



Oro della Terra

FRUTTA E VERDURA PIENA DI VITA

N. 14 - PRIMAVERA 2014

Primavera

*trionfo di freschezza
con ciliegie, fragole,
asparagi e carciofi*

*Intervista al capitano
della Lube Volley
Ivan Zaytsev*

Educazione alimentare

*Oro della Terra a tavola
gli eventi finali di Macerata e Fermo*

*Cucinare
con i fiori*

Eccellenze marchigiane

*Il carciofo
di Montelupone*



Il passaparola, il modo più efficace per far conoscere tutti i benefici del mangiare bene...

Ll pianeta su cui viviamo si può difendere anche attraverso le scelte quotidiane che compie ciascuno di noi. L'alimentazione rappresenta il terreno forse più importante su cui vincere questa sfida perché tiene insieme la tutela dell'ambiente, la salvaguardia della salute e il risparmio economico. Basti pensare alle virtù della dieta a base di frutta e verdura che permette di prevenire, come confermano molti studi, diverse patologie anche gravi. A ciascuno, ovviamente, la libertà di scegliere come nutrirsi. Ma è bene sottolineare come le opzioni che si praticano a tavola non interessino soltanto la sfera del gusto. I piatti di carne per esempio, oltre ad introdurre un ulteriore fattore di rischio per le neoplasie, rappresentano una scelta piuttosto problematica per l'ambiente di cui siamo custodi: secondo la Fao il settore degli allevamenti produce circa un sesto delle emissioni globali di gas-serra fra produzione e trasformazione del foraggio, digestione da parte del bestiame che diffonde elevate quantità di metano, decomposizione del letame e trasporto. Così per produrre 1 kg di carne di manzo s'immettono in atmosfera 36,4 kg di CO₂, occorrono circa 15.500 litri d'acqua e 7 kg di alimenti vegetali. Viceversa l'alimentazione vegetariana assicura una minor incidenza dell'obesità, delle malattie cardiovascolari e degenerative. Certo, anche l'agricoltura produce la propria impronta ecologica. Il 70% dell'acqua a livello globale, sempre secondo la Fao, si utilizza per coltivare, le macchine agricole bruciano idrocarburi e la lavorazione industriale libera dal terreno gas-serra, i pesticidi immettono nella catena alimentare sostanze dannose per l'organismo, la grande distribuzione implica sprechi e ulteriore dispendio energetico. Per questo la filiera corta rappresenta la scelta più razionale, come dimostra l'esperienza di **Oro della Terra** che conosce bene queste modalità: consumare localmente i prodotti di stagione, arricchire il proprio menù di fibre vegetali coltivate secondo natura, dunque con minor utilizzo di fertilizzanti chimici e più pratiche colturali di precisione, ci aiuta a costruire il nostro benessere, a tutelare il pianeta dal riscaldamento globale irrobustendo, allo stesso tempo, l'economia dei territori. Anche per le famiglie il saldo economico è positivo: consumare più frutta e verdura implica un notevole risparmio nella spesa alimentare. Già, ma come trasformare queste convinzioni in una pratica diffusa? Come estendere l'adozione di stili di vita maggiormente coerenti con i valori della sostenibilità? Il passaparola rimane il medium più efficace, contagiare il proprio vicino avanzando una proposta di cambiamento che guardi ai piaceri della dieta a base vegetale, alla mobilità dolce, all'efficienza energetica. Siamo i migliori testimoni dell'evoluzione generale verso la civiltà a basse emissioni di carbonio e il nostro comportamento da consumatori "green", il buon esempio che possiamo dare alle persone che ci conoscono, può avvicinare notevolmente quest'obiettivo.



Marco Fratoddi
Direttore de La Nuova Ecologia,
mensile di Legambiente

Scrivete a: nazzarena@orodellaterra.it
Pubblicheremo le vostre iniziative, commenti o foto

Macerata e Fermo, gli eventi finali della 3ª edizione del progetto di educazione alimentare

Wow, che forza se si mangia più frutta e verdura!



Conoscere e apprezzare tutte le proprietà dei prodotti freschi e di stagione, mangiare meglio per essere più forti e sani. Senza sprechi e nel rispetto dell'ambiente. Questo il messaggio di *Oro della Terra a Tavola*, il progetto educativo promosso da Oro della Terra e Legambiente che, per il terzo anno consecutivo, ha coinvolto, con successo, tanti bambini delle scuole marchigiane. Con la partecipazione straordinaria della Lube volley.



LIl modo migliore per far mangiare la frutta ai bambini? Creare dei momenti magici come gli eventi finali di Macerata e Fermo promossi da **Oro della Terra** e **Legambiente**, giornate conclusive di *Oro della Terra a tavola*, il progetto educativo sulla sana alimentazione che quest'anno ha coinvolto 1700 alunni delle provincie di Macerata, Fermo e Ancona.

I bambini, alla fine del loro percorso didattico, hanno dovuto realizzare un lavoro sull'importanza di mangiare più frutta e verdura. In que-



sto modo hanno partecipato al concorso “L’albero magico, un’avventura da favola”, parte integrante del progetto educativo. Il premio finale per tutte le classi partecipanti al concorso, è stata una fantastica mattinata con i campioni della Lube volley e una targa in ricordo dell’evento offerta dalla mascotte Verdina.

Gli alunni della classe vincitrice si sono aggiudicati un pallone autografato dai giocatori e un abbonamento alla rivista “La nuova ecologia”. Ricordiamo che, anche quest’anno, il progetto è stato interamente finanziato dall’azienda **Oro della Terra**, dai docenti, tutti qualificati e competenti, alla frutta fresca offerta nelle scuole, al nuovo quaderno didattico assegnato ad ogni bambino.

Auspichiamo, che in questo progetto, i bambini riescano a coinvolgere anche i genitori e gli altri cittadini.

Luigino Quarchioni

12 marzo Macerata - Palasport Fontescodella

Protagonisti dell’evento tutti i giocatori della Lube volley e i 170 alunni delle scuole elementari della provincia di Macerata che hanno partecipato al concorso. L’opportunità di giocare con gli atleti della Lube è stato il meritato premio per gli splendidi lavori dei bambini, realizzati nel corso del loro percorso didattico.

Durante l’evento sono state poi proiettate le immagini che raffiguravano le storie ideate dai bambini delle scuole coinvolte, provenienti dei comuni di Camerino, Macerata, Matelica, Urbisaglia e Colmurano. Infine merenda per tutti a base di frutta fresca e frullati, offerta da Oro della Terra e dalla sua simpatica mascotte “Verdina”.

Alla manifestazione erano presenti, oltre al direttore generale di *Oro della Terra* Nazzareno Ortenzi, il sindaco di Macerata, Romano Carancini, l’assessore provinciale allo Sport, Giovanni Torressi, il presidente di Legambiente Marche, Luigino Quarchioni, la responsabile del progetto Isabella Polverini, il direttore de “La Nuova Ecologia”, Marco Fratoddi. Presenti anche Albino Massaccesi, Amministratore Delegato Lube volley, Stefano Recine, il direttore sportivo e Simona Sileoni, presidente della società biancorossa.

19 marzo Fermo - Palestra Coni

Numeri record con 260 bambini presenti delle 11 classi dei Comuni di Fermo, Porto San Giorgio,



Pedaso e Campofilone che hanno aderito al progetto. Tanta frutta di stagione e una mattinata con i campioni della Lube volley per concludere il percorso didattico di *Oro della Terra a Tavola*. Dopo la buona merenda a base di frullati e frutta fresca, palleggi, autografi e simpatici scambi di battute tra i giganti della squadra e i giovanissimi studenti delle scuole.

“Una mattinata ricca di emozioni e soddisfazioni – commenta Andrea Bagalini – Vedere questi bambini entusiasti di aver partecipato al progetto e convinti dell’importanza della sana alimentazione è un risultato straordinario che ci spinge a fare ancora meglio e a continuare con loro un percorso di crescita sul mangiare bene.

Con questo progetto abbiamo creato una nuova rete sul nostro territorio, fatta di insegnanti, studenti, cittadini e amministratori che insieme hanno portato avanti un percorso di crescita per l’intera comunità”. All’iniziativa di Fermo erano presenti oltre a Nazzareno Ortenzi e Luigino Quarchioni, Andrea Bagalini, presidente del circolo Legambiente Terramare; Massimo Merazzi, preparatore atletico della Lube Volley e Stefano Recine. E poi molte autorità: Matteo Silenzi, assessore ambiente del comune di Fermo, Guglielmo Massucci, assessore agricoltura e turismo della provincia di Fermo, Umberto Talamanti, assessore ambiente del comune di Porto San Giorgio, Barbara Toce, sindaco di Pedaso ed Ercole D’Ercoli, sindaco di Campofilone.



Classe vincitrice Macerata



Suole Primarie MACERATA

Classe vincitrice: III Pietro Santini di Loro Piceno

Classi partecipanti

1. Classe IV A Scuola Ugo Betti di Camerino;
2. Classi III A / III B Scuola Ugo Betti di Camerino;
3. Classe III Scuola Anna Frank di Villa Potenza;
4. classe V Scuola Sandro Pertini di Piediripa;
5. Classe III Scuola Enrico Medi di Macerata;
6. Classe V Scuola Quartiere Pace di Macerata;
7. Classe III D Scuola Spontini di Matelica;
8. Classe III A Scuola di Urbisaglia;
9. Classe III A Scuola De Amicis di Colmurano.

Suole Primarie FERMO

Classe vincitrice: III De Amicis di Porto San Giorgio

Classi partecipanti

1. Classe III Scuola Molini di Tenna, Fermo;
2. Classe III Scuola Capodarco, Fermo;
3. Classe III Scuola Monaldi, Fermo;
4. Classe III a Scuola don Mancini, Fermo;
5. Classe III B Scuola don Mancini, Fermo;
6. Classe III Scuola S. Andrea, Fermo;
7. Classe III Scuola Sapienza, Fermo;
8. Classe III Scuola Cavour, Fermo;
9. Classe III Scuola di Pedaso;
10. Classe III Scuola di Campofilone.



Classe vincitrice Fermo

Il paese più sano e felice? Melagodo!



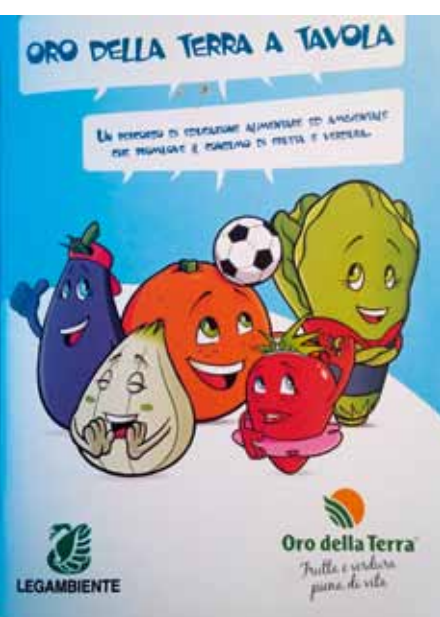
Simone Parodi



Romano Carancini

I lavori dei bambini che sanno rendere magica la natura

Grande l'impegno di tutti gli alunni che hanno partecipato al concorso realizzando disegni dove realtà e fantasia convivono insieme. Oltre ad educare ad uno stile di vita sano, altro merito di *Oro della Terra a tavola* è quello di scoprire la creatività dei bambini. Dagli alberi multifrutto a quelli fruttuosi, ai mostriciattoli dei cibi grassi, ai super eroi che mangiano tanta frutta e poca cioccolata. E poi disegni che esprimono temi come la solidarietà e il sogno di sfamare con cibi sani i bambini di tutto il mondo. Ma anche il desiderio di convertire il paese di *Schifezzolandia* in uno stato più virtuoso o di restituire più energia al paese *Stanchezza*. Infine tanto divertimento nel paese *Melagodo* con l'invito a mangiare tanta frutta e verdura che, con un po' di fantasia, sono ancora più buone.



Abbiamo a cuore questo progetto che stimola uno stile di vita più sano e valorizza il nostro territorio

Nazzareno Ortenzi

“Siamo stati sempre attenti alla cultura del mangiare sano. Credo che bisognerebbe inserire un paio d'ore di lezione di buona alimentazione nelle scuole”.

Stefano Recine



Fermo.
Andrea Bagalini, Stefano Recine, Marco Tentella e Massimo Merazzi

IVAN ZAYTSEV

capitano della Lube Volley

“Nel mio futuro vedo ancora tanta pallavolo ma adesso il conto alla rovescia lo faccio per l'arrivo di mio figlio”

Ivan, ovvero lo Zar, così chiamato per le sue origini russe, nasce a Spoleto, classe 1988. Impossibile non nascere alto con un papà campione di Pallavolo che ha vinto tutto, impossibile non diventare anche bravo con due genitori sportivi fino alle ossa, visto che anche la mamma è stata una famosa nuotatrice. Carriera iniziata come palleggiatore a Perugia nel 2001, poi Roma nel 2008 fino al 2012 quando entra a far parte del club di Serie A1 Cucine Lube Banca Marche, con cui vince, nello stesso anno, la Supercoppa. Insieme alla Nazionale conquista due medaglie d'argento agli Europei, nel 2011 e nel 2013, e due bronzi, ai Giochi di Londra 2012 e alla World League nel 2013.

Ivan lo sport è nel tuo DNA...

Sì, non avevo scelta. Crescendo in una famiglia di sportivi era quasi una scelta obbligata. Ho seguito le orme di mio padre nella pallavolo perché era la figura più forte. Mi ha trasmesso la passione ma anche la disciplina necessaria per diventare un grande giocatore.

C'è un personaggio dello sport che ti piace o a cui ti ispiri?

Seguo molti personaggi dello sport ma non mi riconosco in qualcuno in particolare. Non ho ancora avuto modo di conoscere personalmente grandi sportivi. Ho rispetto per tanti protagonisti di altissimo livello, anche nella pallavolo, ma non riesco a trovarne qualcuno che abbia una certa influenza su di me. Li ammiro, cerco di rubare i segreti dei grandi campioni, prendendo il meglio da ognuno di essi.

In vista di eventi importanti, oltre alla preparazione atletica, quanto conta quella psicologica e motivazionale?

La mente fa la differenza anche quando il fisico non ci arriva. La preparazione psicologica è molto





Ivan Zaytsev con i ragazzi del call center di Oro della Terra. Il giocatore si è prestato ad un divertente scherzo telefonico con un cliente dell'azienda. Guarda il video su www.oroellaterra.it

importante soprattutto in uno sport come la pallavolo che è uno sport di squadra dove tanti meccanismi si devono incastrare tra di loro. Soprattutto quando non si sta attraversando momenti rosei, è fondamentale trovare l'approccio e la motivazione giusta.

Una vittoria che più ricordi con piacere...

Probabilmente la Supercoppa che abbiamo vinto lo scorso anno a Modena contro Trento, 3 a 2, soprattutto perché è stata la mia prima partita con la Lube. Sentivamo di non dover perdere quella partita. È davvero un bel ricordo.

La sconfitta che invece ha pesato di più...

Sono due le sconfitte che sarebbe meglio dimenticare. Quella di Champions dello scorso anno, ad un passo dalla Final Four contro Cuneo, e quella di quest'anno contro il Piacenza in casa loro.

Nel tuo futuro vedi sempre il volley? Magari farai l'allenatore...

Difficile dirlo, ma l'allenatore penso proprio di no. Probabilmente da "grande" mi estranierò da questo mondo e farò qualcos'altro. Ora penso solo di sfruttare al massimo il mio potenziale, di mettere in campo ciò che la natura mi ha donato. Sto praticando una cosa che mi piace e la farò finché il fisico regge.

Parliamo delle tue abitudini alimentari. Una buona alimentazione fa la differenza tra un buon giocatore e un campione?

Sicuramente sì. La mia giornata inizia con una buona colazione: toast, una spremuta di frutta fresca e un caffè. Cerco di limitare i carboidrati ma ascolto il mio corpo: se proprio non può fare a meno di un pezzo di

Siamo fortunati a vivere nelle Marche. Qui si trovano cibi di altissima qualità: come si fa a non mangiare bene?

pizza lo devo accontentare. Seguo comunque una dieta proteica con pochi grassi e senza fritti. In questo sono facilitato dalla cucina di mia moglie che preferisce una cucina con pochi grassi e ingredienti semplici e freschi. Lei mi ha messo sulla retta via, guai a non mangiare sano! Qui nelle Marche è facile mangiare bene perché si trovano materie prime di altissima qualità come la frutta e la verdura.

Della tua tradizione russa, c'è un piatto particolare che inserisci nella tua dieta?

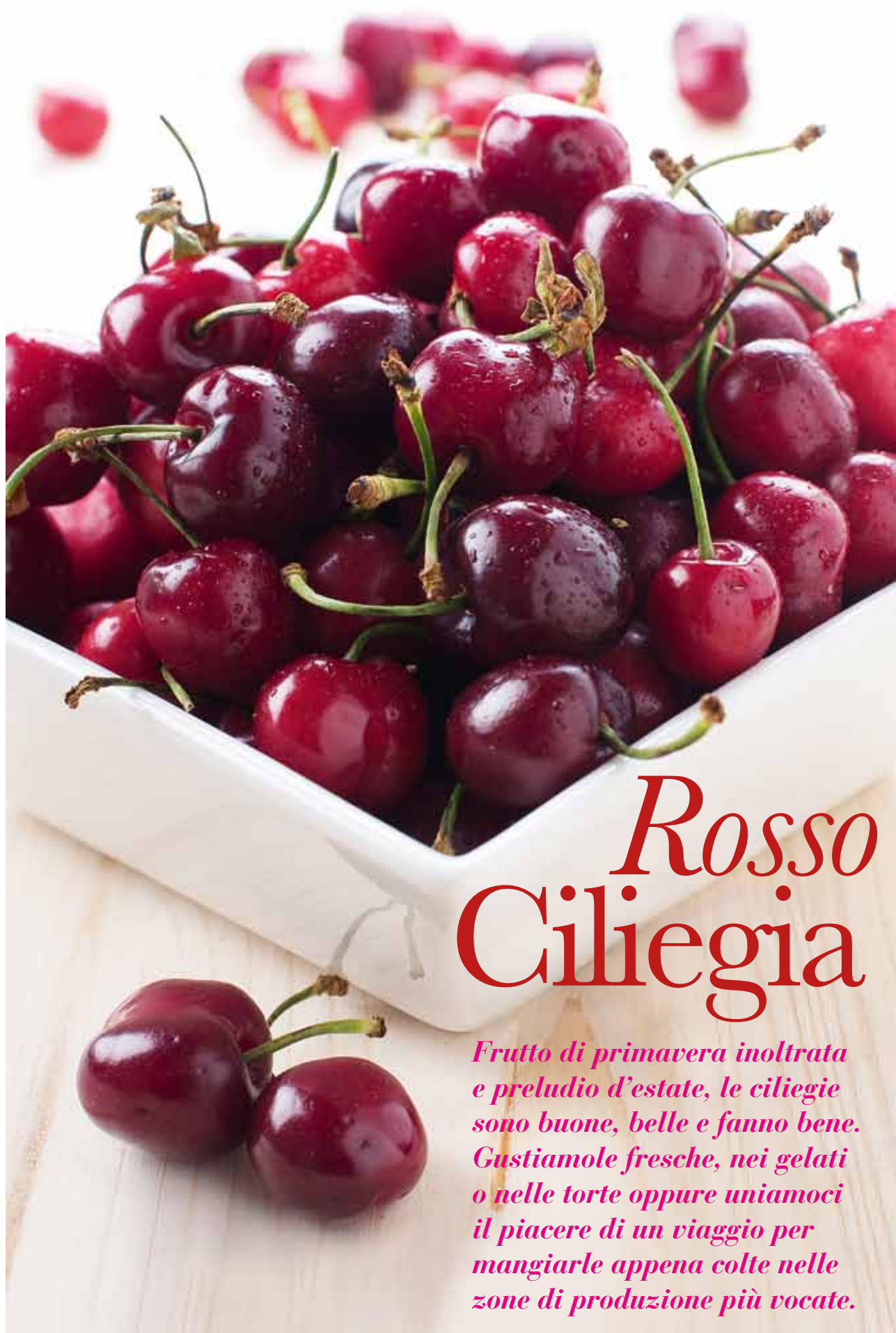
L'insalata russa, quella vera che fa mia mamma. Ci vogliono due giorni per prepararla, ci sono molti ingredienti, ma alla fine il risultato è ottimo e rimane anche molto leggera. Anche le zuppe russe sono buonissime con tante verdure.

Una buona alimentazione è importante fin da piccoli. Cosa consiglieresti di mangiare ai bambini che fanno sport?

Tanta frutta e verdura. Mi rendo conto che i bambini non sono molto propensi a questo tipo di alimentazione ma sono alimenti che fanno bene, pieni di vitamine che aiutano il fisico a crescere e svilupparsi in maniera adeguata. Sono consigli che darò anche a mio figlio, o figlia, visto che io e mia moglie aspettiamo un bambino.

L'ultimo pensiero prima di andare a dormire...

Penso come sarà la mia vita di genitore, con mia moglie e il nostro bambino. È la cosa ora che conta di più.



Rosso Ciliegia

*Frutto di primavera inoltrata
e preludio d'estate, le ciliegie
sono buone, belle e fanno bene.
Gustiamole fresche, nei gelati
o nelle torte oppure uniamoci
il piacere di un viaggio per
mangiarle appena colte nelle
zone di produzione più vocate.*



Sono uno dei frutti più desiderati e preziosi perché ancora legati alla sola stagionalità. La possibilità di gustare ciliegie fresche, infatti, è un piacere che dura uno o due mesi al massimo. Sono anche tra i frutti meno globalizzati: maturano solo sulla pianta, e quindi, per raccoglierle si deve aspettare il momento giusto, hanno vita breve e sono delicate. Il gusto fresco, la consistenza carnosa, le dimensioni ideali, la facilità con cui si mangiano, sono le caratteristiche che fanno delle ciliegie un frutto irresistibile e forse per questo, come dice il proverbio popolare, una tira l'altra, ma si può fare visto il loro basso contenuto calorico e le tante virtù salutari.

Dolci o acide

Il ciliegio appartiene alla famiglia delle Rosacee e al genere *Prunus* e si divide in due specie: *Prunus avium* dal frutto dolce e *Prunus cerasus* con frutto acido, entrambi provenienti dall'Asia Minore.

Le cultivar di ciliegio dolce si raggruppano principalmente in due categorie:

le **tenerine**, con frutti a polpa tenera e succosa, che vanno da colori chiari e succo quasi incolore al colore nero con succo scuro, passando per il rosso;

le **duracine** o duroni, più grandi delle precedenti, caratterizzate da polpa soda e compatta, di colore rosso scuro o nero con polpa rosso - violacea oppure rosso chiaro con polpa rosata o gialla.

Le cultivar di ciliegio acido si dividono in tre gruppi: le **amarene**, dal colore rosso pallido con succo incolore e sapore un po' acido;

le **visciole** o agriotte, caratterizzate da frutti tondi o a cuore, di colore rosso scuro, con succo rossastro e sapore decisamente acido;

le **marasche** con frutti tondi e piccoli, buccia e polpa di colore rosso scuro e sapore fortemente amaro-acido. Il ciliegio dolce e quello acido sono molto diversi. Il primo è un albero molto alto, che può raggiungere i 20 metri. Il ciliegio acido è, invece, più simile a un arbusto o alberello, con altezza di 4-5 metri e ramoscelli sottili. L'albero del ciliegio vuole

i climi temperato-freddi, e soprattutto ha bisogno di freddo quando è in riposo. Il periodo di maturazione varia a seconda del tipo di ciliegia ma quasi tutte maturano nel periodo compreso tra maggio e giugno. Le ciliegie vanno raccolte a maturazione completa perché una volta staccate dall'albero non maturano più. Se ne coltivano attualmente più di 1.000 varietà soprattutto in Turchia, Stati Uniti, Cile e Spagna. In Italia il ciliegio è coltivato un po'

Più sani e più belli con le ciliegie



Le ciliegie sono depurative, disintossicanti, antireumatiche e antiossidanti. Come tutti i frutti rossi e blu, contengono le antocianine, antiossidanti che proteggono dai radicali liberi responsabili dell'invecchiamento delle cellule. Contengono acqua (80% acqua), zuccheri, vitamine A e C, potassio, fosforo, calcio, ferro, sodio e magnesio. Contengono anche levulsoio, uno zucchero che non ha controindicazioni per i diabetici che quindi possono mangiarne a volontà. La ciliegia è utile in caso di gonfiore addominale e, essendo ricca di melatonina, favorisce il riposo.



ovunque, dalle valli Trentine alle falde dell'Etna, ma le zone di produzione più note sono quelle del modenese, in Puglia, soprattutto a Turi, a Conversano e a Bisceglie, in Basilicata, in Campania, in Sicilia, Veneto e Emilia Romagna.

Le Varietà più importanti

Bigarreau: la più precoce come maturazione, si trova in vendita già dalla prima metà di maggio. Ciliegia tenera da consumare velocemente vista la sua alta deperibilità.

Durone: tipo di ciliegia molto pregiato, presenta una polpa dura e compatta dal gusto dolce, colore scuro e grosse dimensioni. A questa categoria appartengono le rinomate ciliegie di Vignola.

Ferrovia: regina delle produzioni pugliesi. Rosso brillante, polpa croccante, succose e resistenti: sono le caratteristiche che l'hanno resa protagonista sul mercato; fanno parte dei prodotti che si fregiano del marchio Oro della Terra.

Guida all'acquisto e conservazione

Le ciliegie devono essere sode, il colore brillante ed i peduncoli non devono risultare secchi. Evitare le ciliegie piccole e poco colorite, perché non ancora mature, oppure quelle molli e macchiate di scuro, indice di scarsa freschezza. Si conservano, per qualche giorno, in frigorifero, in un sacchetto di plastica



bucherellato. In frigo è bene tenere le ciliegie lontano da alimenti aromatici perché assorbono gli odori.

Uso in cucina

Fresche sono ottime da sole, nelle macedonie, nei gelati, nello yogurt, come ingrediente nelle torte e nelle crostate. Buone anche in confettura, sciropate, candite in mostarda. Le varietà asprigne sono ideali anche con la carne e il formaggio. Con le ciliegie si fanno liquori come il kirsch, lo cherry e il maraschino.



Viaggio intorno a Vignola per scoprire la ciliegia più famosa

Si può andare ad aprile per assistere allo spettacolo della fioritura dei ciliegi. Oppure scegliere di partire a giugno per gustare le rosse più buone.

Oltre a salumi, tortelli e aceto balsamico, il modenese è anche la patria delle ciliegie. Il clima straordinariamente fresco, la terra fertilissima, e la passione dei contadini permettono di raccogliere ottime ciliegie. Le migliori si raccolgono a Vignola tanto che l'Unione Europea ha riconosciuto al frutto il marchio tipicità, a tutti gli effetti Igp. Per fare un pieno di ciliegie e buon cibo, si parte da Vignola, con la sua rocca medievale, per raggiungere Savignano sul Panaro e le sue aziende agricole. Poi si va a Spilamberto, la capitale del balsamico, e si sale a Castelvetro, patria di uno di Lambruschi della provincia, il Grasparossa, frizzante e dal colore rosso rubino scuro.

Curiosità

La fioritura dei ciliegi, un evento in Giappone

Ogni anno in primavera, i giapponesi festeggiano Hanami, la fioritura dei ciliegi. Il vero senso della tradizione consiste nel guardare lo spettacolo offerto dalla bellezza dei fiori meditando sul fatto che, come i fiori, ogni vita è destinata a finire. Ma Hanami non è una ricorrenza triste perché festeggia anche l'arrivo della primavera simbolo di rinascita e di forza generatrice: un'occasione per ritrovarsi con gli amici e mangiare buon cibo.

Gerardo Tintore, il "santo delle ciliegie"

La leggenda narra che una sera di dicembre Gerardo, che si recava spesso in Duomo a pregare, voleva restarvi per tutta la notte ma i custodi non erano d'accordo. Per convincerli promise loro un cestello di ciliegie, nonostante fosse inverno. La mattina seguente il santo donò a ciascuno di loro un cestello pieno di succose ciliegie.

Torta senza glutine né lattosio

Ingredienti:

4 uova • 300 gr zucchero di canna • 1 vanillina (o un altro aroma in polvere che preferite) • 90 gr farina di riso • 200 ml latte di riso • 1 pizzico di sale • 400 gr ciliegie

Montare le uova con lo zucchero ed aggiungere setaccian-dola, la farina, un pizzico di sale, l'aroma e continuare amalgamando fino a quando il composto risulterà omogeneo. Aggiungere a filo il latte fino a creare un composto liquido da versare nella pirofila riempita di ciliegie. Inforniamo la torta in forno preriscaldato a 170° per 40-45 min, appena risulterà dorata spolverizzare con dello zucchero e passare al grill così da formare una crosticina croccante.



Clafoutis di ciliegie

Quello alle ciliegie è uno dei più famosi clafoutis realizzati con frutta di stagione. Secondo la tradizione il clafoutis veniva preparato con ciliege selvatiche intere, dal nocciolo profumatissimo ed era il pasto dei contadini, che lo portavano con sé nelle giornate di lavoro.



Ingredienti per 4 persone:

3 uova • 3 cucchiaini di farina • 3 cucchiaini di zucchero • 1 pizzico di sale • 250 ml latte • 400 g di ciliegie denocciolate • burro, per imburrare • zucchero a velo per spolverare • menta e buccia di limone grattata per decorare

Preriscaldare il forno a 180°C. Rompere le uova in una terrina ed aggiungere la farina, lo zucchero e un pizzico di sale. Mescolare bene con una frusta. Aggiungere il latte a filo e mescolare finché non si ottiene una pastella liscia e senza grumi. Imburrare uno stampo e spargere sul fondo le ciliegie denocciolate. Versare la pastella sulle ciliegie fino a coprirle completamente. Cuocere in forno caldo per circa 20 minuti o finché il clafoutis non si è assodato ed è diventato leggermente dorato sopra. Servire tiepido spolverato di abbondante zucchero a velo, buccia di limone grattata e foglioline di menta fresca.

È la storia della mia vita: se c'è una ciliegia col verme tocca sempre a me.

L'aspetto più brutto del farsi un'abbuffata di ciliegie è che restano lì tutti i noccioli a ricordarti quante ne hai mangiate.



Delizie di Primavera

Gli Asparagi

*Bianchi, viola o verdi,
gli asparagi sono delicati
germogli con poche calorie
e molte proprietà salutari.
Si prestano a tanti utilizzi
ma per coglierne appieno
il sapore è preferibile
consumarli in ricette
semplici.*

Noti come pianta spontanea sin dal tempo degli Egizi, gli asparagi furono apprezzati soprattutto dagli antichi romani che costruirono delle navi (le *asparagus*) apposta per andare a raccogliarli. Gli Asparagi (*Asparagus officinalis*) sono una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Liliacee come l'aglio con cui condivide molte proprietà salutari.

Gli asparagi spuntano in primavera: la produzione comincia a fine marzo per proseguire fino a metà giugno. Le produzioni in serra anticipano il periodo di produzione di circa trenta giorni rispetto alle colture in campo. I turioni si raccolgono appena spuntano dal terreno, quando sono ancora teneri. Se la raccolta viene ritardata, diventano meno saporiti e più legnosi.

Varietà

L'Italia, insieme alla Francia e alla Germania, è uno dei maggiori produttori a livello europeo. L'asparago, coltivato in pieno campo o in serra, lo troviamo in Piemonte, Liguria, Veneto, Emilia Romagna, Toscana, Lazio e Campania. Le varietà di asparagi sono più di 200 e si distinguono per aspetto, sapore e tipologia di coltivazione. Ecco le più comuni:



Asparagi bianchi o di Bassano

Coltivati in assenza di luce, sono morbidi e dal sapore delicato.



Asparagi violetti

Dal sapore più rustico e un po' amaro, sono in realtà asparagi bianchi la cui punta diventa viola crescendo con la luce.



Asparagi verdi

Germogliano all'aria aperta, hanno un sapore più intenso e dolce. Non hanno bisogno di essere pelati.



Asparagi selvatici

Chiamati anche asparagi di campo, crescono spontanei e si distinguono per il fusto sottile e il gusto più amarognolo. Dato il sapore intenso, prima della cottura vanno sbollentati. Sono ideali per frittate e minestre.

L'*Asparagus plumosus*, o asparagina, viene usato a scopo ornamentale; ha fronde piumose e leggerissime, usate per decorare mazzi di fiori; L'*Asparagus sprengeri*, con foglie ricadenti, è utilizzato per decorare terrazze e balconi.

Guida all'acquisto

Gli asparagi freschi hanno germogli dritti, sodi, non si piegano ma si spezzano; sono integri, dal colore brillante e privi di ammaccature. Il gambo è poco legnoso. Gli asparagi che compongono il mazzetto devono avere la stessa lunghezza con la punta ben compatta, unita e dura. La punta aperta indica che l'asparago è vecchio.

Conservazione

Vanno conservati in frigorifero, nel cassetto della verdura, avvolti in un panno umido, dove possono rimanere per 3-4 giorni. Si conservano per un paio di giorni anche immergendo i gambi in un vaso con acqua fredda.

Uso in cucina

Prima di cucinarli, occorre tagliare l'estremità legnosa del gambo. Con il coltellino si raschia delicatamente il gambo fino a metà della parte verde o viola. A seconda della ricetta, si utilizzano soltanto le cime o anche il

gambo. Possono essere lessati o cotti al vapore e utilizzati per minestre, risotti, come contorno, per preparare torte salate e frittate. Gli asparagi saltati in olio, burro e aglio mantengono tutto il loro sapore originale e sono il modo più semplice per gustarli. Il tempo di cottura è 10 - 20 minuti a seconda dello spessore. Per minestre, risotti, creme e frittate possono essere cucinati crudi, senza lessatura. Gli asparagi vanno bolliti, con le punte verso l'alto, in una pentola stretta e alta, meglio con colapasta incorporato. Esiste, comunque, una pentola apposita, l'asparagiera.

Proprietà

Gli asparagi sono molto efficaci per drenare e disintossicare. Le proprietà fortemente diuretiche fanno sì che l'asparago sia spesso consigliato a tutti coloro che soffrono di ritenzione idrica. Sono ideali anche per chi soffre di cellulite. Contengono poche calorie, Vitamina A Vitamina B e un alto contenuto di calcio, fosforo, magnesio e potassio. Ricchi di rutina che ha la proprietà di rafforzare le pareti dei capillari. Deve moderare il consumo degli asparagi chi soffre di calcoli renali o di acidi urici.

Curiosità

Le nonne dicevano: "Se mangi gli asparagi, fai la pipì puzzolente", un modo popolare per dire che quando il nostro corpo smaltisce un pasto a base di asparagi, le urine hanno un cattivo odore. Questo dipende dalle sostanze solforate contenute negli asparagi che riescono a ripulire il fegato e i reni dalle tossine che poi vengono espulse urinando.

Carbonara agli asparagi



Ingredienti:

Un mazzetto di asparagi • Una cipolla • Parmigiano reggiano • Olio extra vergine di oliva • Vino bianco • 2 uova • Sale e pepe.

Tagliare la cipolla e farla soffriggere nell'olio. Mettere gli asparagi, dopo aver tagliato le punte e i gambi a rondelle, in padella con la cipolla, irrorare con vino bianco, salare pepare e lasciarli soffriggere per 5 minuti. Aggiungere un mestolo d'acqua di cottura della pasta, lasciare cuocere. Mentre cuoce la pasta, rompere le due uova in una ciotola aggiungere un po' di parmigiano, sale e pepe e sbatterle. Scolare la pasta e versarla nel sugo di asparagi. Versare il composto con le uova, mescolare bene, aggiungere parmigiano e servire immediatamente.

Eccellenza di Montelupone

Fior di CARCIOFO

La qualità del terreno, la conformazione collinare, il clima: i carciofi di questa zona del maceratese sono prelibati e conosciuti in tutta Italia. Ancora più buoni se coltivati da una donna e Mirella, produttore, ci spiega il perché.

La qualità del terreno, la conformazione collinare, il clima: i carciofi di questa zona maceratese sono prelibati e conosciuti in tutta Italia. Ancora più buoni se coltivati da una donna e Mirella, produttore, ci spiega il perché. La campagna durante il tragitto che porta a Montelupone è magnifica, il dolce paesaggio collinare marchigiano, che le Regioni del Nord Europa ci invidia, è sotto ai nostri occhi: casolari circondati da larici, querce, tigli, il verde intenso dei campi con le tenere spighe di grano e gli ulivi che ne interrompono la continuità. Andiamo a incontrare il più importante fornitore marchigiano di carciofi di *Oro della Terra*, la famiglia Antonelli, titolare della A.F Fonti Vallebona, oltre 3 ettari di terreno coltivato a carciofi che si caratterizzano per salubrità, aroma e dolcezza. Osserviamo le ordinate carciofaie accompagnati da Mirella e Luca Antonelli, rispettivamente madre e figlio ma sembrano più fratello e sorella, e ci spiegano come è possibile ottenere carciofi così belli e buoni.





Mirella e Luca Antonelli

A sorprendere, però, sono loro, veri e propri imprenditori agricoli. Luca, ingegnere, si occupa prevalentemente della parte amministrativa dell'azienda. Mirella, vera forza della natura, si occupa di tutto il lavoro pratico della carciofaia, un lavoro che non è per niente facile ma, da come ne parla, si capisce che la riempie di soddisfazioni. Parla di terra e di prodotti ortofrutticoli Mirella, con una competenza che ti aspetteresti da un agronomo. Ma anche della necessità di far incontrare produttori e distributori virtuosi e far sapere che esiste una filiera virtuosa. Come quella di cui fa parte *Oro della Terra*.

Da dove viene questa passione?

Mirella. Sono sempre stata a contatto con la campagna, mi ha sempre attirato la possibilità di lavorare all'aria aperta, in totale libertà. Ho lavorato per 25 anni come impiegata nella Cooperativa Agricola Montesanto di Potenza Picena e appena ho potuto me ne sono andata per coltivare queste terre. L'agricoltura è il rispetto della terra, non capisco chi dice di amare la terra e poi lascia i terreni incolti o ci mette il fotovoltaico. Il territorio è la nostra identità se lo sappiamo usare, i benefici sono per tutta la collettività. Sono anche consapevole, però, che la passione e la tradizione da sole non bastano.

Che altro serve?

Mirella. Innovare. Non basta produrre un buon carciofo ma ampliare la commercializzazione ad esempio con prodotti di 4° o 5° gamma dei derivati dal carciofo come la crema o i carciofi sott'olio. Sarebbe bello se si riuscisse a creare a Montelupone un marchio con i prodotti derivati dai carciofi come a Montalcino con il brunello o, per essere più vicini, Matelica con il verdicchio. Ma se pensi a tutte le regole, le leggi, la burocrazia ti passa la voglia di farlo. L'Italia non sa tutelare il proprio patrimonio artistico e culturale figurati i campi agricoli. Poi ci meravigliamo se le tenute di Montalcino le comprano i cinesi.

Perché è speciale il carciofo di Montelupone?

Luca. Dico da sempre che il carciofo è l'oro verde di Montelupone. È un ortaggio che ama terreni di medio impasto, non troppo argillosi, posizione assolata, senza ristagni di ac-

qua. Tutte caratteristiche di questo territorio collinare che, tra l'altro, richiede poche risorse idriche. Il carciofo di questa zona non si semina e non viene prodotto in vitro come molte varietà in commercio. Il nostro genotipo si tramanda da generazioni, come il lievito madre. E poi si usano solo concimazioni organiche e niente nitrati. È un carciofo senza spine, dal colore rosso porpora e striature verdi. Non ha la certificazione Bio ma è un prodotto assolutamente naturale e rispettoso dell'ambiente. Per questo, il carciofo di Montelupone ha ottenuto il QM della Regione Marche.

Mirella. Comunque c'è un altro motivo se questi carciofi sono così buoni...

Sarebbe?

Mirella. Il carciofo è donna, come me che li coltivo. A dispetto del nome, è la più femminile delle verdure. Intanto c'è da dire che la parte edibile del carciofo è il fiore, o meglio, l'infiorescenza. Questo fiore custodisce la sua parte più tenera e preziosa sotto tante foglie dure. Non ama scoprirsi con facilità come una donna riservata. Per raggiungere la sua parte più tenera, il "cuore", dobbiamo spogliarlo della sua corazza una foglia alla volta. E chi meglio di una donna sa tutto questo?

Perché la scelta del carciofo che è una coltura piuttosto faticosa?

Mirella. È vero, è faticoso e se molti lamentano il prezzo alto è proprio perché non sanno il lavoro che c'è dietro. Lo spiego brevemente. Il carciofo è una pianta perenne, quindi la sua coltivazione avviene nell'arco di più anni, nella stessa zona, che viene detta carciofaia; una carciofaia può produrre carciofi per 5-6 anni, quindi va completamente rinnovata. La raccolta è tutta manuale così come le "scarducciature" (l'eliminazione dei germogli in eccesso, in modo da lasciare i germogli più vigorosi che producono i capolini più buoni) e inizia con la prima infiorescenza, a marzo, quando i capolini hanno raggiunto le giuste dimensioni, segue poi la raccolta dai braccioli laterali per terminare a maggio con la raccolta dei carciofini da fare sott'olio. A fine produzione le piante vengono completamente private delle foglie e rimangono così fino ad ottobre - novembre quando la pianta ricomincia il suo ciclo vitale. I carciofi raccolti vengono consegnati in giornata per la vendita. Il giorno dopo possono già essere acquistati dal consumatore. Freschissimi.

Dobbiamo imparare a valorizzare i campi agricoli e il grande lavoro che serve per ottenere un prodotto di qualità. Altrimenti non ci meravigliamo se le tenute di Montalcino le comprano i cinesi.



Luca, sei laureato in ingegneria al Politecnico di Milano. Verrebbe da dire: che ci fai qui?

Luca. Ho sempre inteso la laurea come un arricchimento personale anche se slegata dalla propria professione. Anche per coltivare un campo dei carciofi servono competenze, magari hai più creatività per risolvere i problemi.

Si sente la crisi in questo settore?

Mirella. Le difficoltà ci sono sempre state, quello che è cambiato è il modo di affrontarle, la minore propensione al sacrificio. La crisi non mi spaventa, in fondo, come diceva Tonino Guerra, "L'ottimismo è il sale della vita".

Come definirebbe il rapporto con Oro della Terra?

Luca. Un rapporto **corretto** che dura da quasi 5 anni. Rispetto ad altri fornitori con cui collaboravo in passato, ho trovato, nei responsabili di Oro della Terra, una cordialità e disponibilità che non credevo possibili. A fare la differenza è stato soprattutto Giorgio Ortenzi; quando gli ho proposto la commercializzazione del carciofo di Montelupone, mi ha subito colpito l'interesse nel voler promuovere un'eccellenza e farla apprezzare ai consumatori. Per un produttore trovare un partner che valorizzi il tuo prodotto è fondamentale. Sei ricompensato economicamente ed emotivamente del lavoro che fai e stimolato a fare sempre meglio. Un confronto così vero è raro da trovare. Soprattutto in un settore tradizionale come il nostro, dove il rapporto umano vale quanto quello commerciale.

Lo sai che...

I carciofi sono ricchi di magnesio, potassio, calcio e acido folico. Contengono la cinerina, un principio attivo che migliora il lavoro del fegato stimolando la secrezione della bile con un effetto diuretico. Buona la quantità di flavonoidi, sostanze ad azione antiossidante che contrastano i radicali liberi, ritardando l'invecchiamento e prevenendo le malattie cardiovascolari e tumori.

Come si prepara la Crema di carciofi



Ottima come condimento sulla pasta o crostini di pane. Pulire i carciofi, togliere le foglie esterne ed eliminare la punta. Lasciare 2 cm di gambo. Mettere acqua fino a coprirli, aggiungendo un po' di sale. Far bollire per circa 30 minuti (va comunque testata la cottura con una forchetta), scolare e far raffreddare. Con un frullatore ridurli a una crema. Mettere la crema di carciofo in vasetti amalgamando con pochissimo olio di oliva e un po' di acqua di cottura. Chiudere bene i vasetti e metterli a bollire per circa 10 minuti in un tegame con acqua fino all'orlo dei vasetti per sterilizzare.

Carciofini sott'olio

Ingredienti:

- 24 carciofi • succo di 4 limoni
- 1 litro di aceto di vino bianco
- 1 litro di vino bianco
- una manciata di pepe in grani
- olio d'oliva quanto basta.

Pulire i carciofi eliminando le foglie più dure. Privarli delle punte e tagliarli in spicchi uguali. Passare i carciofi nel succo dei limoni. In una pentola versare l'aceto e il vino bianco, aggiungere il pepe e le foglie di alloro. Quando il liquido arriverà a ebollizione, calare i carciofi scolandoli quando sono ancora al dente: i carciofi dovranno essere appena scottati. Far asciugare i carciofi su un telo. Se è necessario cambiare più volte il telo fin quando i carciofi non avranno scaricato tutto il liquido. Sistemare i carciofi in un vasetto a chiusura ermetica, ricoprirlo di olio senza il coperchio. Mettere il vaso in un luogo fresco, privo di umidità, tenetelo per qualche giorno controllando il livello dell'olio portandolo ogni volta a livello. Quando l'olio si sarà stabilizzato sarà possibile chiudere il barattolo.





Il prato nel piatto *Cucinare con i fiori*

*La Primavera è la stagione dei fiori.
Belli e colorati, alcuni si possono mangiare
prestandosi a gustose ricette.
E allora via a fiori di zucca, violette,
fiori di acacia per piatti originali
e profumatissimi.*

di Laura Colasanti

È arrivata la primavera, voglia di stare all'aria aperta, di godersi il sole, la luce e tutto il colore e il profumo dei fiori. Un'occasione in più per immergersi nella natura è quella di raccogliere fiori per utilizzarli anche in cucina. Molti fiori, infatti, sono ottimi da mangiare. Sicuramente i più noti sono i fiori di zucca, ma ce ne sono tanti altri in grado di creare piatti eleganti e gustosi. Tuttavia, possono anche essere ricchi di polline, quindi, se si soffre di allergie, occorre eliminare pistilli e stami prima di mangiarli. Ecco una semplice guida dei fiori commestibili più comuni.



Fiori di Acacia o Robinia

Si trova ovunque ed è oggi la specie esotica più diffusa in Europa. Sopporta benissimo la salsedine e l'inquinamento, per questo viene talvolta utilizzata come alberature stradali. In maggio-giugno produce numerose infiorescenze pendule, costituite da fiorellini bianco-dorati, (o rosa-lilla nella varietà *Casque Rouge*) profumati, che attirano le api. I fiori di acacia, con proprietà antisettiche e astringenti, sono deliziosi in frittata ma soprattutto fritti in pastella. Vanno colti non troppo aperti e sistemati su un vassoio prima di essere cucinati.



Biancospino

Ha caratteristici fiorellini piccoli e bianchi raccolti in profumatissime ombrelle. I suoi frutti sono bacche che diventano rosse quando sono mature. La pianta cresce spontaneamente nelle regioni mediterranee e si trova facilmente in pianura e nei boschi. La raccolta dei fiori avviene durante la primavera, mentre per le bacche il periodo migliore è l'autunno. I fiori essiccati di biancospino sono utili all'organismo per tutto il sistema cardiovascolare. Con i fiori freschi si possono preparare squisite marmellate, sciroppi e tisane. Si usano anche per profumare il miele.



Borragine

Il nome indica una ruvida stoffa di lana di pecore che ne richiama la pelosità. È una pianta molto comune e facilmente riconoscibile con i suoi magnifici fiori blu. La borragine è una pianta ricercata dalle api che fornisce un miele molto gradevole. La borragine possiede molte proprietà tra cui quella di combattere l'invecchiamento della pelle. I fiori sono usati per preparare minestre, bevande e insalate perché il loro sapore assomiglia a quello dei cetrioli. Le foglie sono ottime anche fritte con la pastella oppure utilizzate per il ripieno di ravioli o tritate nella frittata. I fiori di borragine si possono congelare all'interno di cubetti di ghiaccio

per dare una nota di colore alle bevande estive o per aromatizzare l'aceto.



Calendula

La calendula è una deliziosa pianta erbacea abbastanza comune nei paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo dove la si ritrova nei prati incolti, nei bordi delle strade e negli oliveti fino a 600 metri d'altitudine. Fiore delizioso ha quasi lo stesso sapore dello zafferano. Ha proprietà antisettiche e antivirali. Si usa in insalata e per preparare zuppe e risotti.



Fiori di zucca

I fiori della zuccina sono buonissimi. È meglio scegliere i fiori maschi, che si distinguono dal peduncolo lungo e sottile ricco di polline. Contengono molte vitamine e hanno una funzione digestiva. I fiori migliori sono già "sbocciati", con i petali e il gambo sodi. Si trovano in primavera e si preparano in tanti modi: fritti, ripieni, in insalata, in pinzimonio, nelle torte salate.



Malva

Piccola, elegante e dalle tante virtù curative, la malva è una piantina con le foglie frastagliate e i fiori lilla rosato; cresce spontaneamente nelle aiuole, lungo il ciglio delle strade e nei campi. Della Malva si utilizza tutto, dalle foglie, ai germogli, ai fiori e persino le radici. È ottima nelle minestre o lessata e condita con olio e sale. I fiori hanno un gusto delicato e si usano soprattutto per preparare tisane dopo essere stati essiccati. Freschi, si mangiano in insalata.



Margherite e Pratoline

La Margheritina, a differenza della pratolina, presenta un fusto molto più corto ed un corollario di petali più fitto; cresce oltre che nelle zone alpine anche lungo le strade e nei prati incolti mostrando una natura più selvaggia. Fioriscono entrambe in primavera e in estate. Sono ottime nelle zuppe e nelle insalate. I fiori contengono flavonoidi e carotene e svolgono attività antiossidante.



Nasturzi

I nasturzi sono piccole piante dai caratteristici fiori dai colori sorprendenti. Spuntano in estate, contengono molti sali minerali e sono tra i fiori più ricercati perché hanno un sapore simile a quello della senape. Ottimi sulle carni e nelle insalate. Squisiti per

profumare la bresaola. I boccioli si possono conservare sottaceto e sono usati come sostituti dei capperi.



Primula

È il primo fiore a spuntare in primavera, ai margini dei boschi, vicino ai corsi d'acqua, nei prati erbosi. In cucina si utilizzano nelle insalate e nelle minestre, con la carne, nelle frittate. Con i fiori di primula si preparano un'ottima marmellata, numerosi dolci e si aromatizza l'aceto di vino. Oltre che saporita al gusto, la primula è anche ricca di virtù benefiche con proprietà calmanti e mucolitiche.



Rosa

Si possono mangiare i petali di qualsiasi tipo di rosa. Alcune varietà di rose hanno sapore dolce come le fragole, mentre altre sono più amare o piccanti. Le varietà sono tantissime e tutte adatte a essere cucinate, per preparare liquori, gelatine, tè aromatici e decorare tantissimi piatti. I petali sono digestivi.



Sambuco

È una pianta caratterizzata da molte proprietà terapeutiche ed il suo impiego risale a tempi molto antichi; della pianta si utilizzano i fiori, le bacche, le foglie e la corteccia. Fiorisce a primavera inoltrata. I suoi fiori, con proprietà antibatteriche, si mangiano fritti o per preparare liquori, digestivi e rinfrescanti, caramelle e sorbetti.



Trifoglio

Oltre ad essere una pianta molto comune, diffusa in tanti prati e ai margini di boschi e foreste, è nota sia per essere un buon foraggio per il bestiame o nella rotazione agraria per l'arricchimento del suolo. Ha proprietà antispasmodiche, lassative e diuretiche. I suoi fiori ricordano il gusto del limone, ma sono più delicati. Vanno bene per dare un tocco speciale alle macedonie di frutta, nelle insalate e per preparare marmellate.



Viole

Cornute, mammole, o del pensiero, il loro sapore è più o meno intenso a seconda delle qualità. Sono efficaci nel calmare la tosse e nel depurare l'organismo. Fioriscono in primavera e si mangiano in insalata oppure candite. Sono perfette anche per preparare dolci, per profumare la pasta frolla e gli impasti di molti biscotti. Ideali anche con i formaggi caprini.



Papavero

Cresce tra i ruderi nei campi coltivati e ai margini delle strade e fiorisce da aprile a giugno. Il papavero perde i petali in un giorno ma una pianta in una stagione è in grado di produrre circa 400 fiori. Ha proprietà sedative ed emollienti; in cucina si utilizzano le tenere rosette primaverili che vengono usate anche per minestre e ripieni di torte salate. I semi vengono utilizzati per aromatizzare i dolci e vari tipi di pane. Da sempre l'immagine di questa pianta è associata ai campi di grano, spettacolo ormai raro a causa dell'uso intensivo dei diserbanti.

Guida alla raccolta

Fare una passeggiata per raccogliere fiori e erbe spontanee vuol dire perpetrare un gesto e un rituale antico in armonia con la natura.

Occorre quindi rispettare alcune semplici regole.

- Le erbe non vanno raccolte in prossimità di strade trafficate o di discariche, in campi dove vengono utilizzati pesticidi, o negli ambienti del pascolo in quanto gli escrementi possono costituire veicolo di microrganismi patogeni.
- È importante anche tener conto di quello che si chiama "tempo balsamico" cioè il tempo ideale per la raccolta della pianta, perché in ogni parte anatomica è presente un principio attivo che può essere anche tossico, a seconda della parte utilizzata o del periodo di vegetazione.
- Evitare di fare "razzia", raccogliendo solo pochi tipi dello stesso esemplare, e trattiamo la pianta con lo stesso rispetto che andrebbe usato verso qualunque essere vivente, rispettando il territorio le specie protette e la proprietà altrui, dotarsi di cestini o sacchetti di stoffa, senza mai utilizzare la plastica, nella quale si potrebbe formare condensa e muffe.
- Fare attenzione a non raccogliere piante di cui non si è assolutamente certi e nel dubbio verificare su appositi testi o rivolgersi ad esperti in materia.
- Una volta arrivati a casa, è preferibile utilizzare prima possibile le piante, per evitare che perdano con il passare del tempo parte dei preziosi principi nutritivi.
- Anche il momento della cottura è importante per limitare al massimo la perdita di principi nutritivi in esse contenuti, tenendo presente che le verdure in generale dovrebbero essere consumate preferibilmente fresche, nel caso in cui non si possa fare a meno di bollirle, possiamo sempre riutilizzare l'acqua per minestre, brodi vegetali o per bagnare le piante del nostro balcone.



Un po' di storia

Lo studio e l'utilizzo delle piante ha una storia lunga ed affascinante che ci riporta alle radici della nostra civiltà, un'attività che ha creato legami profondi e simbolismi che sono parte integrante della nostra vita. L'uso in cucina dei fiori risale a migliaia di anni fa, dalla civiltà cinese a quella romana alla greca.

Dalla sapienza antica e passando poi per la tradizione contadina, l'utilizzo delle erbe spontanee commestibili come risorsa alimentare, coincide soprattutto con la necessità di ricercare alimenti alternativi nei periodi di grande calamità, come guerre e pestilenze.

C'è da dire che negli ultimi decenni, l'uso delle erbe è stato trascurato per effetto della industrializzazione e l'abbandono della campagna, ma gira e rigira si torna sempre all'antico, e pur in questo contesto di omologazione dei cibi, si assiste ad un ritorno di quelle tradizioni culinarie contadine con la rivalutazione delle ricette antiche.

Insomma, si riscopre il piacere dell'andar per campi a ricercare fiori ed erbe rare.

Fiori di zucca farciti con verdure



Ingredienti:

16 fiori di zucca freschissimi • 250 g di patate • 2 zucchine (circa 160 g) • 150 g di fagiolini • 1 mazzetto di basilico • 1 uovo • 50 g di crescenza • 50 g di parmigiano grattugiato • 2 rametti di maggiorana • 50 g di pangrattato • olio extravergine di oliva • sale • pepe

Schiacciare le patate, sbucciarle, tagliarle a tocchetti e trasferirle in una casseruola con acqua fredda. Portare a ebollizione e cuocere per almeno 10-15 minuti, finché saranno tenere. Scolarle, passarle allo schiacciapatate e raccogliere il purè in una ciotola. Pulire i fagiolini e la zuccina, cuocere entrambi in acqua bollente salata per 7-8 minuti, scolarli e frullarli nel mixer. Mescolare tutti gli ingredienti e aggiungere la crescenza a fiocchetti, 5-6 foglie di basilico spezzettate, 2 foglie di maggiorana tritate, buovo, 2/3 del parmigiano reggiano, sale e pepe. Amalgamare bene gli ingredienti. Pulire i fiori di zucca, eliminare il pistillo e parte del gambo. Tagliare con le forbici le estremità verdi del calice. Mettere il ripieno dentro i fiori usando un piccolo cucchiaino, disporli in una teglia foderata con carta da forno e spolverizzarli con il parmigiano rimasto mescolato con il pangrattato, condire con 4-5 cucchiaini di olio e cuocere in forno preriscaldato a 200°C per circa 20 minuti. Servire caldi o tiepidi.

Ravioli ricotta e spinaci alle violette



Ingredienti:

Ravioli freschi con spinaci e ricotta • 1 porro • 80 ml di panna da cucina • 1 cucchiaino di latte • 1 noce di burro • pepe

Affettare e rosolare il porro in una padella con il burro, aggiungere la panna, il latte, un pizzico di sale e pepe. Amalgamare gli ingredienti. Cuocere i ravioli, scolarli e farli saltare in padella con il condimento. Servire subito con una macinata di petali di violetta dopo averli lavati e asciugati.

Curiosità

Mi ha preso una papagna... termine che indica ancora oggi uno stato di sonnolenza. Il termine deriva da papavero, dal celtico "papa", pappa, perché in passato il papavero veniva unito ai cibi dei bambini allo scopo di conciliarne il sonno; negli adulti, invece, veniva favorito da una sonora papagna cioè uno schiaffone.



risponde **Oro della Terra**

Le Fragole

Qual'è la stagione della fragola?

La gran parte della produzione di fragole avviene in coltura protetta (serra), quindi la fragola è disponibile 12 mesi l'anno. Seguendo i ritmi della natura, la produzione inizia a metà febbraio-marzo in Sicilia e termina ad agosto con le fragole delle valli Trentine. Anche se i puristi delle coltivazioni tradizionali preferiscono la produzione a cielo aperto, la fragola coltivata in serra è meno esposta a fitopatie e quindi a minor numero di trattamenti. La serra, infatti, protegge e crea il microclima ideale, asciutto, per la produzione di fragole e quindi fa sì che non vengano usati trattamenti.

Da dove vengono le fragole di Oro della Terra?

Le nostre fragole sono prodotte esclusivamente nella piana metapontina, nei territori di Policoro e Rotondella. Come tutti i prodotti *Oro della Terra*, anche le fragole sono sottoposte ad analisi multiresiduali per accertare la bontà e salubrità del prodotto.

Perché le fragole spesso sono molto grandi?

La fragola di oggi non è più la fragola di 15-20 anni fa: ha subito un miglioramento genetico. La fragola è un frutto delicato e se non ha una giusta consistenza risulta molto vulnerabile e questo crea grosse perdite durante la raccolta e nel corso della conservazione, anche domestica, perché risulta più soggetta a deperimento. Negli ultimi anni si è riusciti a selezionare fragole con pezzatura maggiore senza ridurre il contenuto zuccherino, fondamentale per avere un gusto ottimale.

Come si riconosce una buona fragola?

Oltre ad essere di un rosso vivo e uniforme, con il picciolo ben attaccato, devono essere sode e senza ammaccature. *Oro della Terra* distribuisce, per le fragole che si fregiano del suo marchio, solo le varietà di assoluta eccellenza come Candonga e Sabrina. Sono varietà di



origine rigorosamente Italiana, ottenute da incroci naturali, che in questo momento rappresentano il massimo a livello organolettico.

Perché ci sono sostanziali differenze di prezzo di vendita tra fragole che sembrano uguali?

Sembrano uguali, ma in realtà non lo sono. Le varietà Candonga e Sabrina, ad esempio vengono prodotte con alti standard qualitativi e parametri garantiti con un significativo impatto sul costo produttivo. Altro fattore che influisce sul prezzo è la provenienza; Spagna, Marocco e Grecia coltivano fragole di buona qualità ma con costi produttivi decisamente più bassi rispetto a quelli italiani, quindi i loro prodotti saranno più a buon mercato.

Risotto alle fragole e petali di rosa



Ingredienti:

350 g di riso • 150 g di fragole • 50 g di burro
• una piccola cipolla • vino bianco secco • mezzo bicchiere di panna • brodo vegetale • sale, pepe • petali di rosa

Affettare la cipolla al velo, metterla in una casseruola dopo aver fatto rosolare il

burro. Quando la cipolla sarà appassita buttare il riso, mescolare per farlo tostare e spruzzare con il vino. Aggiungere le fragole tagliate a pezzetti. Bagnare con un mestolo di brodo bollente, mescolando bene. Continuare la cottura del riso per 15 minuti, versando altro brodo a mano a mano che verrà assorbito (ne occorrerà circa un litro e un quarto). Alla fine aggiungere la panna, mescolare delicatamente e cuocere per altri 2-3 minuti. Spegnerne il fuoco, incorporare il burro rimasto a fiocchetti, regolare di sale e pepe. Spolverare con qualche petalo di rosa.

Oroscopo della Terra

Dal 24 Marzo al 20 Giugno

Aria nuova, aria di primavera! Respirate profondamente, rilassatevi e vivete al meglio questa stagione. Con il buon auspicio della migliore frutta di primavera.



LAMPONE (Ariete)

La primavera è la vostra stagione: avete un fascino invidiabile, siete in gran forma, sapete perdere il controllo ma senza cadere. Amate le cose che fate senza cercare l'impossibile. Complimenti, siete un bell'esempio anche per chi vi sta intorno. La classe non è acqua. Continuate a guardare avanti ricordando che non si finisce mai di migliorare.
Il consiglio Non rimandate.



CILIEGIA (Cancro)

Ci sono situazioni che richiedono meno parole e più fatti. Perseguite il vostro scopo senza farvi distrarre da cose futili. Serve anche più parsimonia nella gestione del denaro. I frutti di primavera sono di buon auspicio per proposte di lavoro o avanzamenti di carriera. Organizzate una fuga romantica con il vostro amore.
Il consiglio Eliminate tutto ciò che non è essenziale.



PESCA (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.



BANANA (Capricorno)

Fare ma senza strafare. L'orgoglio vi fa dire che non avete bisogno di nessuno per raggiungere certi risultati. Sarà invece ascoltando i suggerimenti che vi arrivano, che riuscirete davvero ad emergere. Ciò porterà più complicità con i colleghi. In amore siete troppo farfalloni: la vostra vita affettiva chiede, invece, impegno e costanza.
Il consiglio Non è mai troppo tardi.



FRAGOLA (Toro)

Molte persone si realizzano nel dare e voi date tanto, troppo. La generosità si tramuta in negativo se viene spinta all'eccesso. È il momento di pensare invece a se stessi e capire i vostri reali bisogni. Non siate in balia delle correnti: dovete essere voi a scegliere la direzione. In amore, qualche volta bisogna saper incassare.
Il consiglio Cercate l'ispirazione nei libri.



LIMONE (Leone)

Non avete resistito ai peccati di gola invernali: per ritornare sani e bellocci mangiate in modo sano con tanta frutta e verdura. Nel lavoro non fatevi troppi scrupoli, concentratevi sugli obiettivi e osate: vedrete riconosciuti i vostri meriti. In amore non servono stratagemmi, vi basta essere come siete per farvi amare.
Il consiglio Non curatevi dei giudizi altrui.



AMARENA (Scorpione)

O arrivate troppo presto o siete in ritardo. È importante cogliere il momento favorevole per fare la cosa giusta. Amore, lavoro, denaro: questo è il momento delle scelte e la primavera aiuta gli audaci. Anche le cose che sembrano irraggiungibili saranno a portata di mano. In famiglia, non date solo consigli ma anche buoni esempi.
Il consiglio Agite quando l'animo è sereno.



NESPOLA (Acquario)

Tra realtà e ideali, tra il pane e le rose, l'anima divisa in due non trova ancora un equilibrio. Non rimanete fermi: meglio perdersi che non partire mai. Combattetevi il dolce dormire di aprile: per cogliere alcune occasioni occorre essere ben svegli. In amore evitate discussioni: basta poco per sistemare le cose.
Il consiglio Sfruttate al massimo il vostro talento.



MIRTILLI (Gemelli)

Se continuate a pensare negativo finirete per attirarvi i mali che temete. Ciò che è stato bello un tempo non deve per forza esserlo per sempre. La vita cambia e ci cambia. Avete più di un motivo per essere ottimisti, ergo siate leggeri come rondini di primavera. La famiglia è la vostra risorsa, quella che sa rendervi forti e sereni.
Il consiglio Né ridere né piangere ma capire.



ALBICOCCA (Vergine)

State attraversando un periodo di cambiamenti ma la bella stagione vi rende saggi e misurati. Sarete in grado di cogliere al volo le buone occasioni. Qualcuno proverà a criticare le vostre scelte ma avrete sufficiente forza per far finta di niente e continuare la vostra meta. In amore, fate vedere fuori quello che siete dentro.
Il consiglio La felicità sta nelle piccole cose.



PRUGNA (Sagittario)

Un leggero nervosismo primaverile non risparmia neanche voi, solitamente calmi e tranquilli. Placatelo assecondando la vostra anima viaggiatrice. Non conta la meta, basta solo partire e rigenerarsi. Non affannatevi per alcune questioni familiari: a volte le cose si risolvono da sole. In amore scongelatevi: il partner ha bisogno di passione e ardore.
Il consiglio Trattatevi bene.



POMPELMO (Pesci)

I grandi uomini hanno anche grandi difetti: una massima che giustifica la vostra testardaggine dovuta all'eccessiva coerenza. Saper rivedere le idee senza tradire i propri valori è indice di una premiante lungimiranza. L'amore: certi momenti può farvi salire al cielo, altri precipitare all'inferno. E questa intensità vi piace assai.
Il consiglio Apritevi alle novità.

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

Direttore responsabile: Dario Caccamisi

Testi e impaginazione: Nazzarena Luchetti

Realizzazione grafica: Tonino Caporicci e Nazzarena Luchetti

Hanno collaborato: Nazzarena Ortenzi, Virgilio Massaccesi
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



Oro della Terra

*Frutta e verdura
piena di vita*



www.rodellaterra.it