



# Oro della Terra

FRUTTA E VERDURA PIENA DI VITA

N. 15 - ESTATE 2014

*Susine, albicocche  
e nettarine per una*

**Buonissima estate**

*Profumi dell'orto  
Le erbe  
aromatiche*

**Il pomodoro**  
simbolo della cucina  
mediterranea

Intervista all'allenatore  
della Lube Volley

**Alberto Giuliani**

Educazione alimentare

*Oro della Terra a tavola*  
l'evento a Sassoferrato





## Rendere facili le scelte salutari

**D**a una ricerca appena conclusa nella Regione Marche è emerso che nel 2012, tre bambini su dieci sono in sovrappeso. I genitori riferiscono che solo tre bambini su dieci consumano frutta e verdura 2-3 volte al giorno; quattro su dieci una sola porzione al giorno e tre su dieci meno di una volta al giorno o mai nell'intera settimana. La ricerca inoltre ha permesso di acquisire informazioni sulle abitudini alimentari, l'attività fisica e le iniziative scolastiche che favoriscono sani stili di vita. Le malattie legate all'obesità e a uno scorretto stile di vita rappresentano oggi la causa principale di decessi e di spesa sanitaria in Italia. Molte di esse sono attribuibili a fattori di rischio modificabili che si instaurano sin dalla giovane età, tra cui l'eccesso di peso, una alimentazione sbagliata e l'inattività fisica. L'Organizzazione Mondiale della Sanità considera l'obesità infantile uno dei più grandi problemi del XXI secolo che, oltre ad avere implicazioni dirette sulla salute fisica e sociale del bambino, può essere considerato un fattore predittivo di obesità nell'età adulta. Un bambino in sovrappeso corre innanzitutto il rischio di rimanere tale in adolescenza e nell'età adulta, a discapito anche dell'equilibrio emotivo.

In Italia, per comprendere la dimensione dell'eccesso ponderale nei bambini, a partire dal 2007, il Centro per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie del Ministero della Salute ha promosso il Sistema di sorveglianza "OKkio alla SALUTE", coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità ed attuato nella Regione Marche dai Servizi Igiene degli Alimenti e della Nutrizione.

Per concludere, l'incremento del consumo di cibi sani rappresenta una semplice, efficace ed economica prevenzione delle malattie legate all'obesità. Ma come trasmetterlo ai bambini? Imparare a mangiare bene si può ma informare a scuola non basta: occorre che i bambini associno il cibo sano non solo al fatto che fa bene ma anche a momenti piacevoli come lo stare a tavola insieme ai genitori. I bambini imparano soprattutto osservando quello che fanno i grandi e come lo fanno, quindi variamo spesso i cibi, cuciniamo con amore e mangiamo con piacere, soprattutto tanta frutta e verdura.

Buon appetito!

Dott.ssa **Simona De Introna**

Dietista Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Dipartimento di Prevenzione ASUR Marche AV3 Macerata

---

Scrivete a: [nazzarena@orodellaterra.it](mailto:nazzarena@orodellaterra.it)

Pubblicheremo le vostre iniziative, commenti o foto

Sassoferrato (AN), evento finale della 3<sup>a</sup> edizione del progetto di educazione alimentare

# *In questi giorni di sole e aria pura, viva la frutta e viva la verdura*



*È lo slogan del motivo rap ideato dalla classe vincitrice di Jesi che si è aggiudicata una giornata con i campioni della Lube Volley. L'evento ha concluso il progetto "Oro della Terra a Tavola", il percorso educativo di Oro della Terra e Legambiente che insegna a tanti bambini delle scuole primarie marchigiane il valore del cibo.*



Oltre 200 bambini della provincia di Ancona hanno partecipato il 13 maggio a Sassoferrato all'evento finale della terza edizione del percorso didattico "Oro della Terra a Tavola", l'iniziativa di Oro della Terra e Legambiente Marche, con l'eccezionale collaborazione di Lube Volley, finalizzata alla promozione della sana ali-

mentazione e del consumo di frutta e verdura di stagione. Divertimento, sport, frutta e consigli su come consumarla, hanno caratterizzato anche questa giornata dopo gli eventi di Macerata e Fermo.

I bambini durante l'anno scolastico, oltre al percorso didattico seguito in classe, hanno partecipato al concorso



Classe vincitrice

“L’albero magico, un’avventura da favola” che li ha impegnati nella realizzazione di un elaborato sul tema della sana alimentazione.

Un pallone autografato dai campioni della Lube Volley è stato il premio per i bambini della classe V Mestica di Jesi che hanno realizzato il miglior lavoro con il video musicale rap *Viva la frutta, viva la verdura*.

Tanti i messaggi del racconto, come quelli di “Dare l’opportunità a tutti i bambini del mondo di mangiare cibi sani” o di “Salvare la Terra dall’inquinamento”.

Una menzione speciale è andata alla classe IV A Api di Ostra Vetere, per la completezza del lavoro svolto. Per tutte le classi partecipanti, tanti palleggi, autografi e simpatici scambi di battute tra i giganti della squadra e i giovanissimi studenti delle scuole. Infine una buonissima merenda con fragole, banane e mele.

All’iniziativa erano presenti il direttore generale di Oro della Terra **Nazzareno Orteni**, l’assessore all’ambiente di Sassoferrato **Marco Giulietti**, il preparatore atletico Lube Volley **Massimo Merazzi**, il Presidente di Legambiente Marche **Luigino Quarchioni**, la responsabile del progetto **Isabella Polverini**, la dirigente dell’Istituto comprensivo di Sassoferrato **Carla Santini** e **Cristina Pilorusso**, presidente della Pallavolo Sassoferrato.

Soddisfatti Nazzareno Orteni e Luigino Quarchioni: “Vedere questi giovanissimi studenti entusiasti per aver partecipato al progetto, e mangiare con gusto tanta frutta fresca, è un risultato straordinario che ci spinge a fare ancora meglio e a consolidare una rete, sul nostro territorio, di insegnanti, studenti, cittadini e amministratori”.

Fare squadra per una sana ambizione: crescere i nostri figli più sani e felici.

### SCUOLE PRIMARIE PARTECIPANTI Classe vincitrice: V Mestica di Jesi

- Classi III A e B Urbani - Monte Tabor, Jesi
- Classi IV A e IV B Costantini-Osmani, Angeli di Rosora
- Classi III A e B Grazie Tavernelle - Savio, Ancona
- Classi III A e IV A Corinaldo - Padre Api, Ostra Vetere
- Classi III A, III B e III C Sassoferrato - Brillarelli, Sassoferrato
- Classe III B Ferraris - Mercantini, Falconara



**L'allenatore della Lube Volley Giuliani in visita all'azienda Oro della Terra**

# Pugno di ferro in guanto di velluto. Così si rimane in vetta

Fresco ancora di scudetto, il coach della Lube volley Alberto Giuliani parla a tutto campo: dell'ultimo campionato della squadra biancorossa e dei mondiali di calcio, dell'importanza di nutrirsi bene per ottenere buone prestazioni e di una guida (in)flessibile per gestire la squadra ma anche un'azienda perché lo sport è maestro di vita

**A**lberto Giuliani è il classico tipo che è molto meglio dal vivo che in foto: dimostra meno dei suoi 49 anni, colorito sano, fisico come si conviene a chi fa sport e mangia bene, un bel sorriso sincero. E questo va detto per le tante ammiratrici. Ma Giuliani è soprattutto l'allenatore che ha vinto tanto e che fa gola a tante squadre del volley nazionale. Il prossimo invece sarà il quarto campionato di fila alla guida della squadra Lube con cui nei tre anni precedenti ha conquistato due Scudetti e una Supercoppa Italiana.

***Abiti a San Severino Marche e alleni la Lube volley: praticamente lavori sotto casa...***

Volevo fortemente venire alla Lube e il passaggio dalla squadra del Piemonte non è stato certo indolore. Avevo ancora un altro anno di contratto con il Cuneo: in due anni abbiamo vinto veramente tanto quindi non è che sono stati così entusiasti a lasciarmi partire.

***Gli elementi per fare una buona squadra: più rigore o flessibilità?***

È importante il mix: i ragazzi devono essere consapevoli che chi li guida sappia sempre cosa fare. Questo vale non solo per l'allenatore ma anche per un direttore d'azienda: se le persone che lavorano per te percepiscono che sei una brava persona, sta poi a te utilizzare questa fiducia per indirizzare in maniera decisa la strategia aziendale per il raggiungimento degli obiettivi. Ho fatto l'allenatore in Calabria per due anni, terra, tra l'altro, di buonissima frutta, e qui i tifosi mi hanno dedicato un sito con lo slogan: "Pugno di ferro in guanto di velluto", come dire: deciso sì ma



disponibile a mediare in caso di necessità. Se una squadra funziona vuol dire che l'allenatore è in gamba, sa motivare, guidare e, se serve, capire ma senza mostrare debolezze. Facciamo l'esempio con i mondiali di calcio; sappiamo com'è andata per l'Italia. Il percorso è stato positivo poi nel



momento clou, qualcosa non ha funzionato: il calo di prestazione dei giocatori era evidente, soprattutto nei giocatori più giovani. Ma, a mio parere, la disfatta della nostra nazionale è da imputare soprattutto al calo motivazionale. E qui l'allenatore qualche responsabilità ce l'ha.

### ***Sbagliare è umano...***

La questione non è non sbagliare mai: l'Unico a non sbagliare mai è un po' più su di noi. Siamo bravi se riusciamo a prendere meno decisioni sbagliate possibili. Solo l'esperienza e la tanta gavetta ti danno la giusta tranquillità per capire cosa fare in determinate situazioni, soprattutto nei momenti di grande pressione. Se hai tanta esperienza, certi errori non li fai. C'è un parallelismo tra la gestione di un'azienda e una squadra sportiva, sono due mondi che possono interagire e darsi consigli a vicenda. Proporrei uno scambio di competenze: noi vi diamo consigli sull'aspetto motivazionale, dove siamo più preparati, e voi sull'organizzazione, che è il vostro punto forte.

### ***Si può fare anche perchè Oro della Terra è sponsor Lube da un quarto di secolo, non si può dire che non si conoscono...***

Ricordo benissimo quando giocavo, negli anni 90, e lo sponsor *Oro della Terra* era già presente. Mi piacciono questi rapporti solidi, le aziende del territorio che credono nello sport. Apprezzo il fatto che in Lube ci siano sponsorizzazioni marchigiane. Ho una fissa anche per quanto riguarda i prodotti: sono per la promozione del *Made in Italy*: anche

***“Un giocatore o un allenatore di alto livello non è tale perché si trova ad un livello alto ma perché ha la “statura” per gestire tutte le situazioni, anche quelle scomode”.***

se, in un mondo così globalizzato, mi rendo conto di andare contro corrente.

### ***Contano più il talento o la preparazione?***

Il talento è importante ma se non lo sai sfruttare ottieni pochi risultati. Così come nel mondo del lavoro non basta un buon titolo di studio per svolgere bene un ruolo.

Nel calcio, nel basket, nella pallavolo, ci sono tanti talenti ma pochi campioni: sono i risultati alla fine che contano e che fanno la carriera di un giocatore. E il risultato è il frutto dell'impegno, della disciplina e dell'allenatore che sa tirare fuori il meglio dei giocatori. La Lube è piena di campioni e posso dire che molti ragazzi sono diventati campioni con noi, compreso Zaytsev.

### ***La squadra ha vinto tanto. C'è un rischio di adagiarsi sul presente?***

Innanzitutto c'è da dire che cambiando qualche giocatore il gruppo si rivitalizza. Questo serve per combattere la “pancia piena” e di adagiarsi sugli allori. Io la chiamo “Sindrome da riconoscenza”. A volte abbiamo giocatori che ci danno tanto, magari ti ci affezioni e non riesci a sostituirli, pur sapendo che dovresti farlo, magari perché ha esaurito

to un compito. Per tornare all'analogia con i mondiali, la Spagna, che ha vinto tantissimo durante gli ultimi anni, è uscita al primo turno e questo, a mio giudizio, è dovuto ai pochi cambiamenti effettuati da parte dell'allenatore. Non è semplice gestire cose come queste: ci vogliono razionalità, lungimiranza e il giusto distacco emotivo.

### **Previsioni sul prossimo campionato?**

Molte squadre stanno riguardando l'organico, alcune si ridimensionano ma altre si stanno rafforzando per competere con noi ed è a queste che sto guardando con particolare attenzione. Mi riferisco a Modena, a Perugia e soprattutto a Trento, che probabilmente riprenderà Kasinski, un grande giocatore in grado di fare la differenza. Credo che il prossimo campionato sarà duro.

### **Le dimissioni, respinte dalla società, e la lettera scritta dai giocatori in tua difesa dopo la sconfitta in Coppa Italia. Come è andata veramente?**

C'era bisogno di uno scossone. Da tempo meditavo qualcosa perché niente si muoveva. È andata bene per due motivi: primo, perché c'è stata da parte dei giocatori più consapevolezza; secondo, la società ha capito che il problema non era l'allenatore ma una strategia da rivedere. Da lì siamo ripartiti facendo le stesse cose di prima ma con più convinzione e con più forza. Non vuol dire che le dimissioni siano state un bluff, è che qualche volta serve reinventarsi.

### **Molti giocatori nel calcio lamentano l'accanimento dei media nei loro confronti. Succede anche nella pallavolo?**

Non più di tanto. È una questione di carattere. Un giocatore o un allenatore di alto livello non è tale perché si trova ad un livello alto ma perché ha la "statura" per gestire le situazioni, anche quelle scomode come potrebbero essere le provocazioni mosse dai media.

### **Se non avessi fatto l'allenatore?**

Avrei fatto il pilota di motocross. La moto mi ha sempre appassionato. Mio padre è morto quando avevo tre anni, mia madre faceva la cuoca all'ospedale di San Severino e con un figlio piccolo da crescere non è stato facile. Con i primi soldi ho comprato la moto e ho corso tanto. Giocavo anche a pallavolo nel centro sportivo dell'oratorio: ero bravo, ho incominciato a farlo per professione, il resto è storia.

### **Per restare in tema con l'azienda, i buoni risultati dipendono anche da cosa mangi. Consigli per giovani sportivi?**

Di mangiare tutto e poco: penso sia questa la ricetta vincente, non solo per i giocatori. Preferire, comunque, alimenti naturali, poco elaborati e, soprattutto d'estate che si suda di più, fare il pieno di frutta che è, tra l'altro, un ottimo integratore di sali.

### **Disoccupazione al massimo e ragazzi sempre più demotivati. Che consigli daresti ai più giovani per continuare a sperare?**

Di fare sport, e lo dico senza pensarci un attimo. Perché credo che chi pratica sport sia più preparato ad affrontare la vita, più pronto a lottare per ciò che sogna ma anche ad accettare quello che la vita ti presenta. Anche a chi è meno dotato fisicamente o non ne vuole fare una scelta di vita, consiglio di praticare qualche disciplina perché lo sport ti dà sempre una lezione di vita.



Alberto Giuliani, nasce a San Severino Marche, il 25 dicembre del 1964.

In venti anni di carriera da allenatore si è costruito un invidiabile curriculum partendo dal basso: negli anni '90 portò il San Severino Volley dalla 1ª divisione provinciale fino al campionato nazionale di B1; poi ancora gavetta in A2 con Loreto (dove in precedenza aveva vinto anche una Junior League allenando le giovanili), fino alla conquista della promozione in A1 nel 2010 al timone del Corigliano Volley, impresa che gli ha spalancato definitivamente le porte della pallavolo di alto livello.

Al termine della stagione 2010-2011 dopo la vittoria di Super Coppa italiana e della Coppa Italia ai danni della Trentino volley, lascia la panchina del Piemonte volley per accasarsi all'associazione sportiva volley Lube dove vince lo scudetto 2011 e la Super Coppa italiana 2012. A seguito dell'eliminazione dalla semifinale della Coppa Italia 2013-2014 il tecnico si dimette ma la società gli rinnova la fiducia mantenendolo alla guida della squadra. Chiude la stagione vincendo il suo terzo scudetto.



Il re degli ortaggi

# Il pomodoro

*Protagonista della Dieta Mediterranea, è l'ortaggio che meglio rappresenta l'Italia nel mondo. Anche se consumato tutto l'anno, l'estate è la sua vera stagione perché il sapore raggiunge il massimo della bontà. Buono in tutte le versioni, è unico sulla pasta per quell'inconfondibile profumo di basilico e pomodoro freschissimi.*

Senza non esisterebbero pizza e bruschetta, il basilico perderebbe la sua metà, nessuna parmigiana, ragù o caprese. Eppure quanto a metà del 1500 sbarcò in Italia dall'America, insieme con i peperoni e la patate, grazie ai *conquistadores* spagnoli, il pomodoro fu apprezzato solo come pianta ornamentale. Si dovette aspettare fino al 1700 per iniziare la coltivazione del pomodoro a fini alimentari e solo nel corso del secolo successivo iniziò la diffusione delle conserve di pomodoro.

Le varietà rosse furono il prodotto di una lunga selezione perché in origine il pomodoro era giallastro. Rosso vivo, succoso, profumato, nutriente: questo è, invece, il pomodoro che oggi consumiamo. Il pomodoro è una pianta annua appartenente alla famiglia delle *Solanaceae*, coperta da foglie che emanano una profumazione caratteristica ed inconfondibile e con il fusto rampicante. Per crescere bene vuole un clima piuttosto secco: l'eccessiva umidità può essere causa di marciumi e difetti. Attualmente, le tecniche di coltivazione si sono sempre più perfezionate; la richiesta di pomodoro è da molti anni molto elevata e l'esportazione italiana di questi ortaggi è oramai ai vertici mondiali.



### *Tutti i nomi del pomodoro*

Il termine "pomodoro" è frutto di una fusione del termine "pomo d'oro" ed ha subito varie trasformazioni nel corso della storia:

- **Pomo d'oro**, dal colore dorato dell'ortaggio
- **Pomme d'amour**, espressione francese che attribuiva all'ortaggio poteri afrodisiaci tanto che il pomodoro divenne l'ingrediente principale di numerose pozioni magiche.
- **Apples of love**, così chiamato dagli inglesi.
- **Pomo dei Mori**, il pomodoro appartiene alla stessa famiglia delle melanzane, diffusissime nel mondo arabo.
- **Tomatl**, in molti paesi, l'ortaggio trae origine dal azteco *tomatl*. Il pomodoro infatti è originario del Messico.



### *Sugo di pomodoro per essere più felici*

La salsa per condire la pasta pare sia un elisir di felicità. È il risultato di una ricerca della Medical University in Cina. I ricercatori hanno osservato che, in alcune persone depresse l'umore migliorava mangiando cibi con salsa di pomodoro. Il sugo di pomodoro è, comunque, pieno di nutrienti salutari. I pomodori più indicati per il sugo sono i San Marzano che vanno scottati in acqua bollente per mezzo minuto, scolati, lasciati raffreddare e pelati oppure i ciliegino (Pachino) che non vanno però sbucciati. Il sugo ideale ha bisogno di poche cose: un filo di olio buono, magari un soffritto di cipolla, sedano e carota, oppure l'aroma di due spicchi d'aglio, da eliminare prima di aggiungere i pomodori. Infine una foglia di basilico. La bontà fa rima con semplicità.



## Principali varietà

L'Italia è il primo produttore europeo di pomodori e secondo nel mondo dopo la California per pomodori da industria. Gran parte dei pomodori prodotti in Italia sono ibridi e frutti omologati, adatti a tutti gli ambienti. Al contempo c'è un grande rilancio di varietà tipiche come il San Marzano o il Piennolo del Vesuvio, prodotte in minime quantità e a costi più alti, ma molto apprezzate dai cuochi di tutto il mondo.



**San Marzano.** Prende il nome da San Marzano sul Sarno, Campania, di cui è originario. Forma allungata, con polpa rossa dal sapore agrodolce, ideale per sughi e pelati

grazie alla facilità di eliminare la buccia. Negli anni Ottanta la coltura ha subito una riduzione soprattutto per la costosa tecnica colturale. Il San Marzano, tutelato dalla Dop, è di difficile reperibilità sul mercato è spesso viene sostituito da ibridi tipo Gencara o Lancilot.



**Pachino.** IGP di Sicilia, viene prodotto in tutto il territorio di Pachino e si estende fino alla provincia di Ragusa, un'area adatta alle produzioni agricole di qualità eccellente. I pomodori di Pachino sono inconfondibili per sapore

e consistenza. Uno dei luoghi comuni identifica il pomodoro di Pachino con la sola varietà "ciliegino". Ma non è così. Il disciplinare del Pomodoro di Pachino IGP classifica e tutela quattro tipologie diverse di pomodoro:

- **"ciliegino"** dall'aspetto "a ciliegia" su un grappolo a spina di pesce: frutti tondi, piccoli e dal colore rosso brillante;
- **"grappolo"** o snocciolato, può essere verde o rosso. Tondo, liscio, colore brillante e colto verde scuro;
- **"tondo liscio"**, piccolo e rotondo, di colore verde scuro, inconfondibile per il gusto molto marcato.
- **"costoluto"** dalle grandi dimensioni e coste marcate, di colore verde scuro e brillante. Questa tipologia sostituisce nel periodo invernale il tondo insalatato. Il pomodoro costoluto evidenzia le migliori caratteristiche se coltivato in terreni la cui salinità è molto alta.

Il **Marinda** è una variante del pomodoro costoluto, si distingue per la forma più appiattita e il colore verde intenso.



**Cuore di Bue.** La buccia è liscia, sottile, polpa abbondante rosata con pochi semi. Il frutto non ha costolature molto accentuate, ma queste sono più marcate nelle bacche di maggiori dimensioni. Pregiata soprattutto la qualità

coltivata in Liguria, esistono comunque numerosi ecotipi locali come il Marchigiano, il Piacentino o la Pera D'Abruzzo. È il pomodoro dei nostri nonni che, data la sua deperibilità, veniva coltivato nell'orto per uso familiare; recentemente si è molto rivalutata la sua coltivazione.



**Datterino.** Pomodoro rosso di piccole dimensioni e dalla forma allungata. Si distingue per l'elevato grado zuccherino che lo rende molto gustoso. Il datterino giallo è il progenitore del pomodoro rosso. È

infatti tra i primi arrivati dall'America: per il colore (che non deve ingannare sul grado di maturazione) è il vero "pomo d'oro".



**Piennolo vesuviano o Piccadilly.** Il Pomodorino Vesuviano è uno dei prodotti più tipici ed antichi dell'agricoltura campana, caratterizzato anche dall'antica pratica di conservazione "al piennolo" che consiste nel legare

fra loro alcuni grappoli di pomodorini maturi, fino a formare un grande grappolo. Viene poi appeso e si conserva per diversi mesi. Pur perdendo nel tempo il suo turgore assume un sapore unico e delizioso.



**Sun Black.** È il pomodoro nero. Messo a punto grazie a tecniche di incrocio tradizionali da un gruppo di esperti della scuola superiore Sant'Anna di Pisa, questo frutto promette di migliorare la salute grazie a due tipi di antiossidanti: da un lato il licopene, dall'altro gli antociani, molecole tipiche di altri vegetali, come l'uva nera e i mirtili, che conferiscono alla buccia del Sun Black le tonalità violacee.

### Consigli e uso in cucina

Praticamente in tutte le salse il pomodoro è protagonista indiscusso di primi, insalate e contorni e quando avanza, insieme al pane, possiamo farci la panzanella arricchita di erbe aromatiche oppure la carne alla pizzaiola.

### Meglio cotto o crudo?

È solo una questione di gusto. La cottura riduce la concentrazione di vitamina C ma aumenta quella del licopene. Il sale, nella cottura va messo all'ultimo, altrimenti rilasciano acqua.

### Toccare e annusare: così si riconosce la freschezza

Acquistare frutta e verdura indossando guanti di plastica ha fatto venir meno una delle esperienze sensoriali d'acquisto dei prodotti freschi. Ma è giustificabile per ovvie ragioni di igiene. Il pomodoro va comunque toccato per appurarne la durezza e poi annusato per sentirne l'inconfondibile profumo. Infine si osserva il picciolo che deve essere verde e ben attaccato: la "stellina", la parte di pianta che resta solitamente attaccata al pomodoro, deve essere di un bel verde fresco e non avvizzita.

### Conservazione

La temperatura ottimale per la conservazione del pomodoro fresco e delle sue proprietà è di 10° in frigorifero. Tirarli fuori dal frigo almeno mezz'ora prima di consumarli: il freddo artificiale riduce il profumo. Il modo ideale per conservarli è, comunque, in un cesto: solo così si preserva la maturazione naturale che viene raggiunta con l'esposizione al sole. Quelli completamente rossi si possono conservare per 5 giorni al massimo. I pomodori verdi vanno tenuti nella parte più calda del frigorifero, protetti con un sacchetto di carta.

### *Attenta all'ambiente e alla qualità Oro della Terra sceglie i pomodori migliori*

Forte della sua esperienza e della continua ricerca di riscoperta del gusto e del sapore, **Oro della Terra** include le migliori qualità nella sua proposta commerciale.

I pomodori scelti hanno caratteristiche organolettiche eccellenti, ma abbisognano di tecniche colturali evolute. Questo aspetto e le rese produttive per pianta molto modeste, giustificano i prezzi a volte più alti della media.



### **Straordinario Licopene**

È il pigmento che dà il colore rosso al pomodoro ed è un antiossidante naturale in grado di proteggere le cellule dall'invecchiamento. La quantità di licopene contenuta nei frutti dipende da vari fattori: è sicuramente più elevata nei pomodori maturi rispetto a quelli verdi, in quelli coltivati all'aperto rispetto al prodotto di serra e in quelli maturati sulla pianta. Il licopene (presente anche in misura minore nel cocomero e nel pompelmo rosa), è fondamentale per la prevenzione del cancro e delle malattie cardiovascolari e, da studi recenti, sembra sia addirittura in grado di rallentare le cellule tumorali. Il licopene è protettivo per la pelle e agisce anche nel metabolismo del colesterolo, riducendone i livelli nel sangue. La cottura e l'aggiunta di olio come condimento facilitano l'assorbimento del licopene che viene assimilato meglio se il pomodoro è cotto. Oltre al licopene, i pomodori contengono **acqua** (94%), sono quindi poco calorici, **Vitamina C**, **Vitamina E** e il **Beta-carotene**. Contiene inoltre tomatina, vero e proprio antibiotico naturale. Ricchissimi di minerali come ferro, zinco, selenio, fosforo e calcio. Tra tante proprietà benefiche c'è anche qualche difetto: è controindicato a chi soffre di acidità di stomaco, inoltre la istamina contenuta può scatenare reazioni allergiche, mentre la solanina può causare mal di testa.



### ***Il pomodoro: frutto o verdura?***

Il pomodoro può essere considerato sia un frutto che un ortaggio. Dal punto di vista botanico, si tratta di un frutto poiché proviene dalla fecondazione di un fiore ma è comunque un ortaggio. Questa classificazione è dovuta prevalentemente a motivi economici e risale ad una vecchia sentenza americana.

La Corte Suprema degli Stati Uniti ha dato, nel 1893, una risposta chiara per mettere fine ad una lunga disputa. Infatti in quegli anni era stata approvata la legge sulle tariffe doganali, secondo la quale tutte le verdure importate negli Stati Uniti erano soggette al pagamento di una tariffa molto alta sul loro valore.

La frutta, invece, non era soggetta alla stessa tariffa, potendo essere importata senza il pagamento di dazi doganali. La legge fu molto contestata e divenne nota come "*legge bastarda*". Il pomodoro finì così al centro delle dispute proprio per la sua ambiguità sulla tavola. Dal punto di vista scientifico i pomodori rientrano a tutti gli effetti nella definizione di "frutto" data dalla botanica. Ma la sentenza decretò il pomodoro una verdura. Anche se il pomodoro era *botanicamente* un frutto, veniva normalmente servito come contorno e non, come la frutta in genere, come dessert.

Dunque, per quello che interessava la dogana, e l'uomo comune, il pomodoro era consumato come una verdura e tale rimaneva.



### ***Lo sai che...***

- Le foglie di pomodoro tengono lontane zanzare e insetti molesti;
- La polpa di pomodoro è uno degli ingredienti principali di maschere tonificanti e nutrienti per la pelle;
- Pomodoro e olio di oliva sono efficaci in caso di bruciore dovuto alla troppa esposizione al sole;
- Il pomodoro è utile anche per le scottature domestiche: una fettina di pomodoro sulla parte ustionata è un buon rimedio;
- Eccellenti le sue proprietà come smacchiatore; strofinare la polpa di pomodoro maturo su di una pentola con macchie dure a sciogliersi o su prodotti di ottone particolarmente sporchi e vedrete gli effetti;
- La "Tomatina" è una festa spagnola dove migliaia di persone, l'ultimo mercoledì di agosto a Bnol, vicino Valencia, si tirano tonnellate di pomodori;
- Francesco Cirio fu il primo a mettere i pomodori in scatola nel 1856;
- Fino a metà Ottocento la pasta era solo in bianco, condita con burro e formaggio e, per dare il sapore aspro, si usavano le arance. Quando si incominciò a usare il pomodoro, le forchette, che avevano soltanto tre denti, divennero a quattro per raccogliere meglio il sugo negli spaghetti;
- A Parma nel 2010 è stato aperto un museo dedicato al pomodoro e alla sua storia. L'industria del pomodoro è invenzione italiana e nasce proprio a Parma dopo la metà dell'Ottocento.

### Panzanella toscana

Questa antica ricetta utilizza il pane raffermo che così viene consumato anziché essere buttato. La ricetta può essere personalizzata anche con altri ingredienti come olive, filetti d'acciughe, tonno, aglio.



#### Ingredienti:

pane raffermo • pomodori o pomodorini rossi ben maturi • un cetriolo • una cipolla rossa • un ciuffo di basilico • origano • olio extravergine di oliva • aceto bianco di vino • pepe • sale

*Mettere il pane raffermo nell'acqua e fatelo ammorbidire bene. Strizzare il pane, metterlo in una terrina capiente e sbriciolarlo con una forchetta. Tagliare a pezzetti i pomodori, il cetriolo, la cipolla e il basilico. Unite le verdure al pane e condite con una dose generosa d'olio, una spruzzata di aceto, origano, poco sale e pepe. Mescolare con cura e lasciare riposare mezz'ora.*

### Gratin di pomodori e patate



#### Ingredienti:

un kg di pomodori • 2 spicchi d'aglio fresco • 20 g di finocchietto selvatico • 300 g di patate • 40 g di pangrattato • olio extravergine di oliva • sale e pepe

*Affettare le patate a rondelle di circa un cm di spessore, cuocerle in acqua bollente, scolarle, lasciarle intiepidire e condirle con olio, sale e pepe. Disporle nella pirofila, in modo da formare una base. Tuffare i pomodori in abbondante acqua bollente e scolarli dopo un minuto e affettarli a rondelle. Spellare gli spicchi d'aglio e tritarli finemente insieme ai rametti di finocchietto. Condire con il trito di aglio e finocchietto i pomodori e disporli a strati multipli sulle patate, salando e pepando a ogni strato. Irrorare con un filo d'olio, spolverizzare con il pangrattato, poi cuocere in forno già caldo a 180° per circa 45 minuti.*

### Un'aperitivo light? Il succo di pomodoro

Succo di pomodoro fresco, succo di limone e tabasco: ecco un sano aperitivo ricco di antiossidanti e a prova costume.



### Lasagne vegetariane

È possibile variare il ripieno in base alla stagionalità delle verdure disponibili.



#### Ingredienti:

una zucchina, una carota, una cipolla, una costa di sedano • 2 spicchi d'aglio • un peperone • una melanzana • 250 gr di lasagne • olio • mezzo bicchiere di vino • un lt di passata di pomodoro • salvia, alloro, rosmarino • per il brodo di verdure: una foglia di alloro • una carota • una patata e poco prezzemolo • sale e pepe • basilico • besciamella • formaggio grattugiato

*Preparare il brodo di verdure versando in acqua una foglia di alloro, la carota, la patata e prezzemolo, quando sarà pronto prelevare qualche mestolo e versare in una ciotola capiente. A parte affettare la cipolla, la carota e il sedano e soffriggere in una padella a bordo alto con gli spicchi d'aglio, l'olio extra vergine di oliva e un pizzico di peperoncino. Aggiungere il peperone tagliato a cubetti, la melanzana e la zucchina affettate. Lasciare ammorbidire per qualche minuto versando il vino; aggiungere la passata di pomodoro e l'alloro. Lasciare cuocere a fuoco lento mescolando, aggiustare di sale e pepe, quindi rabboccare con il brodo per evitare che si asciughi troppo. Procedete con un'ora di cottura e aggiungete un cucchiaino di zucchero di canna e il basilico. Lasciate raffreddare quindi, a piacere, eliminate l'aglio e l'alloro e frullate il tutto così da ottenere un ragù compatto e corposo. Preparate la teglia per l'infornata versandovi un filo di olio e tre cucchiai di besciamella, appoggiate il primo strato di pasta per lasagne e copritelo con un cucchiaino di besciamella. Farcite il tutto con uno o due mestoli di ragù vegetariano così da ricoprire l'intero strato, cospargete con il formaggio grattugiato e un pizzico di pepe. Ripetete appoggiando una nuova sfoglia seguita dalla besciamella, dal ragù, dal formaggio e dal pepe. Realizzate almeno 4 strati completando l'ultimo strato con una sfoglia di pasta, una porzione di besciamella e una dose abbondante di formaggio grattugiato. Infornate per circa 1 ora a 180°. Sfornate, lasciate raffreddare pochi minuti e servite caldo.*

# *La lunga stagione delle Susine*

*Ci deliziano tutta l'estate fino ad autunno inoltrato.  
Gialle, viola, tonde o allungate le susine sono squisite  
e hanno tante qualità.*



**C**hiariamo subito: le susine sono i frutti della *Prunus domestica*, o susino europeo, le prugne del *Prunus salicina* o susino cino-giapponese. Secondo gli storici, il nome “susina” si trova già nel Medioevo, affiancato al nome “prugna”. Susina deriva da Susa, città della Persia dalla quale provengono diverse specie di prugne. E così i puristi sono accontentati. Comunemente per susine si intendono i frutti freschi e per prugne i frutti essiccati. Gli alberi, che producono frutti fino in autunno, resistono molto bene al freddo e alle gelate e sanno adattarsi ai terreni calcarei e argillosi. Per questo sono tra gli alberi più coltivati anche nei piccoli spazi e per il frutteto domestico.

**Varietà**

Le aree di maggiore produzione a livello mondiale sono l'Europa, la Cina e gli Stati Uniti, da dove provengono le celebri prugne della California. Nel nostro Paese sono soprattutto coltivate in Emilia Romagna, Marche, Lazio, Abruzzo, Piemonte, Campania e Trentino Alto Adige. Le susine possono essere a buccia gialla, rossa o nera; a seconda delle varietà possono essere tonde, ovali, grandi o piccole, con polpa croccante o più succosa. Queste le varietà più commercializzate:

**BUCCIA GIALLA:** Shiro, Golden Plum e TC Sun;

**BUCCIA ROSSA:** Obilnaja, Aphrodite, Fortune e Autumn giant;

**BUCCIA NERA:** Black Gold, Black Diamond, Black Amber, Angeleno

**Tra le antiche cultivar segnaliamo:**



**Goccia d'oro:** dal colore giallo dorato, forma sferica e succosissima.



**Regina Claudia:** dal colore verde o gialla dorata, forma sferica, dolce e di piccole dimensioni. Antica cultivar difficile da gestire per la velocità di maturazione ma con caratteristiche organolettiche eccezionali.



**Sangue di drago:** varietà di origine italiana, dalla buccia rosso-viola e dalla polpa sanguigna molto dolce.



**Santa Rosa:** prugne di grandi dimensioni, di forma tonda e color rosso, molto profumata.



**Coscia di Monaca o Fiocco cardinale:** antica varietà conosciuta anche come Catalana, frutto oblungo rosato con polpa giallo ambra; esiste anche una variante tutta gialla.



**Stanley:** frutti piccoli e dalla forma ovoidale dal colore viola scuro; maturano da agosto a settembre; ottimi anche essiccati e per marmellate.



**President:** pezzatura grossa e forma allungata. La buccia è di colore viola scuro. La polpa è giallastra, consistente e spicca dal nocciolo.

**Guida all'acquisto e conservazione**

Le susine vanno scelte mature, con la buccia tesa, soda e senza grinze o ammaccature. Non devono essere acerbe o troppo dure poiché maturano difficilmente una volta colte. Lasciatele fuori dal frigorifero per favorirne la maturazione. Se sono mature, si conservano in frigorifero per una settimana circa.

**Uso in cucina**

Le susine consumate fresche e con la buccia permettono di fare il pieno di tutte le loro proprietà nutritive. Cotte possono essere utilizzate per la preparazione di marmellate, sciroppi, gelatine, dolci di vario tipo, liquori e grappe. Possono anche essere essiccate, e usate così durante il periodo invernale, quando non si trovano fresche.



## Tre prugne al giorno per rimanere giovane

Se le susine fresche fanno bene, quelle **secche** fanno ancora meglio. Una recente ricerca americana ha dimostrato che la prugna è uno degli alimenti che contiene la più alta percentuale di sostanze antiossidanti. Mangiare tre prugne al giorno è un ottimo metodo per la prevenzione di malattie degenerative e per rallentare l'invecchiamento. Inoltre le prugne secche, dato l'alto valore energetico, sono indicate per gli sportivi, meno, invece, per chi segue una dieta ipocalorica.

Una bella mangiata di prugne è un ottimo rimedio contro la stitichezza. Un decotto di prugne secche prima di andare a dormire è ideale per depurare l'organismo. La susina fresca, invece, è un frutto molto rinfrescante e antiossidante utile anche in caso di stanchezza fisica o mentale. Ha inoltre proprietà diuretiche, stimolanti per il sistema nervoso e decongestionanti per il fegato.



## Lo sai che...

- Per un décolleté perfetto basta un impacco di susine. Dopo aver snocciolato e frullato dieci susine, spalmare l'impasto sulla pelle e sciacquarlo, una volta asciutto, con acqua tiepida. In questo modo si ottiene un effetto rivitalizzante e tonificante per la pelle, un modo per ontrastare la perdita di tono dovuta anche ad una prolungata esposizione al sole.
- La susina ha proprietà calmanti sul sistema nervoso ed è utile quindi anche contro l'insonnia.



## Varietà, ibrido e cultivar: ecco cosa significano

Se avete deciso di piantare un albero di susino nel vostro orto, il giardiniere potrebbe suggerirvi di scegliere una cultivar piuttosto che una varietà. All'interno di una stessa specie di piante di frutta o ortaggi, infatti, ci siano tante varianti in termini di foglie, frutti o crescita. E alle varianti sono dati questi nomi.

**Varietà.** Si parla di varietà se le diversità sono già presenti in natura.

**Sottospecie.** Indica una pianta che cresce in una certa regione o in un certo habitat.

**Cultivar.** Indica la differenza che c'è tra le varie piante coltivate o in riferimento al risultato di incroci di piante effettuati intenzionalmente e non naturali.

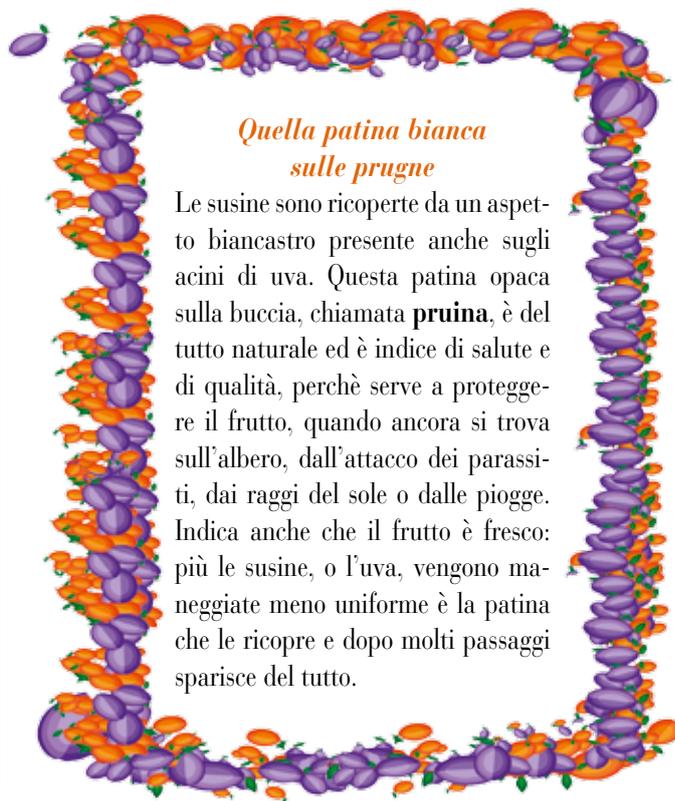
La *cultivar* possiede specifici caratteri appositamente ricercati di solito per fini economici (frutti più grandi, esemplari più resistenti a parassiti e malattie...). Tali caratteri sono trasmissibili con la propagazione sia per seme che per parti di pianta.

**Ibridi.** Gli *ibridi* sono le piante nate dall'incrocio tra specie diverse; solitamente l'ibridazione avviene tra piante dello stesso genere.

**Innesto.** Nel gergo comune questo termine è usato come sinonimo di ibrido. In realtà l'innesto è una tecnica di moltiplicazione delle piante fatta dall'uomo in modo assolutamente naturale.

## Quella patina bianca sulle prugne

Le susine sono ricoperte da un aspetto biancastro presente anche sugli acini di uva. Questa patina opaca sulla buccia, chiamata **pruina**, è del tutto naturale ed è indice di salute e di qualità, perchè serve a proteggere il frutto, quando ancora si trova sull'albero, dall'attacco dei parassiti, dai raggi del sole o dalle piogge. Indica anche che il frutto è fresco: più le susine, o l'uva, vengono maneggiate meno uniforme è la patina che le ricopre e dopo molti passaggi sparisce del tutto.



## Prugne sotto spirito

### Ingredienti:

- un kg di prugne mature ma non molli
- 250 g di zucchero
- 600 ml di brandy o grappa
- 500 ml di acqua
- una stecca di cannella (facoltativa)

Lavare le susine, asciugarle e con uno stecchino di legno bucherellarle sulla superficie. In un capiente tegame far bollire l'acqua con lo zucchero per 5 minuti poi unire le susine e mescolare per farle bagnare dallo sciroppo. Lasciarle sul fuoco per circa 3 minuti. Con una pinza prendere le prugne una alla volta, sgocciolando il liquido e trasferirle nel barattolo. Lasciare riposare finché saranno completamente fredde. Versare poi il liquore nel barattolo, fino a coprire completamente le susine. Chiudere con il tappo ermetico e attaccare un'etichetta con la data di preparazione. Mettere il barattolo a riposare al buio in un posto asciutto e fresco per almeno un mese.



## Torta morbida con susine e uva



### Ingredienti:

- 150 gr di farina
- 75 gr di burro
- 75 gr di zucchero
- 2 uova
- 1/2 bustina di lievito
- 2 cucchiaini di latte

Per la crema pasticcera:

- 300 ml di latte
- 2 tuorli
- 30 gr di farina
- 100 gr di zucchero
- scorza di mezzo limone

In una terrina montare le uova con lo zucchero, aggiungere un pizzico di sale, la scorza grattugiata di un limone e il burro fuso e freddo, mescolare il tutto, aggiungere la farina setacciata insieme al lievito. Amalgamare e versare il composto in uno stampo per crostata imburato e infarinato, infornare a 170° per circa 20 minuti. Sfornare e lasciare raffreddare prima di capovolgere la tortiera. Preparare intanto la crema pasticcera e lasciare raffreddare coperta da pellicola. Bagnare la torta con un po' di succo di frutta oppure con uno sciroppo di limoncello, acqua e zucchero. Versare sopra la crema pasticcera ormai fredda e disporre sopra della frutta a piacere. Lucidare con gelatina di frutta e lasciare la torta in frigo prima di servire.

## Dolce alle susine e mandorle



### Ingredienti:

- una tortiera di circa 22 cm
- 300 gr di susine
- 250 gr di farina 00
- 100 gr di zucchero di canna
- 90 gr di burro
- 2 uova
- 50 gr di mandorle
- 1/2 bustina di lievito per dolci
- un pizzico di sale
- 3 cucchiaini di latte

Lavorare il burro ammorbidito e lo zucchero di canna. Aggiungere la farina e poi le uova. Aggiungere il lievito, un pizzico di sale e mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo. Aggiungere le mandorle tritate e amalgamare nell'impasto. Lavare, asciugare e denocciolare le susine e tagliarle a fettine. Versare il composto ottenuto in una tortiera imburata. Affondare un po' di frutta all'interno nel composto e altre fettine in superficie. Infornare a 180° per 45 minuti. Cospargere con zucchero a velo.



# Le erbe aromatiche



*Inconfondibili per profumo e sapore, le erbe aromatiche caratterizzano infinite ricette rendendo i piatti più buoni e salutari. Coltiviamole nell'orto o in vaso per avere gli odori sempre a portata di mano e consumarli freschi.*

*di Laura Colasanti*

**L**e piante aromatiche sono uno degli alimenti tradizionali della nostra cucina, insaporiscono tantissimi piatti contribuendo a ridurre l'uso del sale. Importante è saperle scegliere e dosarle correttamente per creare dei sapori armonici. Si possono usare anche essiccate ma approfittiamo della bella stagione per raccoglierle fresche in modo da avere l'aroma migliore. Per ottenere una buona qualità, le erbe vanno raccolte al momento giusto, solitamente dopo uno o due giorni senza pioggia, perché in quel momento la loro concentrazione di principi attivi è al massimo. Le foglie vanno raccolte poco prima della fioritura quando sono completamente sviluppate, ma ancora giovani. Ecco un elenco delle erbe più utilizzate in cucina.



### **Alloro** *rende i legumi più digeribili*

Le foglie di *lauro* si possono raccogliere tutto l'anno e si consumano fresche o secche. Ideale nei risotti e nelle carni; impiegato nei legumi li rende più digeribili. Non bisogna eccedere nella dose altrimenti la ricetta assume un gusto amaro. È utile nella cura dei reumatismi, negli strappi muscolari, contro l'eccessiva sudorazione; ha proprietà digestive e favorisce l'eliminazione dei gas intestinali. **Curiosità:** è considerata una pianta nobile: gli imperatori romani se ne cingevano la testa così come i poeti e i letterati che si laureavano nel Rinascimento: da qui il termine "laurea". Secondo la tradizione, l'alloro non è colpito dai fulmini e protegge anche le case vicine dove è piantato.



### **Basilico** *rilassa la mente e calma lo stomaco*

Chiamata anche "erba regale", è una pianta annuale, insostituibile in cucina. Il basilico fresco non deve essere tagliato ma spezzettato con le mani e aggiunto ai piatti solo a fine cottura. Inseparabile dal pomodoro, è ingrediente principale del pesto alla genovese. Essiccato perde l'aroma, fresco si conserva bene nel freezer. Qualità terapeutiche: aiuta la digestione, contrasta la ritenzione idrica e i gonfiori addominali, rilassa il sistema nervoso. **Curiosità:** gli antichi, per verificare se un luogo era salubre osservavano se il basilico in quel luogo cresceva bene. San Bernardo, invece, lo considerava un buon rimedio per allontanare le ossessioni e le idee fisse.



### **Salvia** *digestiva contrasta i sintomi della menopausa*

È una pianta sempreverde. Fresca o essiccata, è usata su pasta, ravioli, formaggi, zuppe, sul petto di pollo e torte salate. Ha proprietà antinfiammatorie, balsamiche e digestive. Utile contro le sindromi mestruali dolorose e i disturbi della menopausa. Indicata anche per la prevenzione e la cura di patologie delle vie respiratorie. Strofinare foglie di salvia sui denti li pulisce e mantiene l'alito fresco. **Curiosità:** il suo nome deriva da *salus*, salute per i suoi tanti benefici. Infatti si dice: "Chi ha la salvia nell'orto possiede salute nel corpo".



### **Erba cipollina** *toccasana per cuore e stomaco*

È un'erba perenne dall'aroma più delicato della cipolla e dal sapore leggermente agليaceo. È utilizzata fresca a piccoli anelli e non va tagliata con il coltello ma sminuzzata con le forbici. Si usa per insaporire

re insalate, frittate, salse, minestre, formaggi, patate, pesce (soprattutto salmone). Non si presta ad essere essiccata, si conserva invece bene nel freezer. Ha proprietà diuretiche, digestive e depurative, è cardiotonica e stimola la circolazione sanguigna. **Curiosità:** è una pianta che non viene attaccata dai parassiti e protegge anche le altre piante vicine.



### **Finocchio selvatico** *depura ed elimina gas intestinali*

Pianta spontanea e perenne, il finocchietto è utilizzato per insaporire pesci alla griglia, porchetta, carni (coniglio alla marchigiana), insalate. È un'erba diuretica, anti-spasmodica, anti-infiammatoria, depurativa e rinfrescante. In cucina vengono usate sia le foglie tenere che i semi. **Curiosità:** il detto "Non farsi infiocchiare" era il consiglio che veniva dato a chi acquistava il vino. Spesso, infatti, venivano usati i semi di finocchio per mascherare il vino difettoso.



### **Maggiorana** *previene l'invecchiamento della pelle*

Pianta perenne con aroma simile all'origano ma più dolce. È utilizzata nella preparazione di torte salate, minestre, carni, polpette, uova e verdure. È preferibile usarla fresca, aggiungendola a fine cottura. Con le foglie si prepara un delizioso thè. Contiene vitamine A e C ed è un buon antiossidante. È utile anche come calmante per gli stati d'ansia. **Curiosità:** per gli antichi era simbolo di felicità.



### **Rosmarino** *aumenta la concentrazione*

Erba sempreverde tra le più antiche, si utilizza tritato o a rametti per insaporire arrostiti di carne, grigliate, patate al forno, focacce. È una pianta con tante proprietà terapeutiche. L'uso regolare mantiene giovani e migliora la circolazione sanguigna, aiutando soprattutto chi soffre di cali di pressione. Utile in caso di colite, nausea e come rimedio ai dolori reumatici. **Curiosità:** il rosmarino allontanerebbe gli insetti dalle piante vicine, per questo si è soliti piantarlo negli orti. Grazie alla sua proprietà di rinforzare la memoria è anche ritenuta la pianta del ricordo.



### **Menta** *profuma e rinfresca*

Pianta perenne con tante specie tra cui la piperita, la romana e la mentuccia. Sono utilizzate fresche per aromatizzare pomodori, piselli e carni. La salsa alla menta è ideale per accompagnare l'agnello arrostito. La mentuccia è utilizzata nella preparazione

dei carciofi alla romana e dei funghi. Il tè alla menta è digestivo e rinfrescante. La menta facilita la digestione, è disinfettante e mescolata al bicarbonato di sodio è usata come dentifricio e per profumare l'alito. **Curiosità:** usata in casa come decorazione diffonde un profumo di fresco e pulito.



### **Origano** *digestivo e calmante*

Pianta perenne dalle piccole foglie ovali e ruvide, dal sapore persistente. È utilizzato per aromatizzare pizze, salse di pomodoro, fagioli, melanzane e zucchine. È anche chiamato *erba*

*acciuga* o *acciughero* perchè molto usato per aromatizzare le acciughe. Non perde il suo aroma con l'essiccazione. L'origano facilita la digestione, è utile in caso di dolori intestinali e calma la tosse. **Curiosità:** è un buon repellente per le formiche: basta cospargerlo dove si trovano e sostituirlo spesso.



### **Prezzemolo** *concentrato di vitamine e sali minerali*

Pianta aromatica tra le più apprezzate in cucina. È preferibile utilizzarlo appena raccolto, perché perde subito aroma e turgidità, e a fine cottura

perché sviluppa una lieve tossicità. Si usa tritato su salse, zuppe, legumi, pesce e altre preparazioni. Può essere fresco o congelato. Non va essiccato perché perde l'aroma. Il prezzemolo è ricco di vitamina C, sali minerali, betacarotene, potassio e ferro. È antiossidante e sembra inibisca la crescita delle cellule tumorali. **Curiosità:** è un rimedio efficace contro le punture di zanzara: basta strofinarlo sulla puntura per eliminare il prurito.



### **Timo** *ottimo disinfettante*

Pianta perenne e spontanea, viene inserita nella preparazione di carne, pesce e verdure. Il timo con l'essiccazione mantiene tutto il suo aroma. Le sue proprietà aromatiche ed antisettiche

ne fanno una pianta molto importante per la conservazione degli alimenti. Il timo disinfetta ed è un vero e proprio antibiotico naturale. Contiene fibre, vitamina C e sali minerali. **Curiosità:** nel Medioevo si usava mettere un rametto di timo sotto il cuscino per facilitare il sonno e scacciare gli incubi.

## *L'antico e suggestivo rito delle erbe di San Giovanni*



Il 24 giugno si ricorda la nascita di San Giovanni Battista ma anche il "Solstizio d'estate" cioè il momento dell'anno nel quale il sole raggiunge la sua massima potenza e inclinazione rispetto all'equatore celeste, segnando l'inizio dell'estate e dei giorni con più ore di luce. Nella notte tra il 23 e il 24 giugno questa potenza raggiungerebbe il massimo con il mondo naturale e soprannaturale che si uniscono spargendo questa forza sulla Terra.

È una notte segnata da tante credenze e superstizioni che variano da Paese a Paese. Una di queste vuole che le piante vengano influenzate da una particolare forza e, se raccolte in questa notte, siano in grado di scacciare malattie e influenze negative. Le erbe non sarebbero influenzate positivamente solo dal solstizio ma dal simbolismo del battesimo impartito da Giovanni nel fiume Giordano. Il significato della raccolta delle erbe è quindi anche quello di purezza e rinascita spirituale. Artemisia, salvia, basilico, felce, lavanda, rosmarino, menta, prezzemolo, verbena, rosa: queste le più note erbe da raccogliere. Fiori e foglie si mettono in una bacinella piena d'acqua che dovrà essere esposta all'esterno per tutta la notte. Il mattino dopo con quest'acqua si faranno dei lavaggi per purificare corpo e spirito.



### **Come essiccare le erbe aromatiche**

Le erbe con foglie resistenti, come il rosmarino, l'alloro, il timo, la salvia, sono semplici da essiccare. Una buona tecnica consiste nell'appendere le erbe a testa in giù e in luoghi asciutti, bui e aerati. I tempi per l'essiccazione variano da pochi giorni ad alcune settimane, secondo il tipo di erba. Le erbe sono essiccate quando sono diventate croccanti, quindi si possono conservare in vasetti di vetro.



### Un po' di storia...

L'uso delle erbe per curarsi e insaporire i cibi è molto antico. Prima Ippocrate (400 a.C) e poi Galeno (121 d.C) compilarono elenchi importanti sulle piante aromatiche per la preparazione medicinale.

Paracelso, medico e alchimista svizzero del '500 può essere considerato il primo erborista e farmacista moderno, in quanto studiò in modo sistematico gli effetti terapeutici delle piante. Le donne erano ottime conoscitrici di erbe, questo sino a quando la figura di guaritrice non è stata trasformata nella "strega". Da quel momento, con l'inquisizione e la caccia alle streghe, questa tradizione si è dovuta molto limitare ed è rimasta nel segreto, insegnata sempre meno alle successive generazioni. Fino a poco più di un secolo fa le erbe aromatiche erano l'unica fonte di "farmaci" per tutta l'umanità. Poi scoperte scientifiche rivoluzionarie come l'aspirina o i primi antibiotici, hanno portato a prodotti più efficaci per curarsi. E se questo è stato un risolutivo passo avanti per l'umanità, non si può dire altrettanto per il minore utilizzo delle erbe in cucina dovuto principalmente all'omologazione di cibi e sapori della grande industria alimentare. Fortunatamente si sta assistendo ad una inversione di tendenza, un ritorno ai sapori semplici e freschi, con ingredienti di prima qualità. È un ritorno a profumare i cibi con aromi naturali.

### Frittata profumata alle erbe



#### Ingredienti:

8 uova • olio extra vergine di oliva • 2 zucchine • un porro • erba cipollina, basilico, timo, maggiorana, sale e pepe.

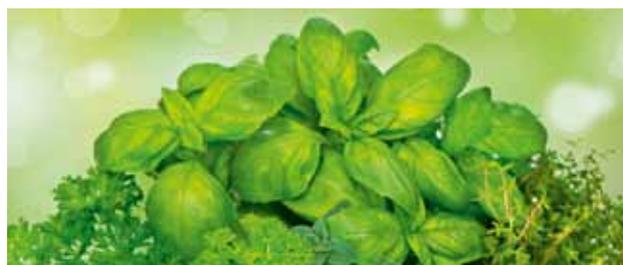
Far rosolare in un po' d'olio le zucchine tritate con una grat-

tugia a fori larghi e il porro tagliato finemente. Riscaldare il forno. In una insalatiera sbattere le uova con l'olio, aggiungere il trito di erbe aromatiche, le zucchine e il porro rosolati. I più golosi possono aggiungere un po' di formaggio filante. Versare il composto in uno stampo imburrato. Far cuocere per 15 minuti a 200°. Può essere servita fredda o calda.



### Così si conservano al meglio

Un modo semplice per conservare le erbe aromatiche e averle sempre pronte, è quello di inserire le erbe negli stampini per cubetti di ghiaccio, coprirle con olio d'oliva e riporle in freezer fino al momento del bisogno. Si possono dividere i cubetti per basilico, prezzemolo o salvia oppure creare dei cubetti con erbe miste.



### Pane alle erbe aromatiche



#### Ingredienti:

500 gr di farina • 150 gr di farina integrale • 360 gr di acqua circa • 25 gr di lievito di birra • 3 cucchiaini di basilico tritato • 2 cucchiaini di prezzemolo tritato • uno spicchio di aglio tritato • un rametto di timo fresco • 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva • 2 cucchiaini di sale • uno stampo ad anello di 25/26 cm.

Mettere in una ciotola metà dell'acqua e il lievito e fare sciogliere. Aggiungere una parte di farina e poi unire le erbe aromatiche, il sale e l'olio. Battere fino a quando la farina è stata assorbita, poi, sempre battendo, unire la rimanente farina e il resto dell'acqua. L'impasto deve essere tenero ma non appiccicoso. Mettere l'impasto sul tavolo, lavorare e battere finché sarà vellutato. Versare in una ciotola unta d'olio, coprite e fate lievitare circa 1 ora e mezzo. Rovesciare sul tavolo, lavorare brevemente e fare un filone, metterlo nello stampo un po' unto, fissare le punte fra loro formando un anello, coprire. Far lievitare 45 min. finché la cupola del pane esce dal bordo dello stampo. Pennellare con acqua, mettere in forno a 200° per 20 minuti, abbassare il forno a 180° e cuocere ancora 15 minuti. A fine cottura togliere il pane dallo stampo, appoggiarlo sulla griglia e far asciugare in forno per altri 10 minuti.

A domanda...



risponde **Oro della Terra**

# Albicocche & Nettarine

## Da dove vengono le nettarine e le albicocche di Oro della Terra?

La principale zona di produzione delle nettarine, o pesche noci, è la Valle dell'Aso: una cinquantina di aziende agricole producono per Oro della Terra pesche e nettarine di eccellente qualità dai primi di giugno fino alla fine di settembre. Anche le albicocche vengono dalla Valle Dell'Aso ma una notevole quantità, per via delle varietà precoci e tardive, viene anche dalla Piana Metapontina e dall'Emilia Romagna.

## Perché a volte le albicocche acquistate al supermercato sono poco dolci e senza sapore?

La frutta normalmente in vendita viene raccolta molto prima rispetto al vero periodo di maturazione in modo tale da sopportare al meglio il lasso di tempo che separa la raccolta dalla vendita. I frutti non completamente maturi resistono di più a manipolazioni ed eventuali traumi causati dal trasporto, in questo modo arrivano prima nei banchi dei mercati e dei supermercati, poi sulle nostre tavole, con un aspetto intatto e ben sodi. E purtroppo con poco gusto. Sicuramente incide molto, purtroppo, anche una semplificazione delle varietà. Di qui l'importanza della scelta varietale: alcune *cultivar* tipo Errani, Orange Rubis e Pellecchiella sono eccellenti, al contrario alcune vecchie varietà come la Thirintos o la Perla risultano meno saporite anche se mature.

## Ho una pianta di albicocco. Perché quest'anno non ha prodotto nessun frutto?

Possono essere diverse le cause: i continui sbalzi di temperatura nel periodo della fioritura che porta ad una scarsa allegagione dei frutti, la mancata o parziale impollinazione dei frutti da parte delle api, un brusco abbassamento di temperatura quando il frutticino è appena nato, causa della "cascola" cioè la caduta del frutto. E bene porre l'accento sul grave problema, ancora sottovalutato, delle api: se non si trova in breve tempo un rimedio contro la continua diminuzione del principale insetto "pronube", in futuro saranno a rischio le produzioni di tante tipologie di frutta e verdura.



## Pesche e nettarine si conservano meglio in sacchetti di plastica o di carta?

Sicuramente nel sacchetto di carta che lascia traspirare il prodotto e non fa condensa.

## È vero che le pesche senza pelo sono più trattate?

In generale le nettarine, per via della mancanza della tomentosità, possono essere più suscettibili ad alcune malattie, come per esempio la bolla del pesco. Ciò in passato ha richiesto trattamenti differenti rispetto alle pesche. Oggi, grazie alla disponibilità di prodotti fitosanitari molto meno impattanti e alla diffusione di tecniche di difesa biologiche, come la confusione sessuale usata per prevenire attacchi di tignola (*Cydia molesta*), le nettarine non hanno trattamenti superiori a quelli delle pesche. Possiamo quindi dire, da un punto di vista botanico, che la peluria è una difesa, un "pesticida naturale" con cui la pesca si difende dalle aggressioni esterne: i sottili peli sono la muraglia che tiene alla larga gli invasori.

# Oroscoopo della Terra

Dal 21 Giugno al 20 Settembre

**Acqua e terra, luce e calore ed ecco che l'orto si colora di tante buone verdure ed erbe profumate. Mangiatene a volontà per ottenere e conservare una forma fisica e mentale smagliante.**

## **MELANZANA** (Ariete)

Vi lasciate guidare dalle passioni e soffrite perché vorreste che tutto si sistemasse secondo i vostri desideri. Ma con il lume della ragione, e una buona dose di concretezza, riuscirete a capire che molte aspettative vanno ridimensionate. Questo vi porterà a vivere meglio il presente. L'amore, invece, vuole meno ragione e più passione. *Il consiglio* Abbiate fede.



## **PEPERONE** (Cancro)

Non rammaricatevi per le cose che non avete fatto, pensate invece a tutte quelle che potete ancora fare. Siete più forti di quello che pensate: ritrovate fiducia e, se serve, ricominciate da capo. Grandi soddisfazioni non tarderanno ad arrivare. Amore: apprezzate chi non vi regala una rosa ma sa levarvi molte spine. *Il consiglio* Per ogni fine c'è un nuovo inizio.



## **RUCOLA** (Bilancia)

Il pessimismo che vi assale è comprensibile ma non cambia la situazione. È inutile insistere per far capire che alcune idee sono sbagliate: con certe persone non servono neanche i superpoteri. Il tempo vi darà ragione. Prendetevi le vostre soddisfazioni in altri campi dove siete impegnati. L'amore vi riempie e vi rigenera. *Il consiglio* Fate di necessità virtù.



## **CIPOLLA** (Capricorno)

Perché vivere sempre in affanno quando in fondo non vi manca nulla per star bene? Ritiratevi ogni tanto in solitudine: meditazione, yoga o buone letture vi aiuteranno a rilassarsi e a raggiungere la pace desiderata. Lavoro: presto i vostri sforzi saranno ripagati. Amore: chi cerca trova, ma stavolta siete voi che volete essere trovati. *Il consiglio* Fate un passo per volta.



## **CETRIOLO** (Toro)

Il momento è magico: l'intelligenza vi contraddistingue in tutto ciò che fate. Nel lavoro, le vostre doti comunicative e la simpatia vi aprono nuove strade e porteranno guadagni inaspettati. Dovete solo guardarvi da qualcuno geloso dei vostri successi. L'amore è dolce come il miele, ma voi dovete attirare solo la regina e non tutto l'alveare. *Il consiglio* Imparate cose nuove.



## **PREZZEMOLO** (Leone)

Qualche successo lo avete ottenuto, soddisfazioni professionali ve le siete tolte e se provaste a fermarvi e godervi la vita? "Non di solo lavoro vive l'uomo..." quindi mangiate, pregate, amate e metteteci pure una bella vacanza. I frutti della terra vi applaudiranno, gli amici pure. Amore: sappiate capire quanto il silenzio vale più di mille parole. *Il consiglio* Non trovate scuse.



## **FAGIOLO** (Scorpione)

Non pretendete di avere tutto. Imparate a fare a meno di alcune cose piuttosto che cercare di guadagnare di più per comprarle. Gode chi si accontenta di vivere con più semplicità. Cercate, invece, di prestare più attenzione ai bisogni degli altri anche in famiglia. Amore: non pensateci troppo e lasciatevi prendere dalle emozioni. *Il consiglio* Conosci i tuoi limiti.



## **BASILICO** (Acquario)

"Fate ciò che amate, seguite i vostri sogni, non sedetevi", così diceva Steve Jobs. Come dire, non limitatevi a sognare, agite. Anche qualche hobby può trasformarsi in un lavoro remunerativo. L'ostacolo più grande che dovete superare è la paura di non riuscire. Forma fisica invidiabile: concedetevi pure un tiramisù. L'amore vi illumina. *Il consiglio* Prima di arrenderti, prova.



## **POMODORO** (Gemelli)

Imparare ad accettarsi, prendere le cose come vengono ma senza restare a guardare. Non si può avere tutto, quindi impiegate le vostre energie per realizzare ciò che arricchisce la vostra vita. Nel lavoro, attenzione a litigi e conflitti: mantenere la calma porterà l'altro ad accettare le vostre idee. In amore, una certa natura felina non guasta. *Il consiglio* Non fatevi condizionare.



## **FAGIOLINO** (Vergine)

Nervosismo e agitazione per qualche insofferenza sul lavoro: cercate di essere voi stessi, senza adottare lo stile degli altri per compiacervi, e riuscirete a cavarvela come sempre. Non mettete troppa verdura sul fuoco: seguire troppe attività fa ottenere risultati poco positivi. Amore: prima di discutere, contate fino a dieci. *Il consiglio* Non si può sempre arrivare primi.



## **CAROTA** (Sagittario)

Qualcuno vuole uniformarvi, ma voi rimarrete nella vostra unicità. A chi cercherà di tarparvi le ali, dimostrerete di saper volare comunque. Attenzione che la vostra forza non si trasformi in delirio di onnipotenza: potete migliorare anche ascoltando chi non la pensa come voi. Vita di coppia: è amore anche quello che a volte fa stare male. *Il consiglio* Cuore e ragione devono bilanciarsi.



## **ZUCCHINA** (Pesci)

Siete come aquile: vi piace volare alto e fantasticare su mille progetti ma alla prima difficoltà vi ritrovate a razzolare come polli. Ricordate che senza sacrificio, e un po' di dolore, non si realizza nulla. Molte situazioni possono mutare semplicemente cambiando atteggiamento. L'amore splende come il sole d'agosto. *Il consiglio* Il successo insegue chi pensa positivo.

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 Massaccesi, Giorgio Ortenzi

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

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

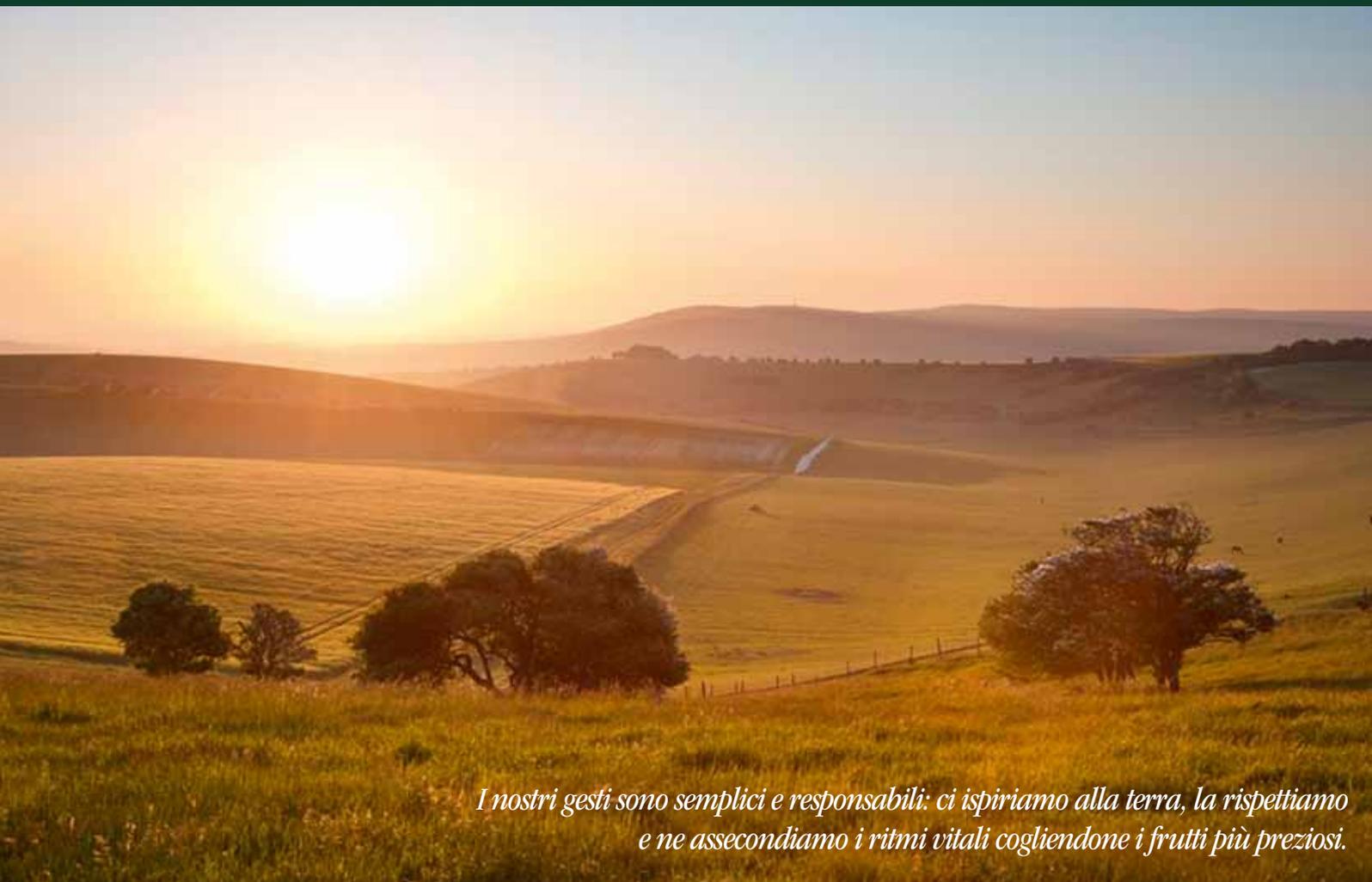
**Oro della Terra** ORTENZI S.r.l. - Via Domenico Concordia n. 42/48 - 62100 PIEDIRIPA DI MACERATA (MC) - Tel. 0733.286911 - Fax 0733.286941

Rispettiamo l'ambiente perché utilizziamo carte riciclate ed ecologiche



# Oro della Terra

*Frutta e verdura  
piena di vita*



*I nostri gesti sono semplici e responsabili: ci ispiriamo alla terra, la rispettiamo  
e ne assecondiamo i ritmi vitali cogliendone i frutti più preziosi.*

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