologie di carciofo, utilizzati sott'olio e dall'industria conserviera in genere.

Come riconoscere un buon carciofo

Occorre verificare che sia sodo e senza macchie, le punte ben chiuse e le brattee turgide e carnose. Il gambo deve essere duro e senza parti molli o ingiallite. Prendete tra le dita i carciofi: se fanno resistenza e non si appiattiscono, la freschezza è garantita. Per conservarli in frigo occorre togliere le foglie esterne più dure e il gambo, lavarli, asciugarli bene e metterli in un sacchetto di plastica: consumarli entro 5-6 giorni. Per il congelamento, pulirli e sbollentarli in acqua con succo di limone, lasciarli raffreddare e sistemarli in contenitori rigidi.

Preparazione del carciofo

Cominciamo dal gambo; se si utilizzerà nella preparazione, bisogna togliere parte della scorza esterna e tagliarlo a metà. Le foglie più esterne sono anche le più





Samassi (CA): il produttore Ignazio Piras.

dure e si tolgono per intere, spezzandole alla base della foglia stessa, mentre delle foglie più interne, morbide e chiare, si taglia la parte superiore, lasciando intatta la parte inferiore più chiara. A questo punto i carciofi si possono tagliare a metà o a spicchi e possono essere immersi in una soluzione di acqua e limone per evitare che anneriscano. Il carciofo è tanto più digeribile quanto meno a lungo è stato cotto.

Oro della Terra sceglie, da oltre vent'anni, i carciofi migliori della varietà Violetto. La produzione è affidata all'azienda agricola dei **fratelli Piras** di Samassi, Cagliari, veri custodi della tradizionale coltivazione sarda del carciofo, finalizzata all'eccellenza produttiva. La zona di Samassi, tra l'altro, è nota per l'asparago selvatico che viene raccolto in primavera e usato anche per preparare il maialino arrosto. Il carciofo di Samassi è prelibato grazie al clima e alle caratteristiche del terreno, pietroso, compatto e misto-argilloso. Quello sardo è un carciofo sodo, compatto, dolce, che si presta a tutte le ricette. Il carciofo a Samassi si trapianta a fine luglio fino a ferragosto. La raccolta va da novembre a maggio. Il rischio maggiormente temuto dai produttori sono le gelate contro le quali c'è ben poco da fare. È uno dei motivi che fa oscillare il prezzo dei carciofi: spesso alti a dicembre e bassi a marzo. "Oro della Terra – sostiene Ignazio Piras – ha il merito di mantenere i prezzi stabili non solo per i consumatori ma anche per garantire al produttore stabilità e giusto reddito".

Carciofi alla Romana o alla Giudia?

Sono due classici della cucina della Capitale. I **carciofi alla romana** si preparano inserendo nel centro



Rigatoni con carciofi e pecorino romano

• 4 carciofi • mezzo limone • prezzemolo • 2 spicchi d'aglio • 250 ml di brodo vegetale • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • pecorino romano grattugiato • pepe • sale • pasta.

Lavare i carciofi, togliere le foglie dure esterne fino ad ottenere i cuori di foglie chiare e tenere, tagliare le punte e tagliarli a metà, riducendoli a spicchietti. Immergerli in acqua con mezzo limone. È possibile utilizzare anche i primi 8-10 centimetri del gambo e mettere anch'essi nell'acqua acidulata. Tritare il prezzemolo e scaldare il brodo. In una padella far imbiondire l'aglio nell'olio, quindi toglierlo. Lasciar raffreddare qualche istante l'olio fuori dal fuoco, unire i carciofi scolati e farli saltare a fuoco vivo per un paio di minuti. Abbassare il fuoco, aggiungere un mestolo di brodo, sale, pepe, un pò di prezzemolo tritato e lasciar proseguire la cottura a fiamma media, coperto, per 15 minuti circa. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altro brodo. Poco prima di scolare la pasta, aggiungere mezzo mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento, quindi accendere il fuoco. Saltare la pasta a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche minuto, girando di frequente. Servite decorando con prezzemolo tritato, pepe, pecorino romano e un filo d'olio a crudo.

del carciofo una farcitura a base di aglio, prezzemolo e mentuccia; raccolti in un tegame si copre di acqua e olio e si portano a cottura. Possono essere serviti caldi o freddi.

I carciofi alla Giudia sono una ricetta di origine ebraica adottata dalla cucina romana; si allargano le brattee il più possibile in modo che i carciofi assumano la forma di un fiore aperto e si pongono, dopo essere stati salati e pepati, a testa in giù nell'olio ben caldo per essere fritti. Per rendere le punte croccanti e dorate, dopo circa dieci minuti di cottura in questa posizione, si alza il fuoco e si girano i carciofi dalla parte opposta per altrettanti minuti. Vanno serviti ancora bollenti.



Olio Il dono degli Dei

*È il condimento per eccellenza
della cucina mediterranea
e possiede infinite proprietà.*

*Ecco alcune indicazioni
per scoprire quanta
bellezza e salute c'è
in un filo d'olio.*

*Sì, perché ne basta poco
ma che sia buono.*



Lulivo è l'albero più antico coltivato dall'uomo: originario del Medio Oriente si pensa addirittura possa risalire a 6 mila anni fa. Fin dall'antichità l'olio era usato per l'alimentazione ma anche come unguento, medicinale e combustibile per l'illuminazione tanto che molti popoli, soprattutto gli Egizi, lo consideravano un dono degli Dei per le sue infinite virtù. Considerato un condimento raffinato e costoso, l'olio

garantiva a chi lo coltivava vantaggi economici e sociali tanto che nel VI secolo a.C. fece la fortuna dei coloni greci. Furono però i Romani a promuovere la coltivazione dell'ulivo in tutto il Mediterraneo e il commercio di olio d'oliva iniziò a diffondersi a tal punto che i commercianti di *oro verde* dovevano possedere una licenza specifica. Durante il Medioevo all'olio erano invece preferiti i con-

dimenti di origine animale, come lo strutto, il lardo e la sugna, perché più comuni e meno costosi. Intorno al '700 la coltivazione di olive si diffuse notevolmente: l'olio era necessario non tanto come condimento, quanto per alimentare le lampade ad olio. Si svilupparono oliveti in Umbria, Toscana, Liguria e Puglia; verso la metà del secolo, malattie e condizioni climatiche distrussero gli ulivi che furono utilizzati come legna da ardere. Un'intensa produzione di olio riprende intorno agli anni '30, quando furono emanate leggi a favore dell'olivicoltura: l'olio viene rivalutato fino a diventare il condimento principe della cucina italiana.

L'Italia è il secondo produttore europeo di olio di oliva dopo la Spagna. La maggior parte dell'olio italiano proviene dal sud della penisola con la maggiore concentrazione in Puglia. La crescente richiesta del buon olio italiano come prodotto di qualità legato al territorio, ha portato a intensificare i controlli contro frodi e contraffazioni. La frode più comune è quella di miscelare olio di semi con olio di oliva e farlo passare tutto per olio extravergine d'oliva. In alcuni casi si arriva addirittura a colorare l'olio artificialmente con clorofilla e betacarotene per poi essere venduto per olio extravergine. Tutelare la qualità e la tracciabilità non significa solo più sicurezza per i consumatori ma anche difesa dei veri produttori e, più in generale, di una delle eccellenze del Made in Italy.

Sono necessari circa 6 Kg di olive per produrre un litro d'olio.

La raccolta delle olive

La produzione delle olive può variare soprattutto per motivi climatici: ci sono annate di resa scarsa seguite da altre di produzione più elevata. La maturazione dei frutti avviene da ottobre, per le specie precoci, fino a gennaio, per le specie tardive.

La crescente richiesta, anche internazionale, di olio extra vergine di oliva, ha fatto sì che, spesso, non si raccolgono più olive completamente mature, ma quando sono all'inizio della maturazione.

Le olive raccolte all'inizio della stagione produrranno un olio dalle caratteristiche olfattive e gustative ben diverse da quelle di un olio prodotto da olive colte mature. Sono diversi i metodi di raccolta dell'oliva e possono variare per il livello di automatizzazione o di manodopera. Il metodo più classico è l'**abbacchiatura**: le reti si pongono sotto l'albero e le olive vengono raccolte a mano o con dei rastrelli. Vengono poi portate al frantoio dove sono lavate e passate alla frangitura per ottenere la polpa. Segue la pressatura meccanica a seguito della quale gocciolate d'olio si raccolgono sul fondo degli estrattori insieme all'acqua. L'ultimo passaggio prevede la separazione dell'acqua dall'olio, che risulta verde o chiaro. Non è detto che un olio più verde sia buono; il



colore, infatti, può dipendere della qualità delle olive, del territorio di crescita, o della quantità di foglie eventualmente presenti durante la lavorazione.

Tipi di olio e caratteristiche principali

Olio vergine

Le normative e gli standard di qualità stabiliscono che un olio di oliva possa essere definito "vergine" solo se per la sua produzione siano stati impiegati esclusivamente metodi meccanici e la spremitura a freddo, cioè una temperatura inferiore a 27 gradi. L'olio d'oliva vergine deve possedere un tasso di acidità non maggiore del 2%.

Olio extravergine d'oliva

È ottenuto direttamente dalle olive mediante la molitura e spremitura a freddo, trattamento meccanico mediante il quale non vengono mai raggiunte alte temperature e, quindi, il prodotto mantiene intatte le sue caratteristiche nutrizionali. L'extravergine non è soggetto a nessun processo di raffinazione e deve possedere un'acidità inferiore a **0,8%**. Il costo superiore dell'olio extravergine è dovuto alla massima cura osservata in tutte le fasi di lavorazione e alla sua genuinità.

Olio d'oliva

Olio ottenuto con il ricorso a metodi fisico-chimici, composto da una miscela di oli d'oliva raffinati e di oli d'oliva vergini. La sua acidità non deve superare **1,1%**. I procedimenti chimici non sono pericolosi per la salute, ma peggiorano la qualità dell'olio.

Olio di sansa di oliva

È ottenuto dall'estrazione di polpa e noccioli con solventi e subisce una raffinazione durante la quale gli oli perdono completamente molti composti, come i polifenoli, che conferiscono all'olio aroma, sapore e molte

delle proprietà salutari. La sua acidità deve essere inferiore all'1%.

Olio lampante

Deve il nome all'antico uso come combustibile per le lampade. Per diventare commestibile necessita un processo di raffinazione. Miscelandolo all'olio vergine, viene commercializzato con la denominazione di *olio di oliva*.

Conservazione

L'olio di oliva dev'essere conservato in bottiglie di vetro scuro o latta, al riparo dalla luce e fonti di calore. Se il contenitore è ben sigillato l'olio di oliva si mantiene intatto per circa 18 mesi. Una volta aperto è bene consumarlo entro qualche mese. Un olio di oliva genuino e di elevata qualità, se tenuto in ambiente freddo, può diventare denso ma ciò non pregiudica le sue caratteristiche. Se l'olio di oliva si presenta torbido e a causa della mancata filtrazione, i tempi di conservazione del prodotto si abbassano e l'olio può andare più facilmente incontro ad un irrancidimento.

Le olive sott'olio di Adriana Ortenzi

Siamo così abituati a comprare le olive al supermercato, senza pensare che possiamo benissimo prepararle da soli. Non serve avere un uliveto: nel periodo di raccolta basta acquistare le olive nei tanti campi di raccolta o nei mercati. L'importante che siano belle mature scartando quelle più piccole.



Preparazione

Suddividere le olive in barattoli di vetro pulitissimi inserendo in ognuno una tazza di sale grosso. Chiudere e lasciare riposare per circa un mese in modo da far asciugare le olive. Rigrare le olive nei barattoli di tanto in tanto. Trascorso il tempo, assaggiare le olive che non devono risultare amare. Bollire l'acqua e immergere le olive per 1-2 minuti, quindi scolarle e farle asciugare dopo averle stese sopra un panno di cotone. Mettere poi le olive in una capiente bacinella e lasciarle insaporire un'oretta con delle bucce d'arancia. Togliere le bucce e rimettere l'oliva nei barattoli coprendola interamente con olio di semi di girasole. Le olive si conserveranno fino all'anno successivo. All'occorrenza avrete delle ottime olive utili per molte ricette o da condire semplicemente con arancia e un filo d'olio extra vergine d'oliva.



Pane e olio

La bruschetta, o semplicemente una fetta di pane, è un classico per assaggiare l'olio appena franto. L'olio nuovo ha un profumo intenso, un colore giallo-verde e un gusto amarognolo leggermente piccante. Questo lieve pizzicore è una caratteristica distintiva di un ottimo prodotto naturale fresco dovuto soprattutto alla presenza dei polifenoli, sostanze naturali dalle proprietà antiossidanti. Questi sono sensibili alle alte temperature: per questo motivo si trovano solo negli oli spremuti a freddo.

L'olio è un succo di frutta

Uno dei pregi dell'olio è l'**aroma fruttato** che ricorda l'odore e il gusto del frutto sano, e colto a giusta maturazione, specifico degli oli extravergine di oliva. L'olio d'oliva è un succo di frutta perché deriva da un frutto vivo e fresco e il sentore fruttato dipende dall'area geografica di coltivazione e dal grado di maturazione delle olive.

Le virtù dell'olio d'oliva

La cucina celebra l'olio d'oliva come l'elemento principe della dieta mediterranea considerata la più sana soprattutto per la presenza dell'olio d'oliva al posto dei grassi animali. Non è un semplice condimento: l'olio d'oliva è **un vero e proprio toccasana per la salute**. Grazie alle sue proprietà, alla sua tollerabilità, purezza e genuinità, si crede persino che allunghi la vita. I grandi benefici dipendono soprattutto dal tipo di acidi grassi che sono essenzialmente di tipo **insaturo**, ovvero acidi grassi che tendono a diminuire i livelli di colesterolo favorendo quello buono. L'olio ha una funzione energetica, aiuta a prevenire il cancro, a garantire una mente elastica e regolare il metabolismo. Essendo comunque calorico, il consumo ideale non dovrebbe superare i tre cucchiaini al giorno.

Saper leggere l'etichetta

Per scegliere olio d'oliva di qualità è necessario verificarne alcuni valori come la denominazione "extravergine". Tanto più basso è il valore di acidità, tanto migliore è la qualità del prodotto. Verificare inoltre il nome, la sede di produzione, l'origine di olio e olive. L'olio è sottoposto a due tipi di analisi: «Quella fatta in laboratorio, su parametri stabiliti dalla Comunità europea e dal Coe, Comitato oleico internazionale, e quella organolettica, fatta da un panel di assaggiatori professionisti.



Pesto alla genovese

Per fare un vero pesto occorrono un mortaio di marmo, un pestello di legno e un'ottimo olio extravergine d'oliva.

- 100 ml olio extravergine di oliva
- 30 gr pecorino romano grattugiato
- 7gr parmigiano grattugiato
- 15 gr di pinoli
- 2 spicchi d'aglio
- grani di sale grosso
- 50 gr basilico.

Pulire le foglie di basilico con un panno senza stropicciarle. Nel mortaio mettere alcuni grani di sale, pestare l'aglio. Aggiungere le foglie di basilico, e altri grani di sale, e pestare schiacciandole con movimento rotatorio fino a diventare quasi liquido, quindi aggiungere i pinoli poi i formaggi. Versare a filo l'olio extra vergine d'oliva continuando a pestare.



Metodo "Sinolea" per l'estrazione a freddo di olio extravergine di oliva

Sono migliaia i frantoi in Italia. A Recanati (MC), ad esempio, l'azienda agricola olivicola "Alla Corte dell'Oca", della famiglia Angelini, è una delle poche a possedere la Sinolea, una macchina in grado di sfruttare un nuovissimo sistema di estrazione la cui caratteristica peculiare è lo sgocciolamento naturale a freddo, goccia a goccia, che permette di ottenere oli extravergini di qualità pregiatissima.

Quanta bellezza con l'olio d'oliva

Se l'invecchiamento si combatte anche a tavola privilegiando cibi naturali, l'olio si avvale di un posto di primo ordine anche in ambito cosmetico. Semplice e naturale rimedio di bellezza, l'olio è un prodotto straordinario da usare su pelle e capelli.

Sostanze benefiche come i polifenoli, i fitosteroli, la clorofilla, i carotenoidi, le vitamine A, D, E, K, sono tutte contenute nell'olio che ne fanno un **formidabile antiossidante**.

Da solo, o unito ad altri ingredienti, l'olio d'oliva diventa un ottimo cosmetico per la pelle del viso: una maschera a base di olio d'oliva, tuorlo d'uovo e miele è l'ideale per idratare la pelle; per le pelli grasse invece si può utilizzare una crema a base di olio d'oliva e limone.

Un impacco a base di olio d'oliva e camomilla è l'ideale per pelli sensibili o arrossate. L'olio

d'oliva è ottimo anche per i capelli aridi e sfibrati o per rinforzare la cheratina delle unghie. Perfetto, infine, per i massaggi perchè lubrifica ed ammorbidisce la pelle rendendola più tonica ed elastica.





Bacche d'Inverno

*Hanno proprietà medicinali,
sono nutrimento per molti
uccelli nella stagione fredda
e illuminano le case
nei giorni di festa. Tenere in
casa qualche rametto di vischio e
pungitopo è benaugurale
per i poteri “magici” di questi
arbusti legati
ad antiche tradizioni.*

II PUNGITOPPO *RUSCUS ACULEATUS L.*

di Laura Colasanti

Il pungitopo è un piccolo arbusto sempreverde della famiglia delle *Liliaceae*, e spesso forma dei grovigli di vegetazione impenetrabili per la durezza delle foglie spinose (cladodi), che racchiudono i fiori. I frutti sono delle bacche rosse che maturano a fine autunno e rimangono sulla pianta per tutto l'inverno. È un arbusto comune in tutto il territorio, dal livello del mare fino ai 1400 m d'altitudine e si trova soprattutto nei boschi di leccio o caducifoglie. La raccolta indiscriminata del pungitopo ha portato molte regioni a dichiararlo specie protetta.

I frutti giovani, di colore bruno-violaceo e dal sapore amaro, sono commestibili: si raccolgono a primavera e si utilizzano al pari degli asparagi, conditi con olio e limone, o per le frittate. È consigliabile cuocerli a lungo e in abbondante acqua per eliminare l'eccesso di sostanze amare. La radice ha proprietà diuretiche: in passato se

ne beveva il decotto contro le infiammazioni delle vie urinarie e rientrava, insieme a prezzemolo, finocchio, sedano e asparago, nella “pozione delle cinque radici”.

Il nome italiano ricorda l'antica abitudine di mettere la pianta a protezione delle dispense sulle quali si allevavano i bachi da seta; inoltre, la pianta secca, legata ad un bastone, veniva utilizzata per pulire i camini.

Il pungitopo era considerato dagli antichi Romani un amuleto, per l'aspetto delle sue foglie coriacee e molto pungenti, adatte a proteggere dagli influssi negativi: per questo motivo, erano soliti portarne addosso un rametto nei giorni che precedevano il solstizio d'inverno. I frutti invernali, invece, celebravano la rinascita del sole e della vita: per questo motivo, i rami di pungitopo, provvisti delle bacche rosse, si regalano durante le feste natalizie con significato beneaugurale.

RISOTTO DI PUNGITOPPO*Ingredienti per 4 persone*

• 300 g di giovani turioni di pungitopo • 320 g di riso Vialone nano • 60 g di burro • 50 g di cipolla • olio extravergine d'oliva • formaggio grattugiato • sale • pepe e vino bianco a piacere.

Lavare i turioni e cuocerli a parte in una pentola con abbondante acqua bollente salata (che lascerete da parte) tenendoli al dente; quando saranno freddi aggiungerli, dopo averli tritati, alla cipolla tritata e appassita nel burro. Aggiungere il riso e lasciarlo rosolare. Aggiungere due mestoli dell'acqua di cottura lasciata da parte, vino bianco e il brodo continuando a mescolare. Togliere la pentola dal fuoco e mantecare con burro e formaggio, mantenendo il risotto morbido.

**VISCHIO COMUNE** *VISCUM ALBUM L.*

Il vischio comune, della famiglia delle *Loranthaceae*, è un arbusto dioico emiparassita, che si sviluppa sulla pianta, ospite di vari alberi e arbusti: la diffusione è affidata agli uccelli che si nutrono delle sue bacche e depongono i semi direttamente sui rami. È una delle piante più antiche: da sempre considerato pianta augurale, il vischio simboleggia la fertilità e l'abbondanza e viene regalato in segno di buon auspicio, secondo usanze di origini nordiche che lo ritenevano in grado di allontanare gli spiriti malefici. Pur essendo una pianta di tradizione pagana, fu ammesso, dalla Chiesa d'Inghilterra, a far parte degli ornamenti usati in Chiesa, nel periodo natalizio, in segno di pace universale. Sacro ai popoli antichi, i Druidi lo usavano nei cerimoniali e nelle celebrazioni di purificazione che lo raccoglievano con un falchetto d'oro durante una cerimonia solenne.

**ABETE ROSSO**

È l'albero di Natale per eccellenza e una delle conifere sempreverdi più diffuse in Europa. Grazie alla sua crescita rapida, è spesso utilizzato per il rimboschimento dei pascoli abbandonati.

Secondo il calendario celtico, l'abete era consacrato alla nascita del fanciullo divino nel giorno che seguiva il solstizio d'inverno: tale legame viene documentato nei paesi scandinavi e germanici dove, nel Medioevo, poco prima delle feste solstiziali, ci si recava nel bosco per tagliare un abete che veniva poi decorato con ghirlande, uova dipinte e dolci.

Tale usanza venne abolita dalla Chiesa perché ritenuta profana; nel 1840 fu ripresa dalla principessa Elena di Mecklenburg, sposa del duca d'Orleans, che introdusse l'albero di Natale a corte, suscitando grande scalpore. Grazie a lei, tale tradizione tornò a diffondersi, simboleggiando la Santa Notte e la luce divina, rappresentata dalle candele e dai lumini accesi.



Associazione Micologica Naturalistica Monti Sibillini
Via Verdi 10/A, Macerata - E-mail: info@assms.it

Foto: per gentile concessione di Daniele Carbini

LE PAROLE della Green Economy

Se ne parla tanto ma spesso se ne ignorano i significati. Ecco quali sono le parole chiave dell'economia verde per avere una relazione più consapevole con il nostro pianeta.

Agricoltura biologica È l'agricoltura che rispetta l'ambiente, senza alterare o forzare i cicli della natura, evitando l'uso di sostanze chimiche industriali.

Agricoltura integrata Non esclude il ricorso a prodotti chimici industriali, ma cerca di limitarlo al minimo.

Bellezza È il bene più grande del nostro Paese. Da godere, proteggere e valorizzare.

Biodiversità Indica la varietà delle forme che ci sono nel pianeta. L'esistenza di tante specie animali e vegetali è fondamentale e va preservata anche per garantire la sicurezza delle risorse alimentari perché ogni forma di vita è legata a tutte le altre.

Biodegradabile Ogni materiale che si dissolve nell'ambiente senza lasciare residui dannosi.

Biogas Elemento composto da metano e anidride carbonica, derivante principalmente dalla fermentazione anaerobica (assenza di ossigeno) di materiali organici, rifiuti solidi e liquami. L'energia viene prodotta attraverso il processo di combustione. La natura rinnovabile di questa risorsa è paragonabile a quella della biomassa.

Biomasse Prodotti organici, vegetali e animali, che possono essere utilizzati per produrre energia pulita.

Bioplastica Plastica prodotta da materie prime vegetali e biodegradabile al 100%.

Capitale Umano Le conoscenze, i talenti e le tradizioni di un popolo, fondamentali per migliorare il Pianeta.

Casa Passiva Rinuncia agli impianti di riscaldamento tradizionali economizzando il calore del sole. Perché un edificio sia compatibile con questa modalità auto-

sufficiente deve essere costruito, o ristrutturato, impiegando sistemi di coibentazione e utilizzando materiali che favoriscono il massimo sfruttamento dell'irraggiamento solare e una sensibile riduzione dei consumi energetici nonché una dispersione termica minima. La costruzione di una Casa Passiva è più onerosa rispetto a quella di un'abitazione convenzionale ma l'investimento iniziale è compensato dal risparmio sulle bollette e dal valore che l'immobile acquisisce guadagnando posizioni nella classificazione dell'efficienza energetica.

Codice etico Riassume la missione aziendale e l'insieme di valori etici e morali che l'impresa ha riconosciuto come elementi guida del proprio modello di gestione.

CO2 Formula dell'anidride carbonica, gas naturale presente nell'aria: il suo aumento nell'atmosfera, dovuto all'uso dei combustibili fossili e alla deforestazione, è il principale responsabile del riscaldamento globale del pianeta.

Combustibili fossili Petrolio, carbone e gas naturale: fonti energetiche molto inquinanti che determinano un incremento di CO2 in atmosfera provocando il surriscaldamento globale. Non sono rinnovabili, in quanto il processo di fossilizzazione della sostanza organica è molto lungo (milioni di anni) e la quantità che si fossilizza è minima rispetto al fabbisogno energetico dell'uomo. Questa caratteristica, alla luce dell'esauribilità dei giacimenti attuali e a fronte di una sempre maggiore richiesta energetica a livello globale, determina continui aumenti del loro prezzo.

Commercio equo e solidale Ogni attività che non produce sfruttamento di esseri umani, equa e vantaggiosa nella retribuzione e capace di portare ricchezza e benessere anche nei Paesi in via di sviluppo.

Domotica Si pone l'obiettivo di integrare le tecnologie dell'impiantistica tradizionale già presenti negli edifici, con quelle innovative al fine di ottenere nuove e moderne funzionalità per una casa che mira ad essere completamente automatizzata.

Eco Design Studia come progettare l'intero ciclo di vita di un prodotto, dal tipo di materie prime alla produzione, dalla vendita allo smaltimento, in modo che rispetti l'ambiente.

Efficienza energetica L'impiego di tecnologie in grado di aumentare l'efficienza energetica dei macchinari o delle abitazioni. Il guadagno in termini di efficienza è dato, in particolar modo, dalla riduzione degli sprechi e delle perdite di energia durante il processo di lavoro.

Energia eolica Energia che si ottiene dal vento. L'energia eolica ha un minimo impatto ambientale a causa del rumore e degli effetti sul paesaggio.

Energia Geotermica La Terra produce calore che può essere usato come forma di energia rinnovabile attra-

verso delle sonde geotermiche, una sorta di tubi interrati, nei quali viene immesso un liquido termo conduttore. Durante l'inverno assorbe calore dal terreno e lo trasferisce all'edificio interessato dall'impianto, mentre d'estate il procedimento s'inverte: le sonde assorbono calore dall'edificio per rilasciarlo nel sottosuolo.

Energie Rinnovabili Il sole, il vento, il movimento del mare, le biomasse e l'energia geotermica sono tutte fonti di energia che non inquinano e non si esauriscono con l'uso.

Filiera corta La filiera rappresenta il percorso che compie un prodotto alimentare dalla terra alla tavola. Meno passaggi comportano benefici economici per la riduzione dei costi e la qualità dei prodotti che sono più freschi.

Fotovoltaico È un impianto la cui produzione di elettricità deriva dall'irraggiamento solare. Le celle fotovoltaiche che compongono i pannelli, solitamente fatte in silicio, trasformano la luce solare in energia elettrica. Un impianto fotovoltaico comprende, oltre a una serie di celle fotovoltaiche, un inverter e un contatore, che avranno il compito di trasformare l'energia assorbita in elettricità.

Gas serra Sono i gas responsabili dell'aumento dell'effetto serra dell'atmosfera, che provocano il progressivo riscaldamento terrestre. I principali sono il vapore acqueo, l'anidride carbonica, l'ossido di azoto, il metano e l'ozono.

Idrogeno È l'elemento più leggero e abbondante di tutto l'universo. È presente nell'acqua e in tutti i composti organici e organismi viventi. L'idrogeno rappresenta la scommessa energetica del futuro e potrebbe diventare il principale vettore energetico.

Km zero Risulta vantaggioso consumare prodotti locali in quanto accorciare le distanze significa aiutare l'ambiente, promuovere il patrimonio agroalimentare regionale e abbattere i prezzi, oltre a garantire un prodotto fresco, sano e stagionale. Il km zero, oltre a diminuire il tasso di anidride carbonica nell'aria, porta ad un consumo consapevole del territorio, facendo riscoprire al consumatore la propria identità territoriale attraverso i piatti della tradizione.

Responsabilità Intesa come la possibilità di prevedere le conseguenze del proprio comportamento: la Terra è la nostra casa, l'unica che abbiamo. Proteggerla è un compito di tutti.

Ridurre, riutilizzare, riciclare Le tre "R" virtuose perché basta poco per essere "eco". Ognuno di noi può aiutare l'ambiente attraverso piccoli accorgimenti quotidiani che possono davvero fare la differenza e portare ad un cambiamento concreto. Ridurre i consumi a partire da quello energetico, riciclare perché nell'Universo



nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma. Tutto ciò che usiamo può essere recuperato e riutilizzato.

Smart City Città intelligenti, più sostenibili da un punto di vista energetico-ambientale, capaci di affrontare le nuove sfide come la globalizzazione, la crisi economica e lo sviluppo sostenibile. Mette in risalto l'importanza del "capitale sociale" di cui ogni ambito urbano è naturalmente dotato. Non si tratta quindi di fermarsi al concetto di "città intelligente" intesa come "città digitale", ma di fare un passo in avanti verso la sostenibilità.

Smart Grids Reti intelligenti che coniugano l'utilizzo di tecnologie tradizionali con soluzioni digitali innovative, rendendo la gestione della rete elettrica maggiormente flessibile grazie a uno scambio di informazioni più efficace. La messa a punto di tecnologie digitali innovative permette inoltre il monitoraggio di tutta la rete per intervenire tempestivamente su guasti e garantire una fornitura ottimale di elettricità. In questo sistema, in continua evoluzione, il consumatore diventa protagonista grazie all'utilizzo di supporti elettronici che rendono trasparenti i consumi incentivando la sua partecipazione attiva nel mercato dell'energia.

Sostenibilità Agire per migliorare la qualità della vita. Sono sostenibili le attività che rispettano l'ambiente senza compromettere le naturali risorse del pianeta e senza recare danno per le generazioni future. Nel campo dell'alimentazione si pone il problema della provenienza, della stagione, del metodo di coltivazione e della produzione di quello che consumiamo.

Territorio Il nostro Paese, la nostra città, il nostro quartiere: un luogo da amare, tutelare e valorizzare evitando soprattutto il consumo eccessivo di suolo e la cementificazione.

Zero emissione Indica la creazione o la trasformazione di energia, senza conseguente produzione di emissioni dannose.

RIVOLUZIONE "ROSA": LE DONNE REINVENTANO IL LAVORO NEI CAMPI

Più innovazione, originalità ed attenzione per l'ambiente. Le donne scendono letteralmente in campo e portano in agricoltura innovazione, originalità e soprattutto più attenzione per l'ambiente.

Sì al biologico, no agli sprechi e capacità di rileggere la tradizione, sono i loro punti di forza: secondo i dati della Cia, la Confederazione italiana agricoltori, le aziende agricole guidate da imprenditrici oggi sono più del 33% e le donne rappresentano quasi il 40% della forza lavoro complessiva.



USO SOSTENIBILE DEGLI ANTIPARASSITARI

Una direttiva dell'Unione Europea entrata recentemente in vigore (Direttiva n. 128/2009) detta le regole per un uso sostenibile degli antiparassitari. A seguito di questa direttiva, gli stati membri sono tenuti ad adottare misure per la tutela dell'ambiente e della salute dei consumatori attraverso programmi che possano ridurre i rischi e gli impatti dell'utilizzo degli antiparassitari e stimolare tecniche di difesa alternative. La difesa integrata diventa la tecnica di riferimento per la protezione delle colture agrarie in tutta l'Unione Europea. Grazie anche alle norme di un altro regolamento comunitario, quindi, la difesa integrata diventa di fatto obbligatoria nell'Unione Europea.

APPELLO DELLA LIPU: "AIUTIAMO LA FAUNA SELVATICA A SUPERARE L'INVERNO"

La lega italiana protezione uccelli pone l'accento su passeri, pettirossi, merli e altre specie di uccelli che vivono in città ed hanno un ruolo importante nella catena alimentare e nell'ecosistema: aiutiamoli ad affrontare le rigidità dell'inverno fornendo loro del cibo nei balconi o nei prati. Semi di girasole, semi vari come quelli messi in vendita per i canarini, riso soffiato, uva passa, mele e pane sbriciolato.



MARCHE: A RISCHIO 300.000 ETTARI DI TERRENI AGRICOLI

La scomparsa di quasi 300.000 ettari di terreni agricoli mette a rischio non solo l'identità rurale delle Marche, ma lo stesso assetto idrogeologico e chiama le istituzioni a un impegno concreto per invertire questo grave problema. È l'appello lanciato il 10 dicembre a Fano dalla Coldiretti regionale, in occasione della Giornata delle Marche 2012. Secondo l'associazione, ai 229.000 ettari "svaniti tra il 1960 e il 2008", se ne sono aggiunti altri 55.000 nel giro di appena quattro anni, "con un'evidente accelerazione del fenomeno". In pratica, spiega Coldiretti, che ha elaborato gli ultimi dati Istat, "ben un terzo delle Marche, territorio che una volta era agricolo, ha cambiato destinazione, e ciò senza considerare i guasti causati dal 'fotovoltaico selvaggio'". Da qui l'allarme per l'assetto idrogeologico regionale, "visti gli effetti sempre più disastrosi dei cambiamenti climatici". (Fonte: Agi)

IL FUTURO VA VERSO LA COLTIVAZIONE INTEGRATA

Con una superficie agricola sempre più ridotta e una popolazione in costante crescita, l'umanità deve sfruttare al massimo le sue coltivazioni per ottenere nutrimento a sufficienza per tutti. È necessario aumentare i raccolti, proteggere gli agricoltori dagli incerti produttivi e adottare tecniche di agricoltura sostenibile che non impoveriscano il territorio. La soluzione proposta dall'agribusiness è un'integrazione sempre maggiore dei metodi di coltivazione. Si tratta di proporre soluzioni integrate in cui non solo la scelta di sementi, macchinari e pesticidi è in funzione di un'unica metodologia, ma si tiene conto di ogni possibile aspetto, dall'ottimizzazione del consumo di acqua all'uso di macchine per movimento terra che non danneggino la biodiversità. Anche l'agricoltura europea sta andando verso una situazione in cui non verranno più erogati finanziamenti a pioggia, ma verranno premiate le soluzioni integrate che preservano la biodiversità nella zona di coltivazione. (Fonte: il Sole 24 Ore)



MADE IN SICILIA

Firmato il protocollo d'intesa tra Confindustria e una selezione di operatori agroalimentari della regione. Un **protocollo d'intesa** per la promozione del "made in Sicilia" nel settore agroalimentare è stato firmato dal vicepresidente di Confindustria Sicilia Antonino Salerno, delegato per l'internazionalizzazione, e da una selezione di imprese e operatori import/export interessati a sviluppare processi di cooperazione commerciale nei mercati esteri e locali. «Il motto potrebbe essere: ogni prodotto siciliano venduto è **un disoccupato in meno**» ha detto Antonino Salerno, secondo il quale «per contribuire al rilancio della nostra economia, occorre agire secondo una logica di rete di impresa ed attuare sul territorio iniziative congiunte e programmate per la promozione dei prodotti siciliani di eccellenza, a supporto di una più efficace penetrazione nei mercati esteri». (Fonte: Agi)



Oroscopo della Terra

Da dicembre a marzo: l'influsso positivo delle erbe aromatiche

Storia e leggende ci raccontano che ogni essere presente sulla terra è legato da una serie infinita di corrispondenze celesti. Lo studio delle piante risale a tempi molto antichi: l'uomo, oltre a usarle per le proprietà medicinali ed aromatiche, dava loro un valore magico attribuendo ad ognuna un preciso significato e simbolo.

ALLORO (Ariete)

La vita è fatta di tante lotte ma su molti terreni voi non avete rivali. Siete forti, astuti e intraprendenti: è il momento di dare il massimo senza riserve. Ponetevi l'obiettivo e intervenite rapidamente senza ripensamenti. L'alloro, simbolo di gloria e vittoria, vi sosterrà nei momenti decisivi.

Il consiglio: La gloria insegue preferibilmente quelli che non la cercano.

MALVA (Cancro)

Siate flessibili e cercate di adattarvi alle nuove situazioni. Tenete a bada il vostro spirito ribelle; nel caso potrebbe esservi di aiuto la malva, pianta dalle innumerevoli virtù, tra cui quella di favorire la calma. Mettete in conto qualche giornata noiosa: per momenti eccitanti bisogna attendere tempi migliori.

Il consiglio: Quello che non ti aspetti arriva più velocemente.

MIRTO (Bilancia)

Periodo positivo. L'armonia regna nei vostri rapporti affettivi e professionali grazie anche all'influsso magico del mirto simbolo di fecondità, e di una vita serena. La vostra energia è contagiosa, il senso pratico anche. Sapete tenere testa a eventi e persone con eleganza e autoironia. Bravi.

Il consiglio: Tutto ciò che sapete far bene contribuisce alla vostra felicità.

SALVIA (Capricorno)

Vi sentite scoraggiati e impotenti. Cos'è che vi frega? Il non sentirvi all'altezza, la paura di fare brutta figura. Buttatevi senza timore nel lavoro e negli affetti e vedrete che le cose funzioneranno. Strofinare i vostri denti con foglioline di salvia che, oltre a rendere il sorriso più brillante, donano salute e prosperità.

Il consiglio: Dipende da voi il potere di fare.

ORIGANO (Toro)

È un periodo altalenante per l'umore e la forma fisica a causa di un periodo di forte pressione emotiva. Concedetevi momenti piacevoli e distensivi e alleggerite l'atmosfera facendo chiarezza dentro di voi. Insaporite i piatti con foglie di origano, pianta da sempre associata al conforto e alla salute.

Il consiglio: Chi non sopporta una croce non merita una corona.

LAVANDA (Leone)

Considerata simbolo di purezza e serenità, la lavanda è la pianta che in questo periodo è capace di attrarre su di voi energie positive. L'apparente distacco con cui affrontate molti eventi nasconde invece una certa insicurezza: temete troppo il giudizio altrui. Le persone invece vi apprezzano per quello che fate.

Il consiglio: Desiderate il meglio senza temere il peggio.

ROSMARINO (Scorpione)

Le cose che spesso vi sembrano assurde poi si rivelano essere le migliori. Ma per capirlo ci vuole tempo e una buona dose di saggezza. Il profumo di rosmarino, legato al ricordo, alla costanza e alla memoria, vi rende più consapevoli e riflessivi. E vi porta a dare più importanza ai piaceri dello spirito.

Il consiglio: Utilizzate bene la cosa più preziosa, il tempo.

PUNGITOPPO (Acquario)

Un eccesso di razionalità e di controllo porta a una certa fatica nel lasciarvi andare. Rilassatevi e cercate di essere meno selettivi nelle scelte per non aumentare la vostra distanza con il mondo. Tenete in casa un ramo di pungitopo, considerato fin dall'antichità un portafortuna, simbolo di forza e prevenzione.

Il consiglio: Lasciatevi sorprendere dalla vita.

TIMO (Gemelli)

Siete bravi e avete fascino tanto da brillare di luce propria. Non si discute sulle vostre doti ma il talento da solo non basta, occorre anche molto impegno. Costruite, fate ordine e soprattutto portate a termine le cose che avete iniziato. Profumate la vostra cucina con foglie di timo, simbolo di diligenza e operosità.

Il consiglio: Dosate bene prudenza e coraggio.

GELSOMINO (Vergine)

Siete testardi ed è difficile farvi cambiare idea ma bisogna che vi ammorbidite, soprattutto in amore, se volete ottenere qualche soddisfazione. Non rattristatevi per qualche occasione mancata o affare che non è andato a buon fine. Procuratevi una pianta di gelsomino, che simboleggia l'amore divino e aiuta contro la tristezza.

Il consiglio: Domani è un altro giorno.

DRAGONCELLO (Sagittario)

Siate semplici e diretti, l'unico modo per combattere meschinità e cose spiacevoli. Chi agisce senza troppe chiacchiere, inoltre, arriva più facilmente all'obiettivo. Evitate le persone che hanno la certezza di essere sempre nel giusto. Procuratevi foglioline di dragoncello che proteggono dal male e dalle malelingue.

Il consiglio: Non l'odio ma l'indifferenza.

MENTA (Pesci)

Senza amore non ci sapete stare. Ma siete proprio voi ad allontanarlo con le vostre pretese e un atteggiamento freddo e distaccato. La menta, erba afrodisiaca e simbolo d'amore nell'antica Grecia, vi aiuterà a sciogliere molte tensioni, ad essere più concilianti e rassicuranti. La ricompensa arriverà.

Il consiglio: Quel che conta non è ciò che dite ma quello che fate.

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

Direttore responsabile: Dario Caccamisi

Testi e impaginazione: Nazzarena Luchetti

E-mail: nazzarena@orodellaterra.it

Realizzazione grafica: Tonino Caporicci e Nazzarena Luchetti

Foto produttori: Giorgio Ortenzi

Hanno collaborato: Nazzarena Ortenzi, Virgilio Massaccesi

Stampa: Polonigrafica srl - Appignano (MC)

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

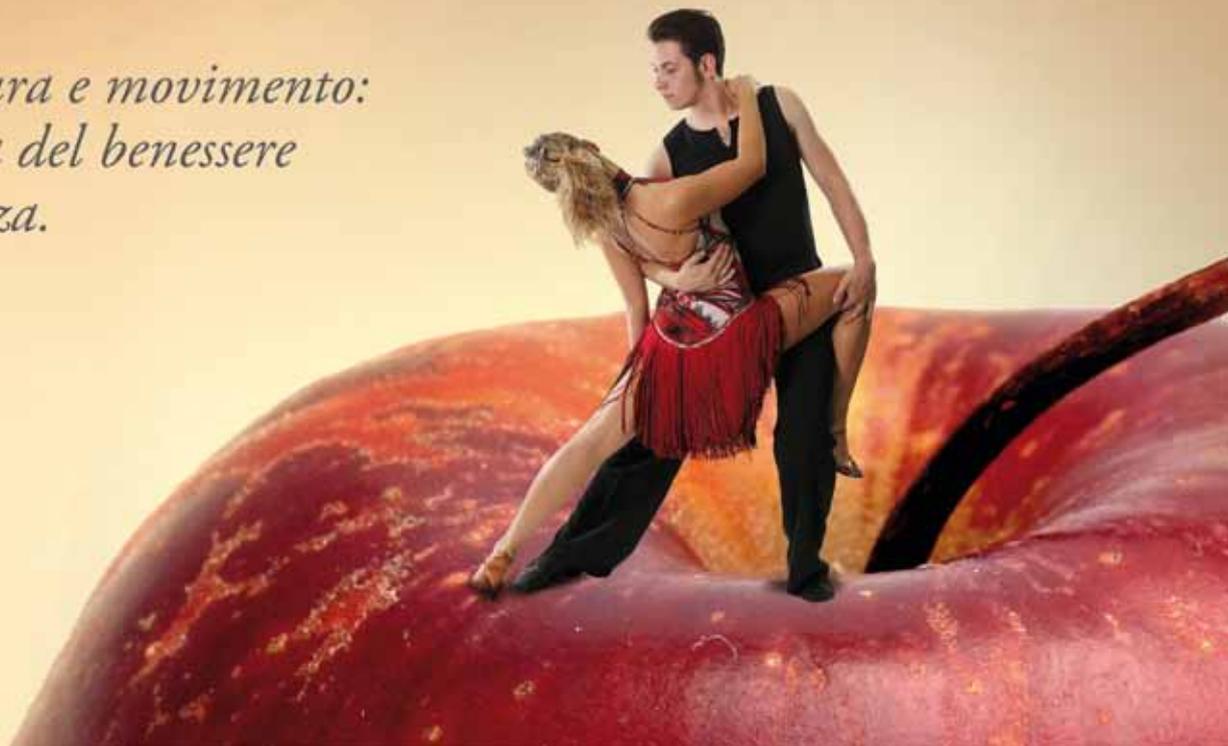
Rispettiamo l'ambiente perché utilizziamo carte riciclate ed ecologiche



Oro della Terra[®]

FRUTTA E VERDURA PIENA DI VITA.

*Frutta, verdura e movimento:
ecco la ricetta del benessere
e della bellezza.*



www.oro dellaterra.it