



# Oro della Terra

FRUTTA E VERDURA PIENA DI VITA

N. 13 - INVERNO 2013



**Prodotti**  
RAPE e CICORIA

**Produttori**  
*LE FAMIGLIE COPPARI*

*Lenticchie, uva, noci...*  
**I CIBI PORTAFORTUNA**

*La magia  
delle  
Spezie*

*Bella e buona*  
**LA MELOGRANA**

*Bontà di mele,  
un cuore dolce in inverno*



## *Il dovere e il piacere di mangiare bene*

**S**tudio, lavoro, sport, tempo libero, sana alimentazione, sono cose fondamentali e, soprattutto per i ragazzi, costituiscono una solida base di vita.

L'impegno nello studio, nel lavoro, nello sport, la scelta di come impiegare il tempo libero, i cibi che scegliamo di mangiare, costituiscono il nostro stile di vita e quello giusto può fare davvero la differenza. Passeggiare all'aria aperta, non farsi condizionare dalle tensioni quotidiane, gestire lo stress pensando, nonostante tutto, positivo, combattere le cattive abitudini come il fumo, sono tutti passi verso la longevità.

Certo, è complicato cambiare le proprie abitudini ma occorre farlo se non si vuol essere "causa e vittima" di tante patologie come obesità, diabete, problemi cardiaci, tumori.

Uno stile di vita malsano è un rischio concreto con risvolti sociali ed economici perché non riguarda solo la sfera personale ma è un problema sanitario che grava sulla collettività.

È in questo senso che mangiare bene diventa un dovere etico, un atto responsabile per sé e per la società. Ed anche un diritto perché tutti devono avere la possibilità di nutrirsi con una dieta sana fatta di cibi freschi e di qualità.

Non solo quello che mangi, ma anche dal modo di mangiare si vede chi sei. Consumiamo tanti prodotti buoni ma con la dovuta lentezza: la fretta è nemica del gusto come del benessere generale. E necessario, quindi, adoperarsi per costruire stili di vita che determinano le scelte dei consumi dove frutta e verdura sono alimenti fondamentali per mantenersi più vitali. Leggo con molto interesse la rivista di Oro della Terra e ringrazio l'azienda per lo spazio che ci ha riservato in questa pagina dove i lettori possono esprimere le loro idee. L'aspetto che vorrei valorizzare è l'attenzione che l'azienda pone sul legame delle nuove generazioni con lo sport, la sana alimentazione e il consumo regolare di frutta e verdura. Trovo sia un grande merito che aziende come Oro della Terra, insieme alle istituzioni, sviluppino progetti di educazione alimentare.

Nell'associazione di cui faccio parte, il CLUB CORRIDONIA scuola di ciclismo 1969, questo proposito è sempre stato affermato con la promozione dello sport giovanile e con iniziative socio-culturali. Anche per questo l'associazione, nello statuto costitutivo, vanta (tra le poche in Italia), l'adozione del codice etico sportivo.

Proponiamoci allora per il nuovo anno di prestare attenzione non solo all'ultimo modello di telefonino o al televisore, ma di scegliere con la stessa cura anche il cibo che mangiamo. Perché è vero che il cibo influisce sulla salute ma non dimentichiamo che è anche uno dei più importanti piaceri della vita.

Mario Cartechini  
Presidente Club Corridonia 1969



# Mangiali che portano fortuna

Dalle lenticchie al melograno, dall'uva alle noci: ecco tutti i cibi che non devono mancare sulla tavola delle feste. E, buona sorte a parte, sono cibi ottimi per tutta la stagione fredda.

**O**ltre agli oggetti portafortuna, o ai riti scaramantici, anche a tavola è possibile attirare la fortuna mangiando i prodotti giusti. Dal divieto di mangiare mele il giorno di Natale (ricordano il pomo della discordia), al fare attenzione a non rovesciare il sale (si crede che l'abbia rovesciato Giuda prima di tradire Gesù), al non mangiare la testa dell'oca perché farebbe impazzire. Per tutti i superstiziosi, ecco un elenco di cibi considerati di buon auspicio. Il binomio cibo e tradizioni e il cibo portafortuna, fanno parte della storia dei popoli.

E se poi la sorte non porta ricchezza, consoliamoci al pensiero che la fortuna più grande è conservarsi in salute (anche) mangiando bene.

## *La Melograna per essere più belli e creativi*

Frutto antichissimo spesso acquistato più a scopo ornamentale che alimentare. I suoi tanti grani sono simbolo di fecondità.

*(Di questo frutto parleremo nell'articolo che segue)*

## *Le Lenticchie tengono lontana la povertà*

Simbolo di ricchezza e prosperità fin dai tempi più antichi quando si usava regalare un portamonete pieno di lenticchie con l'augurio che queste si trasformassero in soldi. La loro forma tonda e appiattita ricorda, infatti, quella delle monete e sono quindi simbolo del denaro.

Mangiare lenticchie tiene lontana la povertà. Le lenticchie sono, insieme con ceci, piselli, lupini, e fagioli, i vegetali più ricchi di proteine e hanno (sia freschi che secchi) un alto contenuto di carboidrati. Ottima fonte di energia perché di elevato valore calorico, sono poveri di grassi e quindi indicati nelle diete. Inoltre apportano fosforo, ferro, vitamine del gruppo B e tanta fibra.



La cornucopia, simbolo universale di abbondanza, è un corno carico di frutti.

### *Il Maiale per diventare più ricchi*

Cotechino, zampono o al forno, il maiale simboleggia da sempre la sazietà, l'abbondanza e il benessere tanto da diventare nei secoli un portafortuna per allontanare la fame. Non è un caso che i salvadanai più classici sono a forma di maialino. Considerato un piatto nutriente, grasso e sontuoso fa però storcere il naso ai carnivori che, per non rinunciare al buon auspicio, possono comunque portare in tavola un maialino di marzapane.

### *L'Uva fa realizzare i desideri*

Bianca o nera l'uva rappresenta l'abbondanza e diventa metafora delle grazie ricevute, dei desideri appagati, dei sogni che si realizzano. Come nei pranzi degli antichi romani, così sulle tavole dei nostri giorni non possono mancare dei grappoli d'uva da offrire come segno di prosperità e condivisione di pace. Non a caso ne è richiamato il simbolismo sacro anche durante la celebrazione della messa quando vengono offerti a Dio il "frutto della terra e del lavoro dell'uomo". Per gli spagnoli, la tradizione vuole che si lasci l'anno vecchio e si riceva quello nuovo, mangiando dodici chicchi d'uva al suono dei dodici rintocchi di campana che segnano la mezzanotte del 31 dicembre. Riuscire a mangiare tutti i chicchi d'uva a tempo, assicura un anno pieno di fortuna e prosperità.

### *Le Noci per la fertilità*

Un'antica tradizione contadina invitava a mangiare le noci con una fetta di pane a tutti i novelli sposi in segno beneaugurale, perché considerate portatrici di fecondità. In generale sono considerati simbolo di fertilità, prosperità e forza tutti i frutti racchiusi in un guscio duro, simbolo della protezione dagli attacchi esterni. Vanno bene, quindi, anche nocciole, mandorle e pinoli ancora nei gusci. Tutta la frutta secca è buona e salutare. È però piuttosto calorica, per questo si consiglia di moderarne il consumo.

### *Le Castagne portano prosperità e raffinatezza*

Un tempo erano garanzia di sopravvivenza nei mesi invernali. Fonte di cibo facilmente conservabile, merce di scambio con gli abitanti della pianura, ottime da consumare in tutti i modi, le castagne erano davvero in passato simbolo di ricchezza soprattutto per le popolazioni montane. Con quelle macinate si produceva la farina per la polenta, le frittelle o il castagnaccio. Per la notte di San Silvestro, portatele a tavola a fine pasto anche sotto forma di marron glacé: già nella Francia del Settecento le dame se ne facevano reciproco dono per scambiarsi auguri di prosperità.

### *I Peperoncini contro la sfortuna*

Il colore rosso vivo e la forma allungata fanno dei peperoncini un potente amuleto contro le avversità: come un cornetto da tenere con sé, il peperoncino non dovrà mancare sulla tavola degli scaramantici. Spolverizzato sopra la pasta, sulle verdure, nelle carni terrà lontana invidia e scalogna per tutto l'anno.

### *I Mandarini per vivere (bene) a lungo*

Mandarini, mandaranci, arance: questi frutti, oltre a ricordare l'idea del denaro, sono simbolo di eternità e buon auspicio per una lunga vita. Nelle Filippine, mangiare tredici mandarini l'ultimo dell'anno attira la fortuna. Per i cinesi, forse per il colore brillante che lo fa sembrare d'oro, il mandarino è ritenuto un validissimo portafortuna.

### *Il cioccolato per essere più buoni*

Non deve mai mancare nei giorni di festa anche sotto forma di torte. Il cioccolato simboleggia l'abbondanza: una volta era un lusso che in pochi potevano permettersi. È associato alla bontà, alla gentilezza, alla dolcezza. Regalare monetine di cioccolato simboleggia anche buone vincite al gioco.

### *Il marzapane per attirare la ricchezza*

Il nome deriva dall'arabo *mauthaban*, che in origine indicava una moneta, poi una misura di capacità e il contenitore in cui si conservava il marzapane stesso. A base di pasta di mandorle dolci, zucchero e albume, la tradizione si è sviluppata specialmente in Sicilia, dove viene modellata, colorata e lucidata la pasta con gomma arabica per formare delle imitazioni di frutta e verdura. Questi dolcetti sono chiamati anche frutta di Martorana perché era nell'omonimo convento nei pressi di Palermo che venivano preparati.

### *I cibi verdi per guadagnare di più*

Spinaci, broccoli e cavoli, ma anche rape, cicoria. Questo colore, infatti, negli Stati Uniti simboleggia il dollaro. Portare in tavola le verdure verdi è di buon auspicio per guadagnare più denaro. Male che vada ne avrete guadagnato in salute considerate le virtù degli ortaggi a foglia verde.



### *I canditi, non solo buoni anche utili*

*I consumatori chiedono sempre più dolci senza canditi. E questo perché spesso la frutta candita è di scarsa qualità. Perché servono i canditi nel panettone? Oltre a conferire il gusto, svolgono una funzione tecnica molto importante. Contribuiscono, infatti, a mantenere l'umidità all'interno del prodotto trattenendo l'acqua e allungandone, così, la conservabilità. Un candito di qualità non è trattato con anidride solforosa, presenta un colore il più naturale possibile senza aggiunta di additivi. È morbido ma non gommoso e deve sprigionare il sapore dell'ingrediente principale, la frutta.*



### **Dolce invernale portafortuna**

Questa torta dal profumo di arancia è ricchissima di frutta fresca e secca. Si può servire con un buon vin santo.

#### *Ingredienti:*

1 kg di frutta mista candita (albicocche, prugne, uvetta, fichi, etc.) • 150 g di arance a fette • 140 g di ananas fresco • mezzo bicchiere di vin santo • 3 cucchiaini di frutta secca tritata o a pezzetti (noci, nocciole, mandorle) • 200 g di zucchero di canna • 80 ml di olio di mais o girasole • 3 uova • 1 bustina di vaniglia • 1 cucchiaio di marmellata di arance • scorza grattugiata di 1 arancia • 250 g di farina 00 • 1 bustina di lievito per dolci • 1 cucchiaino di cannella in polvere • una spolverata di zenzero.

*Ammollare, qualche ora prima nel vino, i canditi, l'uvetta e i fichi a pezzetti; in una terrina miscelare la farina, lo zucchero, le uova, l'olio, la marmellata, le arance a fette, il lievito, la frutta ed il vino in cui è stata messa a mollo, quindi la rimanente frutta secca. Porre il composto in una teglia con carta da forno, disporre sulla superficie i canditi ed eventualmente altre mandorle intere. Versare l'impasto nello stampo e livellare con il dorso di un cucchiaio. Infornare e cuocere in forno già caldo a 180° per 1 ora fino a quando uno stecco di legno infilato nel centro esce asciutto. Sfnare la torta, lasciarla stiepidire ed estrarla con i lembi sporgenti della carta forno. Una volta sfornato, pennellare la superficie con miele. Potete rivestire la superficie del dolce con una semplice glassa di zucchero e decori di frutta.*



# *L'eleganza del Melograno*

*Rossa, succosa, buona dentro, bella fuori. La melagrana è un frutto molto conosciuto ma da usare di più: per il gusto delicato, che si presta a tante interpretazioni, e per le infinite virtù nutrizionali.*

**L**eggenda vuole che la più grande costellazione del cielo, Orione, avesse sposato Side, donna bella ma molto vanitosa al punto di crederci più bella di Era, moglie di Zeus. E la Dea punì tanta superbia gettando Side nell'Ade, inferno pagano, trasformandola in melograno. Poche piante sono oggetto di tante leggende e miti come il melograno.

Albero di antichissima tradizione tanto da essere raffigurato in numerose tombe egizie, il melograno è una delle poche immagini che appaiono sulle monete antiche della Giudea; per la tradizione ebraica, infatti, il melograno è un simbolo per la

giustizia, perché si dice che abbia 613 semi che corrispondono ai 613 comandamenti della Torah. Anche per questo motivo molti ebrei mangiano melagrane.

Simbolo da millenni della fertilità, le melagrane sono un motivo ricorrente nelle decorazioni religiose cristiane: i pittori del XV e XVI secolo, dipingevano spesso una melagrana nella mano di Gesù Bambino, riferendosi alla nuova vita donataci da Cristo.

Nell'antica Cina veniva consumata dai neo-sposi la prima notte di nozze per "benedire" il matrimonio. Ha ispirato, inoltre, il nome alla città spa-



gnola di Granada e rappresenta il logo ufficiale di molte città della Turchia.

La melagrana, *malum Punicum* o *malum granatum*, è originaria dell'Iran ma è coltivata in tutte le regioni mediterranee fin dai tempi antichi. Di forma sferica, con la buccia di colore rosso brillante, se ne consumano i semi dal sapore acidulo. I fiori, semplici o doppi, possono essere di colore rosso, rosa, bianco o screziati, e producono una splendida fioritura in giugno-agosto. In Italia se ne trovano diverse varietà (Dente di Cavallo, Profeta Partanna, Ragana, Neirana, Selinunte, Racalmuto) e la raccolta va da settembre a novembre.

### **Proprietà**

La melagrana è un frutto con poche calorie e grandi valori nutrizionali. Possiede tante proprietà benefiche per cuore e arterie: un nuovo studio dei ricercatori di Barcellona, ha appurato che il succo di melagrana può addirittura migliorare lo

stato di salute dei vasi sanguigni già danneggiati da abitudini alimentari scorrette. La melagrana inoltre è ricchissima di polifenoli in una quantità non riscontrabile in altri frutti. Questi antiossidanti, che contribuiscono al mantenimento di un basso livello di colesterolo nel sangue, combattono il deterioramento cellulare e l'insorgere di arteriosclerosi. La melagrana è addirittura efficace nel combattere i disturbi della menopausa.

Il frutto è inoltre ricco di vitamina A e B, acido folico, potassio e ferro: per questo la melagrana è raccomandata nelle diete di vegetariani e vegani, in quanto costituisce un apporto di nutrienti assenti nelle diete prive di carni. La melagrana è molto usata in estetica per la preparazione di creme anti età.

### **Come sceglierla, pulirla e conservarla**

Al momento dell'acquisto, la melagrana deve risultare priva di macchie e senza spaccature in superficie. Per essere matura deve avere un colore rosso con sfumature gialle e, se battuta, deve produrre un suono metallico. Fate attenzione a non acquistarla acerba, perché la melagrana matura esclusivamente sulla pianta.

Per pulirla occorre tagliare la parte superiore della melagrana con un coltello ben affilato, incidere la pelle in modo da ottenere 8 spicchi, ma senza andare troppo in profondità, facendo in modo che non si dividano tra loro. La melagrana va poi immersa in una tazza piena di acqua fredda per alcuni minuti. Gli spicchi si separano direttamente nella tazza: le bucce e le pellicine restano a galla mentre i chicchi vanno a finire direttamente sul fondo. Quando si sono separati tutti i chicchi dalle bucce, si scola l'acqua con un colino. Come le mele, anche le melagrane si conservano a lungo.



*Madonna della melagrana* di Sandro Botticelli, ca. 1487 (Galleria degli Uffizi, Firenze).

## **Uso in cucina**

Viene molto utilizzata per scopi decorativi e, soprattutto nelle feste, viene consumata perché simbolo di fertilità e prosperità. La melagrana, invece, andrebbe consumata più spesso non solo per le infinite virtù ma per la sua versatilità in cucina. I chicchi decorano tante ricette di carne, insalate, macedonie di frutta e dessert. Con il succo si può fare una gustosa gelatina da servire con la carne, oppure granite e marmellate. Lo sciroppo di melagrana, la “granatina” è la base di parecchi cocktail's. Per ottenere il succo di melagrana fresco, ottimo da bere, basta frullare i semi e poi filtrarli con un colino.



### **Dolce al melagrano, zenzero e cannella**

#### **Ingredienti:**

220 g farina 00 • 10 g lievito in polvere per dolci • 1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio • 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere • 1/2 cucchiaino di cannella in polvere • 1 melagrana media • 100 g di zucchero • 60 g di burro fuso • 2 uova grandi • 2 vasetti di yogurt • 1 cucchiaino di succo di limone • 1 manciata di foglioline di menta fresca • latte q.b.

*Imburrare o foderare uno stampo e accendere il forno a 190 °C.*

*Sgranare la melagrana e mettere i chicchi in una ciotola assieme alla farina mescolata con il lievito ed il bicarbonato, lo zucchero, lo zenzero e la cannella. In un'altra ciotola sbattere le uova con il burro fuso ed il succo di limone. Unire il composto agli ingredienti secchi e amalgamare il tutto. Aggiungere lo yogurt, le foglioline di menta ed il latte necessario a rendere la massa morbida ma non liquida. Versare nello stampo ed infornare per 35 minuti (prova stecchino).*

### **Risotto per palati fini**



Al risotto classico, è sufficiente aggiungere, a metà cottura, il succo di due melograni e poi continuare con la classica mantecatura al vino bianco e brodo vegetale. Aggiungere, alla fine, qualche scaglia di Parmigiano: la decorazione con i chicchi rossi del melograno renderà questo primo gustoso e raffinato.

### **Insalata invernale con melagrana e mela**



Spinaci, rucola, radicchio, scarola: questa la base per una bella insalata a cui vanno aggiunti grani di melograno, qualche noce tritata e fettine di mela.



## *Dolce casa, dolce pausa con le mele*

**È** uno dei lati positivi dell'inverno, passare più tempo a casa riscoprendo semplici piaceri come leggere un buon libro, riordinare, giocare o preparare dolci ricette con i prodotti di stagione. E qual è il dolce più rassicurante, quello che fa tanto casa, calore e amore se non la torta di mele? E allora, *pancia mia fatti capanna* con una serie di gustose ricette a base di mele da gustare come dessert o per una dolce pausa insieme ad una tazza di tè.



### **Cake di mele integrale profumato all'anice, senza burro, senza olio, senza glutine**

Questo dolce non contiene glutine perché vengono usate due farine, quella di grano saraceno e quella di mandorle.

#### *Ingredienti:*

1 stampo 10x24 • 200 gr di mele • 3 uova • 100 gr di zucchero di canna • 60 gr di miele • 2 cucchiaini di liquore all'anice • mezza bustina di lievito • 8 semi di anice stellato • 140 gr di farina di grano saraceno • 140 gr di farina di mandorle • un pizzico di sale

#### *Per la decorazione:*

mezza mela affettata sottilmente • 1 cucchiaino di Sambuca • Un paio di cucchiaini di zucchero • Un cucchiaino d'acqua.

*Grattugiare le mele. Montare le uova con lo zucchero e il miele fino a rendere il composto spumoso. Unire alla crema di uova, le mele grattugiate, il sale, il liquore e le farine miscelate con il lievito e mescolare. Versare l'impasto in uno stampo imburrato e infarinato e cuocere in forno a 180° per 15 minuti, poi abbassare a 160° e completare la cottura per almeno altri 15 minuti. Provare con lo stecchino la cottura. Sfnare e far raffreddare. Preparare uno sciroppo con lo zucchero, l'acqua e il liquore e inserire le fette di mele. Fate cuocere per 5 minuti. Lasciare intiepidire e versare sul cake. Completare con le fette di mela.*



### **Tortine ripiene di frutta profumate alle spezie**

#### *Ingredienti:*

1 rotolo di pasta brisée già stesa (o anche sfoglia) • 1 grossa mela renetta • 1 pera abate • una manciata di prugne essiccate • 2 cucchiaini di mandorle a scaglie • 1 anice stellato • 2 cucchiaini di zucchero di canna • 1 bicchierino di vin santo • 4 cucchiaini di acqua • mezzo cucchiaino di cannella in polvere.

*Stendere la sfoglia e ottenere dei cerchi per ricoprire l'interno di quattro stampini a tartelletta. Mettere un foglio di carta forno in modo da non far attaccare la sfoglia e sformarli. Fare dei buchetti sulla pasta per non farla gonfiare. Cuocere per circa 15-20 minuti: la pasta si deve dorare appena. Togliere dal forno gli stampini e lasciare raffreddare; nel frattempo preparare la composta con cui riempirli. In un pentolino mettere la frutta sbucciata a pezzetti piccoli. Aggiungere lo zucchero con la cannella, la bacca di anice stellato, l'acqua e il vin santo e cuocere mescolando ogni tanto. Appena bolle, abbassare la fiamma e, mescolando, cuocere la frutta per una decina di minuti, finché il vino e lo zucchero non diventano uno sciroppo denso e profumato. Spegnere la fiamma e lasciare intiepidire. Riempire le tartellette e spolverizzare con le scaglie di mandorla e irrorare con lo sciroppino rimasto sul fondo del pentolino.*

**{ 1000 le varietà di mele oggi disponibili sul mercato in Italia }**



### ***Mela delle mie brame...***

La mela è un vero e proprio farmaco naturale. Mangiarne una al giorno insieme alla buccia, vuol dire fare un pieno di proprietà nutritive.

Combatte l'ipertensione, le malattie cardiache, abbassa il colesterolo cattivo, regola l'assorbimento dei grassi, è saziante. Contiene inoltre antiossidanti in grado di contrastare i danni causati dall'invecchiamento.



### Ciambella con mele e uvetta sultanina

#### Ingredienti:

(per una tortiera di 24 cm)

2 uova • 1 bustina di vanillina • 1 bustina di lievito  
 • 3 mele renette • 250 g farina 00 • 150 g zucchero  
 • 90 ml latte • 80 ml olio • succo di limone • un pizzico di sale • 50 g di uvetta sultanina • 1 cucchiaino di maraschino.

*Mettere le uvette a bagno in acqua tiepida per 20 minuti poi asciugare bene e infarinare leggermente. Sbucciare 2 mele: una tagliarla a cubetti, l'altra a fettine sottili. Cospargere con succo di limone. Separare i tuorli dagli albumi. In una ciotola montare i tuorli con 2 cucchiaini di acqua tiepida fino a farli diventare spumosi. Aggiungere poi lo zucchero e la vanillina e continuare a mescolare. Aggiungere a poco a poco la farina setacciata, il lievito, il latte e l'olio (se l'impasto sarà molto denso, aggiungere 1-2 cucchiaini di latte) Terminare aggiungendo al composto gli albumi montati a neve ferma con il sale. Aggiungere le mele a cubetti e l'uvetta. Versare l'impasto in una tortiera imburrata e infarinata. Cospargere la superficie della ciambella con uvette e mele affondate nell'impasto. Cuocere per 50min a 180°. Dieci minuti prima di sfornare, spennellare la superficie con del burro fuso e cospargere con zucchero semolato. Finire la cottura nel piano superiore del forno.*



### Torta di mele rovesciata: la Tarte Tatin

#### Ingredienti:

Un rotolo di pasta sfoglia o pasta brisè • 6 mele golden • 125 gr di zucchero • 125 gr di burro

*Sbucciare le mele e tagliarle a spicchi, dividendo ogni mela in quattro parti eliminando il torsolo centrale. In una casseruola tonda, imburrata, disporre sul fondo dei piccoli ciuffetti di burro. Aggiungere lo zucchero che dovrà ricoprire interamente il fondo. Disporre gli spicchi di mele. Mettere la casseruola sul fuoco vivace e lasciare cuocere fino a quando lo zucchero si sarà sciolto e diventato biondo. Verificare l'aspetto inserendo tra le mele la punta di un coltello. Lasciare intiepidire. Nel frattempo stendere la pasta brisè e disporla sopra le mele, rivoltando i bordi verso il basso come per avvolgere le mele; punzecchiare la pasta brisè qua e là con uno stecchino in modo che non si gonfi con la cottura. Infornare a 220 gradi per 15 minuti: quando la pasta brisè inizierà a gonfiarsi, abbassare il forno a 180 gradi e lasciare cuocere per altri 15 minuti. Terminata la cottura, capovolgere immediatamente su un piatto o un vassoio e attendere che intiepidisca.*



### La mele bruttine sono (più) buone

La mela bella tonda, senza un graffio, non sempre è la migliore nel gusto. Molto spesso le mele più piccole e con un aspetto meno perfetto risultano più dolci e saporite e anche più sane perché meno sottoposte a trattamenti.

#### Cruda o cotta?

Crude sono da preferire perché mantengono intatte tutte le proprietà nutritive, cotte facilitano la digestione. L'importante è usare poco zucchero nella cottura, o nelle ricette dolci, preferendo, allo zucchero, aromi come le spezie.

# Curare, coltivare e prevenire: così la terra dà buoni frutti senza danni



*La campagna d'inverno. Le rovine provocate dall'uomo che ha perso il vero legame con la terra. Il rapporto unico con Oro della Terra. Incontro con Elio e Carlo Coppari, produttori maceratesi che coltivano una cicoria inconfondibile.*



**P**iove incessantemente da ore, una pioggia torrenziale di quelle che fanno male alla terra, che non è in grado di assorbire tanta acqua. Pioggia che fa male, perché gli smottamenti e gli allagamenti non si contano e gli ortaggi marciscono nei campi. L'intervista con le famiglie Coppari è stata fissata per il primo lunedì di dicembre ma sembriamo riluttanti ad andare: vuoi mettere delle foto scattate col sole o passeggiare sui campi raccontando un mestiere *en plen air*? Decidiamo di andare lo stesso per mostrare ai consumatori che la campagna non è solo verdi colline e alberi in fiore ma anche terra e fango; ci si sporca, ci si bagna e la frutta e la verdura, che quotidianamente troviamo nei mercati e supermercati, sono raccolte a mano con la pioggia, sotto il sole cocente o con temperature vicine allo zero. Arriviamo nella casa di Carlo e Francesca Coppari, poco fuori dal centro di Macerata; di fronte c'è anche la casa dei suoi genitori, Elio e Marisa. Non è proprio un ricambio generazionale: padre e figlio hanno scel-

to di coltivare ognuno la propria terra: quattro ettari ciascuno coltivati ad ortaggi. I Coppari collaborano con *Oro della Terra* da oltre 25 anni. Gestiscono e lavorano i loro terreni con l'ottimismo di chi questo lavoro lo conosce bene perché ci sono nati nei campi, come se la vita avesse scelto per loro, un ottimismo cauto di chi comunque è consapevole che la natura fa le cose per bene ma la calamità può essere sempre dietro l'angolo. A dir la verità, intorno ai 14 anni, Elio aveva tentato di fare il meccanico: lavoro terminato dopo qualche mese alla prima nevicata: troppo difficile recarsi al lavoro. In questo incontro, padre e figlio, e le rispettive mogli, hanno chiacchierato liberamente: sono persone abituate a fare ma non hanno avuto nessun disagio a rispondere alle nostre domande così come non hanno avuto nessuna esitazione nell'andare a raccogliere le rape e la cicoria per farci vedere tutte le differenze tra una verdura di prima raccolta e una di seconda. Nonostante la pioggia infinita e i campi impraticabili.

**D. Carlo, anche lei pensa che tutta questa pioggia che cade in poche ore sia frutto di un clima che cambia?**

**Carlo.** Senta, ho un ricordo di bambino, avrò avuto all'incirca otto anni, piagnucolavo da una settimana perché non si poteva uscire: fuori, non la smetteva più di piovere. Allora non si parlava di clima impazzito ma semplicemente di una stagione più piovosa. Difficile fare i conti con la natura. Penso invece sia frutto dell'incuria umana il crollo di ponti, strade, case.

*“Una volta erano i contadini a potare regolarmente gli alberi, li concimavano e ne piantavano di nuovi nei terreni più dissestati, consapevoli della loro vantaggiosa funzione”.*

**D. Si costruisce dove e come non si dovrebbe?**

**Carlo.** Non solo. Certo, la costruzione senza regole, su qualsiasi terreno, vicino agli argini dei fiumi rimane il problema più grave ma poi ci sono altri fattori minori. L'agricoltura è cambiata nel corso dei decenni; per coltivare in modo intensivo e lasciare tanto spazio alle produzioni, è necessario abbattere gli alberi che si trovavano all'interno dei campi. Ciò facilita il passaggio dei mezzi meccanici per lavorare la terra ma rende il terreno più fragile. Le radici delle piante, si sa, trattengono la terra, evitando frane e smottamenti. Rispetto a diversi anni fa, il numero degli alberi si è quasi dimezzato. Le piante sono confinate ai margini delle strade ma nessuno se ne prende cura.

**D. In che senso scusi?**

**Elio.** Una volta erano i contadini a potare regolarmente le piante, le concimavano, ne piantavano di nuove nei terreni più dissestati consapevoli della loro vantaggiosa funzione. E poi non c'era il riscaldamento, quindi dovevi potarle per forza se volevi legna da ardere per scaldarti in inverno.

**D. Come si dice, nulla si distrugge, tutto si trasforma.**

**Elio.** I contadini, un tempo, producevano e custodivano. Oggi questo rapporto con la terra è cambiato. Tanti terreni sono incolti o abbandonati, chi abita in campagna magari fa altri lavori e non sta certo a pensare alla pianta secolare da potare. Ma anche chi fa il contadino, si potano gli alberi da frutto, quelli che ti fanno guadagnare. Le querce, i tigli, i larici, gli abeti: nessuno li cura più. Le potature degli alberi, vicini ai margini delle strade comunali, vengono fatte dalle amministrazioni locali ma spesso nei periodi sbagliati provocando più danni che benefici. Ma la cosa grave è la facilità con cui si abbattano gli alberi: prendere un permesso per abbattere una pianta malata ha un senso, tagliare un albero rigoglioso, magari di cinquant'anni, perché oscura un panorama o per far posto all'ennesima colata di cemento è un grave danno all'ambiente e al paesaggio. I terreni e le colline intere franano sempre di più. E tutti a gridare all'emergenza.

**D. Perché è diventato così difficile prevenire?**

**Elio.** Ognuno pensa per sé, al proprio profitto perché prevenire spesso costa, anche se è dimostrato che intervenire nell'emergenza costa il doppio. E poi c'è quel modo sbagliato, che riguarda un po' tutti, di dire: tanto ci penserà qualcun altro.

**D. C'è un boom dei giovani in campagna. Consiglierebbe ai suoi due figli di fare il suo stesso lavoro?**

**Carlo.** Penso di no, e non perché non si diventa ricchi ma perché è un mestiere davvero faticoso con poco tempo libero. Vede quel camper parcheggiato fuori? Lo abbiamo acquistato diversi anni fa e, se escludiamo qualche ponte festivo, non siamo riusciti a farci ancora una vacanza come si deve. Come fai ad abbandonare i campi per più di dieci giorni? Non è come chiudere casa e partire. La natura non va mai in vacanza. I campi sono vivi, li devi nutrire. E poi è un lavoro che non ti garantisce un guadagno costante.

**D. La precarietà accomuna molte professioni...**

**Carlo.** È vero, ma altre professioni, pur precarie, ti mettono in contatto con altre persone, relazioni che magari ti aprono altre possibilità. In campagna, invece, sei tu e la natura. Difficile che capitano altre

opportunità. E poi, diciamolo, il settore agricolo è quello che gode di meno attenzioni in politica mentre dovrebbe essere tra quelli che ne ricevono di più. Non servono gli incentivi. Serve una vera Riforma Agraria.

**D. Parliamo del vostro lavoro. La natura anche nella stagione fredda ci regala prodotti freschi. Quali ortaggi coltivate?**

**Elio.** Cicoria, rape, biette, insalata. Cerchiamo di fare e di dare il meglio.

**D. Il meglio appunto. La cicoria di Coppari è inconfondibile per sapore e dolcezza. Qual è il segreto?**

**Carlo.** Più che segreto è la passione che ci metti a fare la differenza. Un lavoro caratterizzato da una semina non molto fitta, dalla raccolta fatta rigorosamente a mano, dalla scrupolosa cura che ti prendi della pianta, dall'inizio alla fine. È in questo modo che si riesce ad ottenere una cicoria "dolce" dal ceppo più grande e le foglie più fini. Molto, comunque, dipende dal tempo: il caldo fuori stagione fa crescere troppo la pianta mentre l'eccessiva umidità la fa marcire. La prima raccolta di cicoria è comunque

**"Più che gli incentivi, serve una vera Riforma Agraria".**

più dolce, la seconda è più amara ma sempre buonissima. Anche la qualità e la tipologia del terreno fanno la differenza. Per le verdure a foglia verde il terreno argilloso è l'ideale, questo contribuisce a conferire alla cicoria una caratteristica più dolce. Certo, il terreno argilloso è più difficile da coltivare ma la maggiore fatica è il prezzo da pagare per avere verdure più buone. Non solo la cicoria, anche la nostra insalata è molto apprezzata.

**D. Perché è speciale?**

**Elio.** Ne produciamo tanti tipi così da riuscire a consegnare a *Oro della Terra* un'insalata mista: indivia, ricia, radicchio, rucola ma anche erbe di campo come la pimpinella, i caccialeppe, la reicardia (*Barba dei frati*). È raro trovare in commercio i semi di queste erbe: noi li ricaviamo dalle piante che coltiviamo e poi li seminiamo.

**D. Da quanto tempo collaborate con Oro della Terra?**

**Elio.** Dal 1989. Il vantaggio con *Oro della Terra* è di avere un lavoro regolare. Prima facevamo anche i mercati, dal 1998 produciamo esclusivamente per *Oro della Terra*.

**Carlo.** Vuol sapere la sensazione più appagante? Non ci sentiamo di produrre per loro, la sensazione

invece è quella di far parte dello stesso marchio.

**D. Una parola per definire il vostro rapporto con Oro della Terra?**

**Carlo.** Onestà. Sono più di venticinque anni che lavoriamo insieme e basta una parola per capirci: né scritti, né malintesi. C'è un rapporto di totale fiducia.

**D. Nessuna lamentela, neanche sul prezzo?**

**Elio.** Tirare sul prezzo fa parte del mestiere, è quasi un gioco tanto poi si sa che ci si mette d'accordo. Noi viviamo di questo lavoro, loro lo sanno bene. Come noi sappiamo cosa vogliono loro.

**D. E cosa vuole Oro della Terra?**

**Elio.** Un prodotto sano, saporito, pulito. Un prodotto di qualità, sempre. Questa è l'unica cosa su cui non si tratta.

*A Francesca un'ultima domanda.*

**D. Si vive bene a fare il produttore?**

**R.** Dignitosamente.

**32 le semine di cicoria all'anno**

**10 le semine di rape**

**40 i giorni dalla semina alla raccolta di cicoria**

**35 i giorni dalla semina alla raccolta per le rape**



## Verdure a foglia verde. I benefici di rape e cicoria

**L'inverno è la stagione ideale per rape e cicoria, verdure molto nutrienti e con un contenuto calorico basso. Scegliamo di consumarle crude o poco cotte.**

**B**roccoletti, rape, friarelli, sono i tanti nomi della cima di rapa. L'ortaggio è costituito da una infiorescenza circondata di foglie e si cucina come altre verdure a foglia. Si raccoglie a maturazione incompleta quando il fiore è quasi assente o appena accennato e molto prima che sbocci. Vengono coltivate diverse varietà che si differenziano per il gusto più deciso o più delicato. Si differenzia dalla rapa comune per il ciclo annuale e la radice che non ingrossa. L'attitudine al ricaccio permette di fare più raccolte nel corso del ciclo. La raccolta delle cime di rapa comincia in autunno-inverno e può continuare fino a primavera inoltrata. Le piante vengono tagliate a 10 cm circa da terra per permettere alla pianta di ricacciare. Gli steli vengono legati a mazzi.

### I Broccoletti

Anche in questo caso la parte che si consuma è l'infiorescenza, quando ancora è ben chiusa e compatta. Il colore è verde intenso con riflessi azzurrognoli, quando emerge il giallo significa che i minuscoli fiori si stanno aprendo, indice di una maturazione troppo avanzata. Come quasi tutti gli altri componenti della famiglia delle rape, la stagione produttiva è l'inverno. I broccoletti sono particolarmente ricchi di principi nutritivi.

### Guida all'acquisto e conservazione

La cima di rapa va scelta con foglie sottili e sode, con pochi "bottoni" floreali e priva dei fiori. Scartate quella con lo stelo molle e le foglie appassite. Si conserva circa una settimana senza lavarla e chiusa in un sacchetto bucherellato di plastica o di carta. Le cime di rapa sono molto più saporite se consumate appena colte.

### Uso in cucina

La cima di rapa può essere consumata in tanti modi soprattutto per accompagnare alimenti poco



saporiti, come le patate: grazie al suo particolare sapore, conferisce una lieve nota piccante. La ricetta più nota è la classica della cucina pugliese: le orecchiette con le cime di rapa. A Napoli, invece, i *friarelli* con la salsiccia fanno parte della cultura gastronomica locale. La foglia della rapa è ottima bollita e condita con la vinaigrette, oppure semplicemente con olio e limone.

### Proprietà nutrizionali

Le rape, le cime di rape e i broccoletti contengono molto calcio, fosforo, vitamina C, vitamina B2 e vitamina A oltre a una buona quantità di proteine. Il loro contenuto di acido folico rende questi alimenti particolarmente utili in gravidanza. Hanno notevoli proprietà antiossidanti, mantengono la pelle elastica e aiutano l'organismo a disintossicarsi e depurarsi.

### La Cicoria

È una pianta perenne delle Composite, tipica delle regioni mediterranee. Il caratteristico sapore amarognolo è dovuto alla presenza di sostanze alcaloidi. Il sapore varia da cicoria a cicoria, in quanto ne esistono diverse tipologie più o meno amarognole. Possiede proprietà depurative, disintossicanti e digestive. È riconosciuta, inoltre, la proprietà di regolare il battito cardiaco, di ridurre alcuni tipi di infiammazioni e di controllare la glicemia.



### **Varietà**

Tra le più note c'è la **cicoria catalogna** dalle foglie allungate e i suoi germogli croccanti; la **cicoria a foglia fina**, dal particolare sapore "dolce" e dal ceppo più grande e le foglie fini; la **cicoria radicchio**, la **cicoria selvatica o matta**, con una rosetta di foglie basali e un sapore molto amaro; **la cicoria da cima**, che produce le classiche cimette, o puntarelle, da utilizzare nell'insalata mista oppure con acciughe.

### **Guida all'acquisto**

Occorre controllare bene le foglie che devono essere di un verde intenso, senza parti ingiallite, lesioni o parti scure.

### **Uso in cucina**

L'impiego più comune della cicoria riguarda le sue foglie, da aggiungere fresche nella preparazione delle insalate. Possono essere consumate sia crude che cotte.

### **Proprietà nutrizionali**

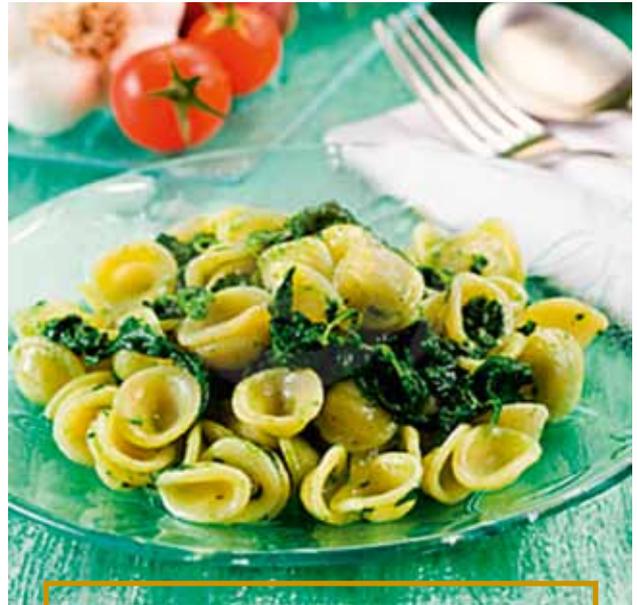
La cicoria stimola la concentrazione, aiuta a combattere astenia e sonnolenza, ha potere lassativo,

disintossicante e antiossidante. Aiuta, inoltre, a regolare la quantità di glucosio e di colesterolo nel sangue. È un alimento particolarmente prezioso per chi soffre di diabete.

Gli impacchi fatti con il decotto di cicoria sono un vero toccasana per l'acne.

### **Curiosità**

**Le radici essiccate e tritate della cicoria forniscono un buon surrogato al caffè. L'utilizzo delle radici di cicoria per la preparazione di una bevanda sostitutiva del caffè viene fatto risalire al 1600.**



### **Orecchiette alle cime di rapa**

*Ingredienti per 4 persone:*

800 g di cime di rapa • 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva • 2 spicchi di aglio • 6 filetti di acciuga sott'olio • peperoncino • sale • 400 g di pasta tipo orecchiette • pepe nero macinato al momento.

*Pulire le cime di rapa selezionando soltanto i fiori e le foglie più tenere. Lavare abbondantemente sotto acqua fresca corrente.*

*In una capace padella mettere l'olio, l'aglio spellato e le acciughe ben scolate, tamponare con carta da cucina e spezzettate. Dorare l'aglio e le acciughe. Spegnerne ed unire il peperoncino spezzettato. Portare a bollire l'acqua per la pasta, salarla e buttare le orecchiette. Puntare il timer a 5 minuti dalla fine della cottura, quindi buttare le cime di rapa. Portare a fine cottura, quindi scolare. Accendere il fuoco sotto la padella con aglio, olio e peperoncino e mettervi la pasta. Saltare la pasta a fiamma vivace nella padella del condimento per un paio di minuti, girando di frequente. Servire immediatamente con un'abbondante grattugiata di pepe ed un filo d'olio a crudo.*

# La magia delle Spezie

*Il loro sapore è inconfondibile e i loro effetti benefici non si contano. Cucinare con le spezie aggiunge, aroma, gusto e profumo a infinite ricette consentendo di ridurre l'uso del sale. Vale solo una regola: mai abbondare e custodirle correttamente per conservarne a lungo l'aroma.*

di Laura Colasanti

Che siano semi, frutti, radici o cortecce, il mondo esotico delle spezie è un vero e proprio universo dei sensi. Piccanti o dolci, sostituiscono il sale, decorano, esaltano, profumano e sono, a dose ragionevoli, straordinariamente salutari. Purtroppo oggi se ne fa meno uso perché è poco diffusa la loro conoscenza e il loro impiego. Colpa anche dell'industria alimentare che preferisce promuovere cibi più omologati. Utilizzarle invece è molto semplice: è sufficiente usarle a piccole dosi, acquistarle preferibilmente intere e macinarle al momento dell'uso con un mortaio (no agli apparecchi elettrici). La loro freschezza, inoltre, si conserverà più a lungo se riposte in contenitori di vetro ben chiusi, al riparo dalla luce e in luoghi asciutti. Ne abbiamo selezionate dieci, con tanti buoni motivi per riscoprirle e dare un tocco di classe a infinite ricette.



### Il Peperoncino migliora la circolazione

Appartiene alla famiglia delle *solanacee* e sono tante le varietà che si differenziano per forma, colore e

grado di piccantezza. I frutti colorati sono resi piccanti dalla capsaicina, sostanza che stimola il microcircolo e aiuta a dimagrire grazie agli effetti sazianti e all'aumento del consumo energetico. Le virtù del peperoncino sono note da sempre: possiede effetti antibatterici, facilita il metabolismo, la circolazione ed è utile anche contro il raffreddore.

**Uso:** su pasta, carne, pesce, verdure; sia freschi che essiccati, vanno usati con moderazione ed in assenza di problemi gastrointestinali. Se viene ingerito un peperoncino, meglio non bere acqua: per eliminare il senso di bruciore, è preferibile mangiare un pezzo di pane o di parmigiano.

**Curiosità:** in passato alcune religioni lo vietarono considerandolo capace di risvegliare i sensi con poteri diabolici. Ecco perché il peperoncino viene chiamato *diavolicchio*.



### La Vaniglia, dolce profumo contro l'insonnia

È il baccello di un'orchidea dell'America tropicale. I frutti contengono piccoli semi. Ha proprietà

disinfettanti ed è un prezioso calmante. Il latte caldo aromatizzato alla vaniglia è un ottimo rimedio per chi ha difficoltà a prendere sonno. Da sempre, inoltre, è considerata afrodisiaca. Il suo profumo riempie di dolcezza l'aria. **Uso:** in pasticceria e in tante varietà di dolci. **Curiosità:** la vaniglia contiene una piccola parte della molecola vanillina che, però, non va confusa con la vanillina che acquistiamo per aromatizzare i dolci. Quest'ultima, infatti, viene spesso definita sulle etichette come "identica al naturale" ma in realtà è un prodotto chimico. Il vero estratto di vaniglia può essere fino a 200 volte più costoso rispetto alla vanillina prodotta sinteticamente.



### Lo Zafferano contro i brufoli

Pianta dai fiori violetti, lo zafferano è coltivato anche nei paesi mediterranei (in Italia si trova nelle Marche, in Abruzzo e in Sardegna). Di

colore giallo, ha l'aroma molto delicato e l'odore ricorda lo zenzero che fa parte della sua stessa famiglia. Lo zafferano è quasi un elisir di lunga vita: ricco di vitamina A, fa bene alla pelle, aiuta le difese immunitarie, è utile per la digestione ed il metabolismo. Sembra anche un potente afrodisiaco. Attenzione: in forti dosi può provocare disturbi di coagulazione e pericolo di emorragie. **Uso:** in tanti piatti, soprattutto nel risotto, nella paella, nelle verdure. **Curiosità:** È utilizzata da secoli nella medicina Ayurvedica per le sue virtù cicatrizzanti, digestive e disintossicanti.



### La Noce Moscata per digerire

Il frutto, originario dell'Indonesia, si apre in due valve che contengono il seme. Favorisce la digestione e calma le sensazioni di nausea, è un ottimo

antisettico ed è utile contro i dolori reumatici e nevralgici.

**Uso:** molto diffusa in cucina grazie al suo aroma particolarmente raffinato, dolce e piccante insieme, si usa grattugiata per insaporire paste, carni, verdure, patate, besciamella, torte e dolci. **Curiosità:** se ingerita in alte dosi provoca una alterazione dello stato di coscienza, con allucinazioni visive.



### Il Pepe migliora il metabolismo

Il re delle spezie, è un piccolo albero, originario dell'India, coltivato per i suoi frutti che forniscono le diverse varietà di pepe nero, bianco,

rosso e verde. I colori dipendono dal diverso grado di maturazione, dalla raccolta e dal tipo di lavorazione. La piccantezza del pepe è data dalla piperina. Possiede proprietà stimolanti e febbrifughe. Controindicato per chi soffre di gastrite o ulcera.

**Uso:** i grani interi arricchiscono brodi, salumi, carni; macinati al momento aromatizzano qualsiasi piatto.

**Curiosità:** il pepe è simbolo di arguzia e vivacità tanto che parlare di una persona "tutto pepe", ne sottolinea il carattere vivace.



### La Cannella per stress e anemia

*Cinnamomum zeylanicum* o *verum*, originaria delle Indie, è un albero tropicale simile all'alloro del quale si usa la corteccia essiccata. È utile

in casi di stress e nelle anemie; è antisettica e antispasmodica, indicata nelle mestruazioni scarse, nelle affezioni dell'apparato respiratorio, nelle malattie da raffreddamento e per l'alito cattivo. **Uso:** nella frutta, nel caffè, nei dolci nei biscotti. Rispetto alla polvere, i bastoncini di cannella mantengono più a lungo l'aroma: nelle creme possono essere immersi nel liquido durante la cottura. **Curiosità:** la cannella combatte la fame nervosa, è quindi un perfetto condimento per chi segue diete dimagranti.



### Lo Zenzero contro la nausea e le vertigini

È una pianta erbacea originaria dell'Asia. Le virtù dello zenzero sono a dir poco straordinarie. Favore

risce la digestione, aiuta l'organismo a depurarsi, perfetto per il mal di gola, raffreddore e influenza. Contribuisce inoltre a ridurre la cellulite, i gonfiori e i ristagni acquosi. Lo zenzero è tra i più efficaci medicinali antinausea e un rimedio contro le vertigini. È considerato, inoltre, un vero

e proprio afrodisiaco. In commercio si trova in forma di radice fresca o essiccata, ridotta in polvere o in forma di estratto. **Uso:** sulla carne, i crostacei, il pesce, la cacciagione, nella zuppa di lenticchie, nelle torte, nei biscotti. Si usa, inoltre, per aromatizzare bibite, thè, salse e creme. **Curiosità:** il pan di zenzero, *ginger bread*, è uno dei dolcetti più comuni dei bambini del Nord Europa.



#### Chiodi di garofano contro il mal di denti

Ricavati da un albero sempreverde tropicale, i chiodi di garofano sono noti per loro capacità antiossidante e per l'effetto anestetico: in caso di mal di denti, un chiodo di garofano sbriciolato e messo nel dente che duole lenisce il dolore. Possono inoltre combattere alcuni batteri. **Uso:** hanno un posto di primo piano negli arrostiti classici, nel brodo di gallina e nei formaggi stagionati. Sono utilizzati nei dolci, nella frutta cotta e per aromatizzare il famoso *vin brulé*. **Curiosità:** i chiodi di garofano, la lavanda e un bastoncino di cannella inseriti in un sacchettino nell'armadio, costituiscono un utile rimedio per tenere lontane le tarme. Una manciata di chiodi di garofano nella dispensa tiene lontane le farfalline del cibo.



#### L'anice stellato è digestivo

Non va confuso con l'anice, o *pimpinella*, con cui si produce la sambuca. L'anice stellato è un albero originario dell'Asia dai frutti profumati raccolti ancora verdi e fatti essiccare al sole dove prendono un colore marrone. Ogni punta contiene un seme rotondo dal sapore simile a quello della liquirizia. L'anice stellato è considerato un vero e proprio antibiotico naturale con effetti benefici su molti virus. **Uso:** adatto ad aromatizzare pane, dolci, formaggi e verdure. Lasciato in infusione nel brodo di una zuppa o nel latte di una crema dolce, dona una nota esotica. È inoltre molto utilizzato come elemento decorativo per tante ricette. **Curiosità:** insieme al finocchio, ai chiodi di garofano, alla cannella e al pepe, compongono una miscela conosciuta come le "5 spezie cinesi". Una leggenda narra che questa miscela di spezie sia il risultato del tentativo di creare una polvere dai poteri magici che richiamasse i 5 elementi fondamentali (legno, fuoco, terra, metallo e acqua) e i 5 sapori base (acido, amaro, dolce, pungente e salato).

#### Il Curry fa digerire e disinfetta

Il curry è un mix di spezie di origine indiana ottenuto dal pestaggio, con mortaio, di diversi ingredienti: cumino, pepe nero, cannella, curcuma, coriandolo, chiodi di garofano, zenzero, noce moscata, peperoncino e pepe nero. La spezia



principale del curry, che gli conferisce il colore giallo, è la curcuma (grossa radice di colore arancio molto aromatica). Il curry protegge il fegato, lo stomaco, l'intestino; ridurre i fastidi collegati all'artrite e ai reumatismi. Efficace anche per la salute del cuore e come disinfettante. Sconsigliato a chi soffre di gastriti. **Uso:** nelle zuppe, nelle verdure, sulle carni. **Curiosità:** in India malattie come l'Alzheimer e Parkinson hanno un'incidenza sette volte minore che negli Usa. Si pensa che il merito vada all'alto consumo di curry.



**Miele, limone, zenzero e anice stellato:  
una buonissima bevanda ottima anche  
per combattere l'influenza**

#### Ingredienti:

Un pezzetto di zenzero • Un limone (anche la buccia)  
• 4 anici stellati (va bene anche la cannella) • Miele.

Va bene qualunque tipo di miele ma deve essere liquido: se è cristallizzato va scaldato a bagnomaria e in pochi minuti diventerà liquido. Tagliare il limone a fette sottili ed eliminare i semi e le due estremità. Pelare e tagliare a fettine anche lo zenzero. Versare uno strato di miele in un vasetto di vetro e disporre, a strati, limone, zenzero, anice stellato e di nuovo miele. Il miele deve riempire completamente gli spazi. Chiudere il vasetto e tenerlo sempre in frigo. Aspettare almeno 3 giorni prima di utilizzarlo. La buccia del limone contiene pectina, che trasformerà il suo succo, insieme al miele, in una gelatina che a cucchiaini va sciolta direttamente nell'acqua calda quando si vuole una tisana benefica e rilassante. Si conserva in frigo per oltre un mese.





## Una storia speciale...

Citate ovunque, nei testi storici come nella Bibbia, poche cose hanno interessato popoli, culture, scatenato guerre come le spezie. Erano considerate merci speciali (la parola spezia deriva dal latino *spècies*, ovvero speciale) perché provenivano da Paesi lontani, come la Cina, l'Indonesia, l'India, e non erano facilmente reperibili. La rarità aumentava il loro valore: le spezie erano una fonte di guadagno per i popoli che le producevano e per coloro che le commercializzavano.

L'uso delle spezie era diffuso tra gli Egizi che sfamavano gli schiavi impegnati nella costruzione delle piramidi con dei cibi speziati allo scopo di renderli più resistenti alla fatica. Nell'Impero Romano il possesso delle spezie procurava la fama di lussurioso. Il Pepe era onnipresente, e occupava il posto d'onore nelle feste. Le spezie erano così importanti, da costituire moneta di scambio. Verso la fine del Medioevo, l'utilizzo alimentare e quello medicinale delle erbe aromatiche e delle spezie si confuse, così che venditori di spezie e farmacisti si riunirono nella stessa corporazione. La ricerca delle spezie, simbolo di grandiosità e potere, sviluppò di conseguenza la scienza della navigazione. La loro richiesta e il loro commercio aprì una serie interminabile di viaggi e di esplorazioni. Il transito delle spezie seguiva itinerari che nel corso della storia sono stati denominati **Vie delle spezie**: una di queste era la via della seta percorsa da Marco Polo.

La ricerca di una nuova via per le spezie fu uno dei motivi che spinsero Cristoforo Colombo a cercare una rotta più rapida per le Indie. Nel XV secolo Spagna e Portogallo mantenevano il monopolio del commercio delle spezie. I primi anni del Seicento, videro la nascita in Olanda, Inghilterra e Francia, di grandi società, le **Compagnie delle Indie** che basavano i loro commerci sulle spezie: le guerre per accaparrarsi i territori erano continue.

Nel XVII e XVIII secolo, le Compagnie furono protagoniste della colonizzazione del mondo e della costruzione di un unico mercato mondiale sotto l'egemonia europea. Esse rifornirono l'Europa di tè, caffè, zucchero e, *ça va sans dire*, di preziosissime spezie.



*Nel mondo antico e medievale le spezie erano tra i prodotti di maggior valore. Non era solo il loro aroma a renderle così ricercate, ma anche la necessità di coprire i difetti di conservazione dei cibi. La cucina italiana non ha mantenuto l'uso di molte spezie, soprattutto perché sono state sostituite con le erbe aromatiche.*



### Biscotti allo zenzero

*Per prepararli occorrono degli stampini.*

**Ingredienti:**

400 g di farina 00; 150 g di miele 150 g di zucchero di canna; • 100 g di burro o margarina; 1 uovo; 2 cucchiaini di zenzero in polvere; • 1 cucchiaino di cannella in polvere; mezzo cucchiaino di chiodi di garofano; • mezzo cucchiaino di noce moscata; un pizzico di sale e di bicarbonato.

*Per realizzare la glassa:*

1 albume; 200 g di zucchero a velo (se volete colorare la glassa inserite dei coloranti alimentari).

*Versare in una ciotola, o nel mixer per dolci, il burro leggermente ammorbidito per pochi minuti a bagnomaria, miele, zucchero, sale, spezie, farina e bicarbonato. Mixare il tutto. A questo punto unire l'uovo e lavorare il tutto con le mani, così da ottenere un panetto morbido, compatto ma non troppo molle. Avvolgetelo nella pellicola per alimenti e lasciatelo riposare in frigorifero per circa un'ora. Nel frattempo preparare il piano di lavoro versando della farina sul tavolo pulito, quindi stendere il panetto con il mattarello e creare una sfoglia non troppo sottile di circa 5/7 millimetri. Con le formine creare i biscotti, e aiutarsi con il coltello, adagiare i biscotti sulla teglia coperta con la carta da forno. Cuocere per circa 20 minuti a 180°. A parte preparare la glassa e montare a neve l'albume e incorporare lo zucchero a velo. Inserire la glassa nella tasca da pasticcere con una bocchetta decorativa sottile, quindi procedere decorando i biscotti a piacere. Si può sostituire la sacca arrotolando a cono la carta da forno, creando un'apertura molto sottile.*

A domanda...

risponde **Oro della Terra**

## Gli Agrumi



### Da dove vengono le arance di Oro della Terra?

Le arance che portano il bollino *Oro della Terra*, vengono prodotte nella Piana di Catania, territorio d'elezione dell'arancia rossa di Sicilia. Un posto unico, dove un mix di fattori naturali, dovuti anche dalla presenza dell'Etna, creano un microclima unico al mondo, ideale per ottenere arance succose e dallo splendido colore rosso aranciato.

### Perché spesso le arance sono poco succose?

Nelle arance, il succo è uno dei requisiti qualitativi fondamentali. Il problema dell'arancia poco succosa può essere dovuto a diverse cause, la più importante è l'esposizione a basse temperature: se l'agrumeto viene colpito da una gelata, le arance potrebbero essere più "asciutte". Anche la lunga permanenza in frigorifero può rendere le arance poco succose. Al momento dell'acquisto è bene scegliere arance dall'aspetto turgido, morbide al tatto e dal colore omogeneo.

### Il lime può sostituire il limone?

Sono sostanzialmente simili ma non uguali. Il lime, o limetta, è un frutto che cresce nelle regioni tropicali; il frutto è di un colore verde brillante e assomiglia a un piccolo limone. In realtà, rispetto al limone, ha una buccia molto sottile ed un sapore meno forte, più dolce del limone rispetto al quale si differenzia anche per una minore presenza di vitamina C. Molto usato nella preparazione di cocktail's come il *mojto* e la *caipirinha*. Il lime può sostituire il limone nelle macedonie in quanto conferisce alla frutta un sapore meno aspro.

### Perché a volte le clementine sono insipide?

Nel corso del tempo l'agricoltura si è evoluta e con essa la produzione di frutta, anche a causa della crescente domanda di prodotti freschi. La costante ricerca di aumenti produttivi e l'innovazione varietale hanno portato a privilegiare varietà sempre più resistenti alla manipolazione. Si è ottenuto così un prodotto omologato, bello da vedere, senza difetti, ma spesso non altrettanto saporito.

*Oro della Terra*, per tutti i prodotti che portano il suo bollino, seleziona le migliori zone di produzione e le varietà più buone di frutta e verdura per ottenere un prodotto di gran qualità. Spesso però la frutta può essere lo stesso poco saporita ma ciò è dovuto ad una serie di motivi come quello della raccolta effettuata quando la frutta non è ancora completamente matura. Nel caso specifico degli agrumi, e delle clementine, il sapore è dato dal rapporto tra acidità e zuccheri presenti nel frutto: una prevalenza del fattore acido dà un prodotto aspro; nel caso, invece, prevalga la parte zuccherina risulta predominante quel sapore di frutto "amaro". Il sapore autentico è nell'equilibrio dolce-acidulo. Il giusto equilibrio può dipendere da diversi fattori come dal tipo di terreno dell'agrumeto o dalla possibilità di ricevere i necessari raggi del sole per completare il ciclo vitale.

### Più forti con una spremuta al giorno



Nella stagione fredda è importante consumare cibi ricchi di vitamina C. Arance, clementine, mandarini, limoni sono frutti importanti dal potere antiossidante e stimolante delle difese immunitarie. L'ideale è consumare una spremuta fresca di arance al giorno.

### Spuntino di clementine e arance ricoperte di cioccolato



Ricetta semplice e veloce per far mangiare la frutta ai bambini. Sciogliere il cioccolato fondente nel microonde o a bagnomaria con un po' di latte fino a creare una crema di cioccolato non troppo fluida. Infilare gli spicchi di arancia e clementina in uno stuzzicadenti, immergerli a metà nel cioccolato e disporli su un piatto. Mettere il piatto in frigo per una ventina di minuti e gustare gli agrumi golosi.

# Oroscopo della Terra

*Dal 21 Dicembre al 20 Marzo*

**Profumate, intense, impalpabili, magiche: le spezie influiscono sull'oroscopo d'inverno per dare più sapore alla vita.**



## **CANNELLA** (Ariete)

Una cosa vi riesce bene: complicarvi la vita. Troppo seri e senza ironia. Eppure la serenità è a portata di mano se smettete di cercare il pelo nell'uovo. Accettate le cose per quello che sono e credete in quello che state facendo. In amore, non state ad aspettare: andate incontro a chi ha già fatto il primo passo. Sarà molto piacevole.

*Il consiglio* Da cosa nasce cosa.



## **CUMINO** (Toro)

Rottamare è ciò che dovete fare. Stilare una lista di cose che non servono più, liberate gli armadi, i cassetti, quelle fotografie che tanto vi rattristano. Iscrivetevi a un corso di ballo, di cucina, di francese o altra cosa che possa gratificarvi e vi riporti a nuova vita. Come arabe fenici, rinascete dalle vostre ceneri.

*Il consiglio* Capite chi siete e dove volete andare.



## **CHIODI DI GAROFANO** (Gemelli)

Il livello di stress ha raggiunto il codice rosso. Il sovraccarico di desideri, prestazioni, richieste va alleggerito se volete ritrovare la tranquillità. Ogni tanto bisogna deporre le armi, togliersi la corazza e rivelare un po' di (sana) fragilità. Con vostra sorpresa, gli altri vi apprezzeranno di più.

*Il consiglio* Adotta il passo della natura. Il suo segreto è la pazienza.



## **PEPERONCINO** (Cancro)

La tolleranza è un'arte, spesso è quella che tiene insieme certe relazioni. Non vuol dire far finta di niente ma affinare la consapevolezza che certa tranquillità richiede adattamento a situazioni e persone. Lavoro: con energia e perseveranza si possono conquistare tutte le cose. L'eros ha bisogno di ricette piccanti per risvegliarsi.

*Il consiglio* Chi sopporta vince.



## **CURCUMA** (Leone)

Non tutti i sogni possono avverarsi quindi meglio stare con i piedi ben saldi e concentrarsi sul qui e ora. Non serve esporsi troppo, ma ascoltare molto, soprattutto chi ha dimostrato di saperci fare. L'ispirazione può arrivare da tante cose anche da una frase. In amore va bene essere sfuggenti ma ogni tanto fatevi acchiappare.

*Il consiglio* L'intelligenza non conosce situazioni senza via d'uscita.



## **CURRY** (Vergine)

Ponete un freno all'accumulo di oggetti e alle spese di compensazione affettiva. Fate della semplicità il vostro motto: curatevi con prodotti naturali, mangiate cibo sano, concedetevi poche cose ma di qualità. Autostima e portafogli ne gioveranno.

Amore: non cercate sempre quello che non avete ma prendetevi cura di ciò che avete.

*Il consiglio* La vita si misura dalle opere non dai giorni.



## **NOCE MOSCATA** (Bilancia)

La capacità di osare, di non tirarsi mai indietro, è una gran bella qualità: vi consente di fare tante esperienze e scoprire nuovi orizzonti. Sfruttate questa ricchezza interiore per stabilire nuovi contatti, vi torneranno utili in tempi di magra professionale. Amore: troppa monotonia, siate più imprevedibili.

*Il consiglio* Ciò che dovete imparare a fare, lo imparate facendo.



## **ZAFFERANO** (Scorpione)

Le tensioni che vivete sul lavoro si stanno trasformando in stanchezza, agitazione, mal di stomaco. È la dimostrazione che state sacrificando voi stessi per compiacere troppo gli altri. Prendetevi il tempo per capire cosa (e chi) conta davvero per voi e abbandonate tutto il resto. Riscoprirete una nuova concretezza e sarete più costruttivi.

*Il consiglio* Fate a modo vostro.



## **ZENZERO** (Sagittario)

Impulsivi e decisionisti, a volte passate per antipatici: ve lo perdonano perché siete vincenti. Non sopportate strutture rigide e statiche e vi scontrate con chi invece vorrebbe più stabilità. Passi nel lavoro ma con le persone che amate dovete essere più accomodanti e fare qualche sacrificio in più.

*Il consiglio* Andate avanti dove gli altri rinunciano.



## **ANICE STELLATO** (Capricorno)

Determinazione, fermezza ma anche sensibilità: avete fatto di queste qualità i vostri punti di forza. E il tempo vi ha premiato. La spezia più bella d'Oriente influisce positivamente sul vostro segno portando amore, pace e prosperità. Dopo tanto lavoro, anche interiore, potete adagiarsi sugli allori.

*Il consiglio* Non peccate di presunzione.



## **SENAPE** (Acquario)

Non fermatevi in superficie e toglietevi di dosso certi pregiudizi. Chi non la pensa come te, non è per forza contro di te: ergo, accettate altri punti di vista. Non fatevi smontare da qualche delusione ma rimettetevi subito in gioco. Vincete pigrizia e sonnolenza se non volete trovarvi a primavera paffutelle o tracagnotti.

*Il consiglio* Se c'è amore tutto diventa possibile.



## **PEPE** (Pesci)

Le cose non vanno mai completamente come vorremmo, le relazioni non sono rose e fiori, certe persone son così e vanno accettate. Smettete di ricercare la perfezione e inseguite un giusto compromesso. Più pepe nei piatti e nella vita: spariranno i pensieri tristi e sarete irresistibili.

*Il consiglio* Non chiedere una vita più facile, chiedi di essere una persona più forte.

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

**Direttore responsabile:** Dario Caccamisi

**Testi e impaginazione:** Nazzarena Luchetti

**Realizzazione grafica:** Tonino Caporicci e Nazzarena Luchetti

**Hanno collaborato:** Nazzareno Ortenzi, Virgilio Massacesci  
Giorgio Ortenzi

**Stampa:** Polonigrafica srl - Appignano (MC)

**E-mail:** nazzarena@orodellaterra.it

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

Rispettiamo l'ambiente perché utilizziamo carte riciclate ed ecologiche



*Pranzo aziendale con i migliori auguri di* **Buone Feste**



Civitanova Marche, domenica 15 dicembre 2013. Ogni anno il pranzo di Natale è un evento voluto fortemente dalla famiglia Ortenzi, un'occasione di incontro e scambio di auguri tra tutti i collaboratori delle sedi di Macerata, Fabriano, Foligno, San Benedetto del Tronto, Ancona e Senigallia



# Oro della Terra

*Frutta e verdura  
piena di vita*

[www.rodellaterra.it](http://www.rodellaterra.it)