



Oro della Terra

FRUTTA E VERDURA PIENA DI VITA

N. 16 - AUTUNNO 2014

TEMPO D'AUTUNNO:
PERE, FUNGHI E CACHI

LE REGOLE PER
MANGIARE BENE

TEST
DI CHE MELA SEI?

PRODUTTORI

LA FAMIGLIA CATARINUCCI

LODE ALLA CIPOLLA DI CANNARA

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE E UN BUON BICCHIERE DI VINO: LA SEMPLICE RICETTA PER VIVERE A LUNGO

L'autunno porta con sé una grande varietà di frutta, ricca di elementi nutrienti per la nostra salute. Pere, mele, cachi, uva... Ma l'autunno è anche il tempo della vendemmia. E come dimostra l'indagine dell'Università Politecnica delle Marche, condotta per conto dell'Istituto Marchigiano di Tutela Vini (IMT), il vino, assieme ai prodotti freschi del territorio, costituisce l'elisir di lunga vita dei marchigiani, primi in Italia per longevità e primi in assoluto per numero di centenari. Secondo la ricerca, che riguarda gli uomini, visto che le donne hanno già una aspettativa di vita maggiore, gli ultrasessantenni della regione più longeva d'Italia bevono quasi tutti i giorni un paio di bicchieri di vino a pasto, consumano verdura e frutta di stagione e praticano maggior attività fisica grazie al lavoro in campagna.

Le Marche che "Non ti abbandonano mai", come recita il nuovo spot, è la Regione ideale per il buon cibo e il vino di qualità. Quest'ultimo, bevuto con moderazione, contribuisce a uno stile di vita unico e sano. C'è anche da dire che il cibo e il vino vanno oltre il semplice nutrimento: esprimono convivialità, gusto, tradizione e sono un'occasione per scoprire il proprio legame con il territorio. Ogni nostra denominazione infatti esprime fortemente la terra da cui proviene, così come **Oro della Terra**, privilegiando la frutta e verdura di produttori locali, promuove il territorio e le sue radici.



Enologo **Alberto Mazzone**
*Direttore Istituto Marchigiano
di Tutela Vini*



Scrivete a: nazzarena@orodellaterra.it
Pubblicheremo le vostre iniziative, opinioni e foto



a cura di **Simona De Introna**
*Dietista Servizio Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione ASUR Marche*

Il nostro benessere passa dal cibo

Sentirsi bene con se stessi, in forma e pieni di vita.
Un corpo in salute è pieno di vitalità ed energia. E la prima regola è
alimentarsi bene scegliendo una dieta equilibrata ricca di tanti preziosi
alimenti. E frutta e verdura la fanno da padrone.



Fa bene, fa male, fa ingrassare. Che sia croce o delizia il cibo per il nostro organismo è vitale. Siamo quello che mangiamo. E questo vale per la nostra salute, il nostro aspetto e le nostre prestazioni mentali.

Nutrirsi bene vuol dire perseguire uno stile di vita sano, bilanciare gli alimenti, fare un po' di attività fisica e portare in tavola cibi di qualità: semplici regole per sentirsi bene.

Ne parliamo con la nutrizionista dell'Asur Marche, Simona De Introna.

D. Si raccomanda sempre di mangiare bene eppure aumentano le malattie legate all'obesità...

R. Una buona parte dei problemi dell'uomo moderno possono essere ricondotti a errori d'alimentazione, al fatto che mangiamo più del necessario e ad una vita sedentaria. Mangiare male è una delle cause principali di malattie compreso l'invecchiamento rapido. E può essere ricondotto principalmente a due ragioni: o non si sa come mangiare o non si è abbastanza motivati a perseguire uno stile più salutare.

Gli alimenti di cui disponiamo sono tanti, e molte sono anche le vie per realizzare una dieta salutare.

Ognuno ha quindi ampia possibilità di scelta. Certo, non è facile in una società che spesso dimostra confusione e disinformazione circa il ruolo degli alimenti e del loro valore nutrizionale. Vale una regola su tutte: mangiare meno e meglio.

D. Perché si consiglia sempre di variare gli alimenti?

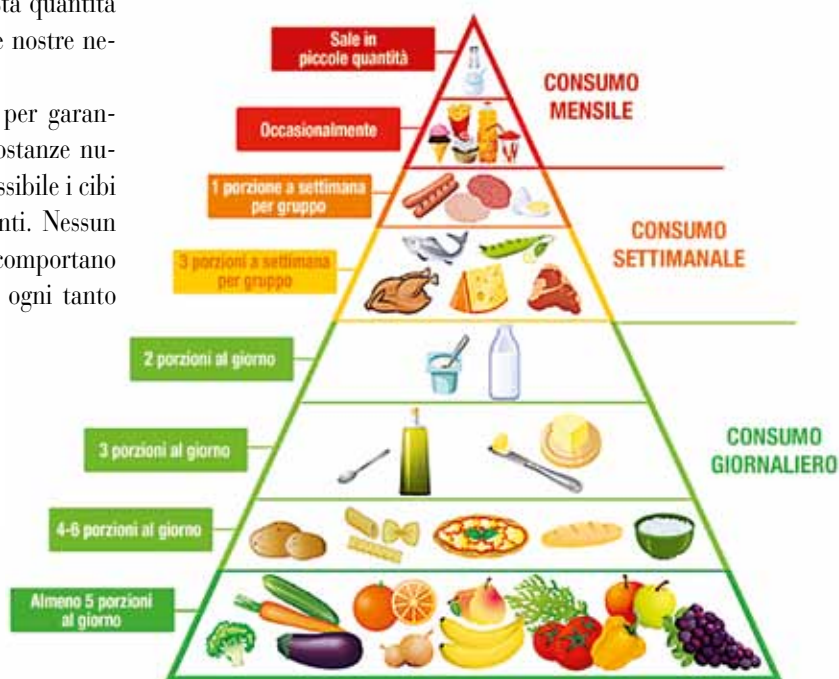
R. La dieta deve assicurare al nostro organismo, oltre alle proteine, i grassi, i carboidrati e l'energia da essi apportata, anche altri nutrienti indispensabili, come l'acqua, le vitamine e i minerali. La dieta deve inoltre fornirci degli aminoacidi (presenti nelle proteine) e alcuni acidi grassi polinsaturi. Queste sostanze infatti, così come le vitamine e i minerali, sono definite "essenziali" proprio perché l'organismo non è capace di costruirsele da solo: ce le dobbiamo assicurare attraverso gli alimenti.

È bene ricordare però che non esiste, né come prodotto naturale né come trasformato, l'alimento «completo» o «perfetto» che contenga tutte le sostanze indicate nella giusta quantità e che sia quindi in grado di soddisfare da solo le nostre necessità nutritive.

Di conseguenza, il modo più semplice e sicuro per garantire, in misura adeguata, l'apporto di tutte le sostanze nutrienti indispensabili, è quello di variare il più possibile i cibi e di combinare opportunamente i diversi alimenti. Nessun alimento comunque va demonizzato; i divieti comportano frustrazione e poi qualche piccola trasgressione ogni tanto è permessa.



Consuma regolarmente pane, pasta, riso e altri cereali (meglio se integrali) evitando di aggiungere troppi condimenti grassi e preferendo l'olio extra vergine di oliva.



D. Perché è molto importante limitare l'uso del sale?

R. Il sodio contenuto negli alimenti che ingeriamo è sufficiente a coprire il fabbisogno giornaliero. Per questo, aggiungere sale ai cibi è superfluo. Un eccessivo consumo di sodio facilita l'insorgenza di ipertensione arteriosa e aumenta il rischio di malattie cardiovascolari. L'eccessivo consumo di sale, inoltre, aumenta il rischio di osteoporosi e alcune ricerche hanno constatato che esiste una stretta correlazione tra il consumo di sale e una maggiore incidenza di tumore gastrico. Chi ama mangiare salato può scegliere il sale iodato oppure provare le erbe aromatiche o le spezie, perfette per insaporire i piatti.

D. Perché preferire frutta e verdura di stagione?

R. Premesso che, frutta e verdura hanno sempre effetti benefici sulla salute, perché sono ricche di sostanze protettive antiossidanti, è bene comunque seguire le stagioni. Primo per un motivo nutrizionale: le primizie o la frutta raccolta molto tempo prima di essere consumata perdono alcune caratteristiche nutrizionali, oltre ad essere più insipide. Quella di stagione invece è più buona, gustosa e più ricca di principi nutritivi perché matura al punto giusto. Altro motivo, quello ecologico: consumare gli alimenti prodotti localmente, e non quelli arrivati con navi o aerei dall'altra parte dell'oceano, vuol dire meno emissioni di CO₂ e quindi meno inquinamento. La verità è che il concetto di stagione si è un po' perso. Dobbiamo recuperarlo!

D. La frutta va consumata prima, dopo o lontano dai pasti?

R. Il consiglio è quello di assumere la frutta lontano dai pasti, come sostituto di tanti snack ad alto contenuto calorico. Un altro momento per consumare un frutto è qualche minuto prima dei pasti. Consumare la frutta prima di altre portate fa mangiare meno le altre pietanze che seguono. Inoltre la frutta è ricca di vitamine, minerali, acqua ma anche di fibre idrosolubili che formano, durante la digestione, delle soluzioni che rallentano i tempi di svuotamento e di conseguenza anche l'assorbimento di glucidi e lipidi. Ma a prescindere del momento in cui si sceglie di consumare una porzione di frutta, questa è sempre un toccasana per la salute.

D. Definisci la dieta ideale...

R. Semplice, varia e con prodotti freschi e di stagione. Accompagnata da una bella passeggiata quotidiana.



Il consumo di vino, o birra, dovrebbe essere limitato a due-tre bicchieri al giorno nell'uomo e circa uno-due nella donna.

Semplici regole per nutrirsi bene

1. **Controlla il peso e mantieniti sempre attivo**
2. **Mangia cereali e legumi**
3. **Cinque porzioni di frutta e verdura al giorno**
4. **Non eccedere con gli zuccheri**
5. **Bevi ogni giorno acqua in abbondanza**
6. **Per condire usa l'olio extra vergine di oliva**
7. **Grassi: scegli la qualità e limita la quantità**
8. **Varia spesso le tue scelte a tavola**
9. **Il sale sempre poco**
10. **Bevande alcoliche solo in quantità controllata**

Al contadino non far sapere...

...quant'è buono il formaggio con le pere, recita il proverbio. Che invece sa bene quando sia buono l'abbinamento delle pere anche con pasta, insalate, miele, marmellate, noci, pane, vino e cioccolato. Difficile scegliere.



L’ideale è consumarla fresca, pura, matura e succosa ma, grazie alla sua versatilità, i palati più fini possono accompagnarla a tanti cibi ma con il formaggio “è la morte sua” direbbero i contadini che sanno quando il cacio è buono con le pere. Ma quale tipo di formaggio? Dipende dal gusto personale. Asiago, Gorgonzola, Pecorino, Parmigiano, Camambert. Potete sceglierlo in base al sapore (dolce e delicato, aromatico, piccante, stagionato), all’origine (da latte di mucca, capra, pecora o bufala) o al tipo di pasta (molle, dura o filata), tutti si accostano bene alle pere e si possono provare con altri deliziosi abbinamenti. Con dei mieli particolari, di lavanda, fiori d’arancio o di castagno, Via libera anche alle confetture più insolite come quella di prugnolo, di more di bosco o di cotogne.

Perché fa bene

La pera è ricca di polifenoli dall’azione antiossidante. Contiene potassio, vitamina C e vitamina A, sali minerali, tannino, acido malico e citrico, ed è costituita per il 16% da fibre. Questi i minerali che fanno parte della composizione della pera: potassio, calcio, sodio, fosforo, magnesio, ferro, fluoro e, in piccolissima percentuale, zinco e rame.

La pera, oltre ad essere particolarmente digeribile è uno dei frutti meno calorici e contiene la lignina (la stessa contenuta nei fagioli), sostanza non solubile ma in grado di assorbire molta acqua e facilitare così il passaggio delle feci nell’intestino; questo meccanismo, oltre a ridurre la probabilità di insorgenza di emorroidi, pare riduca il rischio di tumore al colon.

Grazie al suo alto contenuto di zuccheri semplici può essere utilizzata per immagazzinare una buona percentuale di energia utile nei periodi di spossatezza.



Il pero è un albero antico, presente in Europa ed Asia da più di quattromila anni. La pera è il frutto delle piante del genere Pyrus a cui appartengono molte specie differenti. Il frutto del pero è un “pomo”, un “falso frutto”: è dal ricettacolo che ha origine la polpa e non dall’ovario del fiore. Il vero frutto è il torsolo che contiene i semi.



Curiosità

Perché mai al contadino non bisogna far sapere quant’è buono il formaggio con le pere? Sembra infatti una contraddizione visto che si tratta di due alimenti che fanno normalmente parte della tavola contadina. Il proverbio nasce intorno al Cinquecento, periodo in cui il formaggio era consumato dalle persone più umili e dai contadini.

È vero che era troppo buono per essere lasciato ai poveracci ma i dietologi medievali lo sconsigliavano perché poteva far male agli stomaci delicati quali erano quelli delle classi più agiate. Tutt’altra cosa erano le pere che il contadino coltivava sì, ma non mangiava, perché se ne producevano poche e, in assenza dei moderni mezzi di conservazione e di trasporto, una pera matura in vendita sul mercato non poteva che essere merce rara e costosa destinata solo ai signori. Quando si afferma il gusto per gli abbinamenti originali (formaggio e pere), i ricchi superano la diffidenza verso i formaggi e dimenticano per un momento la carne, che tuttavia rimarrà ancora a lungo il cibo dei ricchi.

Mettere insieme il formaggio e le pere significava riscattare il cacio dalla sua umiltà contadina e renderlo cibo degno di una tavola nobile. E siccome il cibo era un elemento di distinzione (dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei), era necessario che i contadini non lo sapessero. Il contadino, poi, non doveva andare dietro ai raffinati piaceri della gola perché, non avendo le basi culturali per il buon gusto, avrebbe finito per rovinare se stesso e il suo podere.

C’è da dire che il proverbio nulla a che fare con la «saggezza popolare», ma con la natura molto discriminatoria dell’epoca. (Per chi volesse approfondire l’argomento consigliamo il libro di Massimo Montanari “Il formaggio con le pere”, 2009, ed. Laterza).

LE VARIETÀ DI PERE PIÙ COMMERCIALIZZATE



Le varietà di pere coltivate nel mondo sono oltre cinquemila e si distinguono per il colore, la forma, la grandezza ed il gusto.

La prima nazione produttrice di pere al mondo è la Cina, la seconda è l'Italia con circa un milione di tonnellate l'anno. Il valore, e la squisitezza di questo frutto, immancabile sulle tavole con l'arrivo dell'autunno e dell'inverno, gode di ampio riconoscimento soprattutto in Emilia Romagna, e in particolare nella provincia di Ferrara.

La fama della pericoltura ferrarese è dovuta alle elevatissime qualità organolettiche che hanno contribuito ad assegnare alla pera dell'Emilia Romagna il riconoscimento di Indicazione Geografica Protetta (IGP) dalla Comunità Europea, a garanzia della sua qualità.

L'Emilia Romagna è la prima regione italiana in termini di quantità di pere prodotte. Le pere le troviamo praticamente in ogni stagione ma il periodo di maturazione va dall'estate fino all'autunno.

Guida all'acquisto

La buccia deve essere intatta, senza ammaccature ed emanare un buon profumo. Il picciolo deve essere ben attaccato e non secco. È un frutto delicato, che va manipolato e trasportato con attenzione.

Conservazione

Se vengono acquistate un po' acerbe, occorre farle maturare a temperatura ambiente e maneggiarle con cura perché si ammaccano facilmente.



La pera fa parte dei **frutti climaterici** che continuano a maturare anche dopo essere stati raccolti. Questo è dovuto all'etilene, un ormone vegetale che porta a maturare la frutta anche se raccolta un po' acerba.



Ortenzi Federico e Idilio Gamberini, produttore ferrarese.



Mezze maniche con gorgonzola, pere e noci



Ingredienti per 4 persone:

400 gr mezze maniche • 200 gr gorgonzola • 100 gr noci • 80 gr burro • 2 pere tagliate a cubetti • 1 bicchiere di panna fresca • Prezzemolo • Olio extra vergine di oliva • Pepe e sale.

In una padella far sciogliere il burro, mettere le noci sbriciolate con le mani, le pere, un pizzico di sale, il prezzemolo tritato, il gorgonzola, la panna e lasciare sciogliere il gorgonzola. Appena la salsa prende il bollore abbassare la fiamma, scolare la pasta e metterla nella padella. Alzare la fiamma, aggiungere un cucchiaio di acqua di cottura della pasta e mantecare per un paio di minuti. Guarnire con prezzemolo, pepe, un filo di olio di oliva e servire.

Pere al vino rosso



Ingredienti:

4 pere della varietà Kaiser o Williams • 7 dl di Dolcetto d'Alba • 120 gr di zucchero • 1 pezzetto di cannella.

Sbucciare le pere e privarle del torsolo e dei semi con l'apposito utensile, infilandolo dal basso e lasciando attaccato il picciolo. In una pentola far bollire il vino insieme allo zucchero e alla cannella quindi unire le pere; quando il liquido riprende a bollire, regolare la fiamma e lasciare cuocere lentamente per circa 30 minuti. Sgocciolare le pere e far restringere il liquido di cottura, proseguendo la cottura a fuoco moderato, poi eliminare la cannella. Servire le pere con qualche cucchiaio del vino ristretto e, per i più golosi, una pallina di gelato alla crema o alla vaniglia.

Crumble di pere e cioccolato al profumo di zenzero e cannella



Ingredienti:

3 pere grandi • Succo di un limone • 70 gr di burro • 100 gr di zucchero di canna • 1 cucchiaio di zucchero bianco • 100 gr di farina 00 • Pezzetti di cioccolato fondente • Cannella q.b. • Zenzero q.b.

Lavare e sbucciare le pere, tagliarle a cubetti, metterle nella pirofila da forno, precedentemente imburata, e spolverarle con lo zucchero bianco; aggiungere il succo di limone, lo zenzero, la cannella e i pezzettini di cioccolato fondente, mescolare il tutto e lasciate riposare. A parte fare il crumble unendo il burro morbido allo zucchero di canna ed alla farina e lavorando il tutto per qualche minuto in modo da formare un composto granuloso (come se fosse costituito da grosse briciole). Sbriciolare il composto su tutta la superficie della teglia ricoprendo bene le pere ma senza schiacciare. Mettere nel forno, precedentemente riscaldato, e cuocere a 170° per circa 25 minuti fino a quando la superficie non diventa dorata. Servire tiepido.



Autunno

Profumo di funghi

Quelli freschi hanno un sapore inconfondibile e cercarli nei boschi è sempre una gioia. Ecco qualche consiglio per riconoscere e raccogliere alcune varietà di funghi e gustarli nelle ricette più gustose.

di Ennio Carassai

Tfungaioli esperti esultano: la pioggia abbondante di questa estate e il clima generalmente umido hanno portato una gran quantità di funghi. E basta fare una passeggiata nei boschi (faggeti, castagneti o cerrete), per rendersene conto. Finferli, porcini, chiodini, russole, galletti: i cercatori di funghi non hanno che da scegliere tra le tante varietà

commestibili. A tal riguardo vale sempre la pena ricordare la massima prudenza nell'utilizzo culinario dei funghi raccolti. Mai consumare funghi dei quali non si ha l'assoluta certezza che siano commestibili e vale sempre il consiglio di farli controllare dagli ispettorati micologici delle ASUR dove gli accertamenti sono gratuiti.



BOSCO DI FAGGETA DEI SIBILLINI



***Lepista nuda* "violetto"**

Cresce in gruppi numerosi tra lo strato di foglie dei faggi. È un fungo di dimensioni medio-grandi fino a 12 cm, color violetto-lilla con una sfumatura brunastra al centro del cappello, lamelle viola che si staccano facilmente, gambo robusto, cilindrico alla base del quale troviamo attaccati dei residui vegetali di cui il micelio di questa specie si nutre decomponendoli. La carne è soda color grigio-violaceo dal forte odore aromatico.

Necessita di adeguata cottura (25-30 minuti) in quanto contiene delle sostanze leggermente tossiche ma termolabili che vengono annullate dal calore della cottura.



***Cantharellus cibarius var. furruginascens*
“Galluccio, galletto finferlo”**

Si trova, fino a tutto settembre, semicoperto dallo strato di foglie, il *Cantharellus* si differenzia dal più conosciuto *C. Cibarius* (con il quale viene spesso scambiato), per le minori dimensioni, il cappello ricoperto da una leggera pruina bianco-rosata, la tendenza a macchiarsi di ocra-ruggine se manipolato e per il profumo meno intenso. Il fungo è tutto giallo e non ha vere lamelle bensì delle pliche decorrenti sul gambo, carne soda fibrosa e biancastra. Crescendo a piccoli gruppi, quando si scorge un esemplare occorre cercare bene nei paraggi, sicuramente ne troveremo altri.



***Russula olivacea* “cocco, scrocco”**

Specie esclusiva delle nostre faggete, può raggiungere i 20 cm di diametro pileico. Se la stagione è piovosa la troviamo tra il fogliame fino a inizio autunno. Il cappello è variamente colorato, rosso-porporino con macchie giallastre fino a completamente olivaceo, lamelle molto alte e fragili che, mature, assumono un color crema carico. Gambo robusto, all’inizio sodo e pieno poi midolloso, soffuso di rosa-lilacino negli esemplari tipici. Quando è tutto bianco presenta sempre un tipico alone violetto all’attaccatura delle lamelle. Pur essendo commestibile, la *Russula* necessita almeno di 25 minuti di cottura in quanto cotto velocemente può provocare delle leggere intossicazioni.



BOSCO DI CASTAGNETO



***Amabita caesarea* “ovolo buono, cocchi”**

Ambito da quasi tutti i “fungaroli”, l’ovolo buono o fungo dei Cesari all’inizio è avvolto da un velo generale bianco che lo fa somigliare a un uovo sodo, poi con lo sviluppo del carpoforo il velo si lacera nella parte alta facendo intravedere un cappello giallo-arancio mentre il resto del velo rimane alla base del gambo come un sacchetto inguainante. Il cappello diviene piano con il margine striato, lamelle, gambo e anello sono di un giallo vivo, la carne è bianca nelle zone interne e gialla in periferia. La legge regionale vieta la raccolta di esemplari ancora chiusi in quanto sono indistinguibili dalla mortale *Amanita phalloides* con cui condivide habitat e periodo di crescita.



***Russula virescens* “verdone”**

È una specie dal cappello a lungo globoso poi emisferico con la cuticola inizialmente quasi bianca tendente a maturità a divenire verde acqua marina e a screpolarsi in caratteristiche areole che lasciano intravedere la sottostante carne bianca.

Le lamelle sono bianche con qualche leggera macchia ocraruggine. Quando il fungo è ancora giovane, il gambo è duro e pieno, poi diventa molle e spugnoso. La carne è soda e dolce. La *Russula* è una delle pochissime specie che si possono mangiare crude in insalata purché i funghi siano esemplari giovani e sani.



***Craterellus cornucopioides* “trombetta dei morti”**

Questa specie si può trovare già dalla fine di settembre nelle zone ombrose e umide dei castagneti, spesso nascosta tra lo strato di foglie. Fungo dalla curiosa e inconfondibile forma che ricorda la tromba dei vecchi grammofoni, ha una colorazione che varia dal grigio chiaro fino a nerastro sempre più chiaro nella superficie esterna che è liscia senza lamelle. Il gambo è completamente cavo e svasato, la carne è sottile, grigiastro, di consistenza ceraceo-cartacea con odore fruttato. Si presta ad essere essiccata e polverizzata per insaporire sughi e condimenti; per il suo sapore e colore, veniva a volte usata al posto del tartufo, da qui l'altro nome volgare di “tartufo dei poveri”.



BOSCO DI CERRETA



***Boletus aereus* “porcino nero, bronzino”**

Tra i quattro Boleti commercializzati come “porcini” il *Boletus aereus* è il migliore sia per il profumo e consistenza della sua carne che per le notevoli dimensioni che possono arrivare anche a 20-25 cm. Il cappello emisferico è sodo e carnoso con una cuticola finemente vellutata di colore marrone scuro fino al nerastro, spesso con chiazze più chiare. I tubuli e i pori sono bianchissimi nei giovani esemplari e diventano giallo-verdi a maturità; il gambo è massiccio, spesso obeso, rivestito da un reticolo a maglie dello stesso colore del cappello, la carne è soda e bianca, dolce e con leggero odore di nocciola. Esemplari giovani e sani sono ottimi in insalata, essiccati acquistano molto in aroma.



Hydnum repandum “steccherino, pelosella”

Questa è una buona specie facilmente riconoscibile in quanto al posto delle lamelle ha l'imenoforo formato da aculei aranciati lunghi alcuni millimetri. Il cappello è di forma irregolare, lobato, gibboso, di colore da giallo-arancio fino a ocre chiaro, gambo corto, tozzo e biancastro. La carne è molto soda e compatta, biancastra, con leggero odore farinaceo. Per la consistenza della carne si presta particolarmente per la conservazione sott'olio.

Si raccomanda, nel pulirli sotto il getto d'acqua, di togliere gli aculei usando un normale spazzolino da denti in quanto a volte possono risultare un po' amarognoli.



Hygrophorus penarius “galluccio bianco”

Altra specie molto abbondante e reperibile fino ai primi freddi invernali, di cui se ne possono fare delle abbondanti raccolte in quanto crescente a gruppi di numerosi esemplari. Il Galluccio è completamente bianco-avorio con leggera sfumatura rosata al centro del cappello che può raggiungere anche i 15 cm di diametro, lamelle decorrenti, spesse e spaziate, gambo sodo e carnoso come pure la carne che è bianca e con un caratteristico profumo di “latte bollito”. Anche questa specie, oltre al consumo immediato, si presta egregiamente alla conservazione sott'olio.



A cura dell'Associazione Micologica Naturalistica “Monti Sibillini”
Via Verdi, 10/A - MACERATA - www.assms.eu - info@assms.eu



Tagliatelle al tartufo dei poveri



Ingredienti per 4 persone:

- 500 gr di funghi “trombette dei morti”
- 400 gr tagliatelline all' uovo
- 250 gr di panna da cucina.

Scartare la base del gambo, tagliare a metà i funghi, pulirli molto bene sotto il getto d'acqua e lasciarli scolare. In una padella far soffriggere due spicchi d'aglio in olio di oliva extra vergine; quando l'aglio è imbiandito toglierlo e mettere i funghi procedendo con una normale cottura. Una volta cotti (circa 25 minuti) farli raffreddare e frullarli, nel frattempo avrete messo a cuocere le tagliatelle in abbondante acqua salata, quando sono ancora al dente scolatele velocemente e mettele in una padella con i funghi, la panna e un po' di burro; quindi, mantecate il tutto per qualche minuto e servite spargendo sopra del prezzemolo tritato finemente e del parmigiano grattugiato.

CANNARA

Lode alla cipolla

Coltivano le regine della tavola contadina. Le conservano e le intrecciano come tradizione comanda. Incontro con i Catarinucci, produttori di una vera eccellenza umbra, le cipolle di Cannara.



Gessica Catarinucci e la mamma Sonia Biagioni.



Cannara è una piccola cittadina Umbra immersa in una verde vallata a pochi chilometri da Assisi. Si attraversa un piccolo ponte sopra il fiume Topino e si arriva nel cuore del paese: qualche negozio, case dai balconi fioriti e ovunque souvenir, quadri e manifesti che rimandano alla vera protagonista di questo paese: la cipolla. Terreni argillosi, ricchi di acqua ma drenanti costituiscono l'habitat ideale per cipolle dall'inconfondibile dolcezza. Tonde (bianco, dorate o rosse) e piatte (dorate) le cipolle di Cannara si distinguono anche per il profumo e l'ottima digeribilità. I "cipollari", coltivatori cannaresi del pregiato bulbo, hanno mantenuto vive le tradizioni produttive del tempo con una coltivazione e lavorazione prevalentemente manuale.

Ci sono almeno dieci cipollari a Cannara e **Oro della Terra, sempre sensibile alla valorizzazione dei territori e dei migliori produttori**, ha incontrato la famiglia Catarinucci. Italo, la moglie Sonia Biagioni e la loro figlia Gessica sono produttori dal gennaio 2002 per Oro della Terra e probabilmente lo diventeranno anche Luca e Lucia, gli altri due figli della coppia. È una storia di soddisfazioni, impegno e sacrifici quella dei Catarinucci che inizia negli anni '90 con l'acquisto della terra. Coltivano due ettari di sole cipolle quando gli altri produttori dedicano all'umile ortaggio poco più che un orto. Poi gli ettari diventano quattro e i Catarinucci scelgono di coltivare anche meloni, cocomeri e verdure d'inverno. Ma il "piatto forte" restano le cipolle. Ne coltivano tre varietà:



La **rossa da inverno sel. Rojo duro**, dal bulbo rosso intenso, forma sferica e schiacciata nella parte superiore. Ottima cruda e per confetture.



La **Dorata di Parma**, dal bulbo giallo e dalla forma simile ad una trottola. Ideale per sughi, pizza e zuppe.



La **Borettana di Rovato** di color giallo ambra e dalla forma piatta. Ideale per ricette che prevedono la cottura al forno.



INTRECCIO DI GUSTO E BELLEZZA

È il rito secolare dell'abilità manuale di unire tra loro i rinomati bulbi e farne dei grappoli eleganti e decorativi. Gessica e Sonia prendono, da grandi contenitori di legno, le cipolle dai colori simili a foglie d'autunno. Le intrecciano tra loro sfruttando le foglie essiccate del bulbo e formando grappoli diversi per varietà e grandezza. La legatura facilita la conservazione delle cipolle che così si mantengono per circa sei mesi.

A raccontarcelo è Gessica che, dopo aver tanto studiato, ha deciso di seguire il lavoro dei genitori. "Vivo a Perugia con mio marito e tutte le mattine faccio mezz'ora di strada per venire a Cannara. Qui abitano i miei genitori, ci sono i terreni e il magazzino dove lavoriamo le cipolle. Molti mi dicono perché non faccio il lavoro per cui ho studiato (*ndr operatore turistico*). La verità è che non ho neanche provato a cercarlo: troppo forte il richiamo per la terra e per questa coltura antica". È rilassata Gessica mentre intreccia velocemente le cipolle, "Sicuramente è la fase più piacevole – precisa – ma prima di arrivare qui c'è molto lavoro da fare".

A iniziare dalla semina, tra gennaio e febbraio, ma se piove bisogna aspettare che i terreni asciughino. Si semina in modo da raccogliere cipolle grandi e piccole. Dalla semina alla raccolta passano circa sei mesi con tanto lavoro manuale, come l'eliminazione delle erbe infestanti fatta con una pic-



cola zappa. Gestì che si ripetono da generazioni e che sanno tirar fuori il meglio dalla terra. “È questa terra fertile che fa buona la cipolla”, precisa Sonia. E anche se la cipolla è una pianta piuttosto rustica che non ha bisogno di molti trattamenti, qualche pensiero c’è. “Preoccupa il tempo, che non è più quello di una volta, – dice Italo – piove molto, troppo e la qualità della cipolla è legata al giusto equilibrio di umidità e calore”. Quando fa caldo, in assenza di piogge, i terreni vengono irrigati frequentemente.

Anche la fase di raccolta è svolta a mano per garantire l’integrità del bulbo. Direttamente sul campo si formano mazzi di cipolle che vengono appoggiati sul terreno e ricoperti dalle foglie delle stesse piante evitando l’esposizione delle cipolle ai raggi diretti del sole. Questa fase, che dura quindici-venti giorni, è importante per completare la maturazione del bulbo. Quando le foglie sono secche, le cipolle vengono pulite, si asportano i veli esterni e quindi elegantemente intrecciate. “Le foglie hanno un ruolo fondamentale – spiega Sonia – indicano lo stato di salute della cipolla ancora interrata, poi, una volta raccolta, la sua maturazione. Proteggono il tenero bulbo da eccessivo calore o umidità e, infine, quando sono secche, vengono utilizzate per intrecciare”.

È un parlare semplice ma appassionato quello di Sonia, soprattutto nel far capire che nessuna tecnologia può sostituire la mano e la cura dell’uomo.

SE NON È ZUPPA, È PANE E CIPOLLA

Si ma quella in confettura dal leggero aroma di spezie e fine cognac che spalmata sul pane bruscato può rappresentare un gustoso aperitivo o un originale dessert.

C’è un ritorno alla frugalità, alle cose che scaldano il cuore, alle ricette con pochi ingredienti ma di gran qualità, alimenti semplici ma per palati fini e menti finissime come quella dello chef Fabrizio Rivaroli che, per l’ultima celebrazione della cipolla di Cannara, ha creato nuove ricette per un cibo antico. E così la cipolla di quando si era poveri, negletta compagna di solo pane diventa un sapore nuovo, il ricordo di terre perdute, di sapori autentici e rassicuranti. E la qualità del prodotto è così alta da esaltare la cucina più raffinata come la “*Soupe a l’Oignon*” servita nei ristoranti gourmet di Parigi a prezzi stellari. “E pensare – ricorda Sonia – che da bambini la zuppa di cipolle si mangiava quasi tutte le sere”.

Cibi, come descrive molto bene l’antropologa alimentare Marilena Badolato, simbolo dello stare insieme, vicino a grandi camini all’interno di grandi cucine. Si cuocevano patate e cipolle insieme, si ricoprivano con la cenere e poi con la brace e dopo mezz’ora si toglievano da sotto la cenere, si sbucciavano e si condividevano con sale aceto, olio e pepe. “Questa memoria va tenuta viva – dice Gessica – e tramandata. È un richiamo per i ragazzi che scelgono di fare questo lavoro”.

Ha gli occhi lucidi Gessica ma non per le cipolle. Raccontare la propria storia è sempre un’emozione.



Zuppa di cipolle



Ingredienti:

500 gr di cipolle dorate • 30 gr di burro (oppure olio extra vergine di oliva) • 1l di brodo di carne o vegetale • Sale • Pepe • (20 gr farina - pane e formaggio grattugiato facoltativi).

Preparare il brodo. Mondare le cipolle, tagliarle a fette e farle appassire in una pentola insieme al burro. Lasciare cuocere per 10 minuti. Aggiungere la farina setacciata mescolare con un cucchiaino di legno fino a far assorbire la farina. Aggiungere metà del brodo e lasciare bollire per almeno 20 minuti a fuoco moderato, con un coperchio, aggiungendo man mano il brodo rimasto. Togliere il coperchio e aggiustare di sale quindi lasciar asciugare la zuppa di cipolle ancora per qualche minuto. Spolverare del parmigiano. Se desiderate gratinarla metterla qualche minuto in forno. Potete accompagnarla con fette di pane tostato.

Aromatiche, gustose, sfiziose... altro che piatto povero



Le cipolle sono uno degli alimenti più usati nella cucina di tutti i paesi. Lodate anche dal grande poeta cileno Pablo Neruda che alla *Stella dei poveri* dedica una lunga poesia, le cipolle sono l'ingrediente di molti piatti raffinati.

Quelle **rosse** sono generalmente più dolci, adatte per essere mangiate crude. Quelle **bianche** sono più indicate per essere cotte. La cipolla entra in tante ricette sia come base per il soffritto che per realizzare piatti che la vedono protagonista, come la zuppa, la frittata o le cipolle ripiene. Molto gustosi sono gli anelli di cipolla fritti.

Oltre a quella di Cannara, tra le cipolle più rinomate ci sono quella pugliese di Acquaviva delle Fonti, la cipolla di Suasa, marchigiana, la cipolla Ramata di Monitoro, campana, le cipolline di Ivrea. Una cipolla particolarmente pregiata è quella rossa IGP di Tropea dalla forma allungata.

VALORI NUTRIZIONALI

La cipolla è un alimento che vanta tante proprietà curative con effetti positivi per il cuore: secondo le ultime ricerche, mangiare una cipolla cruda alla settimana ridurrebbe del 20% il rischio di infarto; questo perché i composti presenti nella cipolla sono in grado di migliorare la circolazione del sangue e di rafforzare le pareti dei vasi sanguigni. La cipolla, poi, contiene principi antibiotici naturali e sostanze diuretiche e favorisce la digestione. Contribuisce ad abbassare il livello di colesterolo nel sangue e a ridurre la pressione arteriosa. Contiene molta vitamina C dall'azione antinfluenzale.

Un po' di storia

La cipolla, *Allium cepa*, è una pianta originaria dell'Asia. È utilizzata fin dai tempi più antichi: i greci, la utilizzavano soprattutto per le competizioni atletiche in quanto si credeva che alleggerisse il sangue. I gladiatori romani ci si strofinavano il corpo per scaldare i muscoli prima di una gara. Nel Medioevo, la cipolla acquistò potere terapeutico e i medici la prescrivevano per diversi malanni.

Conservazione

Le cipolle vanno conservate a temperatura ambiente, non in frigorifero, in un luogo fresco e asciutto; vanno consumate prima che perdano la compattezza o si formino dei germogli.

Tagliarla senza lacrime

Quando si affetta la cipolla, i tessuti tagliati rilasciano un enzima, l'*allinasi*, dai composti volatili. Questi reagiscono con la cornea attivando le ghiandole lacrimali, una reazione di difesa da parte dell'occhio. Per non piangere basta tagliare le cipolle sotto l'acqua corrente: l'allinasi, essendo solubile, diminuisce la volatilità.



Confettura di cipolle



Ingredienti:

1,2 kg di cipolle rosse • 300 gr di zucchero semolato • 300 gr di zucchero di canna • Alloro • 1 bicchierino di cognac o brandy.

Sbucciare le cipolle, lavarle, tagliarle a fettine e metterle in una pentola. Aggiungere lo zucchero, l'alloro, il liquore poi coprire il tutto. Completata la macerazione far bollire il tutto per almeno 45 minuti. Quando la confettura di cipolle avrà raggiunto la consistenza desiderata, versarla calda nei vasetti sterilizzati, richiuderli e metterli a testa in giù fin quando non si saranno raffreddati. Conservare la confettura di cipolle in un luogo fresco e buio per qualche settimana prima di consumare il prodotto.

A domanda...



risponde **Oro della Terra**

I cachi



Perché nelle nostre campagne troviamo tanti alberi di cachi?

L'autunno è la loro stagione ed è uno spettacolo, quando i colori estivi lasciano il posto a nebbie e cielo grigio, vedere questi frutti dal colore del sole sui rami ormai privi di foglie. Anche se l'origine è molto antica, (proviene da Cina e Giappone per questo è anche chiamato *Mela d'Oriente*), la diffusione del cachi nel nostro Paese risale solo all'Ottocento.

È un albero da frutto rustico e con poche esigenze: per questo, dopo la seconda guerra mondiale, ogni piccola proprietà contadina di Romagna, Toscana e Marche, piantava alberi di cachi sul loro terreno. Inoltre il cachi è considerato un "frutto ecologico", in quanto la pianta produce senza trattamenti antiparassitari. Fino a qualche decennio fa, il caco era considerato un alimento prelibato e si faceva mangiare soprattutto ai bambini perché è un frutto molto energetico.

Nelle campagne dei nostri nonni la raccolta avveniva dopo la metà di ottobre: i cachi venivano portati in cantina, appoggiati su un fondo di paglia per farli maturare e quando il colore arancio virava al rosso venivano trasferiti vicino al camino per controllare gli ultimi gradi di maturazione.

Quando i frutti erano belli "fatti" si mangiavano ed erano squisiti grazie alla polpa dolce e cremosa. Purtroppo oggi i cachi, forse perché se ne conoscono poco le proprietà o si gustano non maturi, sono frutti snobbati e vengono spesso lasciati sugli alberi fin quando non cadono da soli, con infinito piacere di tanti uccelli ghiotti di questo frutto.

Perché i cachi hanno spesso quel sapore allappante?

Ciò è dovuto all'alta quantità di tannino presente quando i

cachi sono ancora acerbi. Il sapore agre dà la sensazione di legare la lingua: si dice infatti che "allappano". Questa però è una caratteristica solo del **cachi comune** che per essere consumato occorre aspettare che la maturazione elimini il tannino e lasci spazio agli zuccheri.

Per favorirne la maturazione, basta mettere i cachi in un sacchetto di carta con delle mele, l'etilene prodotto dalle mele accelera velocemente la maturazione. La varietà **cachi mela** (o *cachi vaniglia*) è molto simile nell'aspetto al cachi comune, ma non ha bisogno di maturare e si può mangiare subito dopo la raccolta. Il cachi mela ha il sapore meno dolce di quello comune.

Cachi, caco o Kaki?

L'esatta definizione è cachi. Il singolare *caco* è nato interpretando la parola invariabile *cachi* come se fosse un plurale; il termine Kaki deriva dall'origine latina del nome *Diospyros Kaki*.

Come si fa a capire se i cachi sono dolci e quindi maturi?

La buccia deve essere sottile, quasi trasparente e intatta, e la polpa tenera. I frutti devono risultare integri e sodi, seppure cedevoli al tatto. Quando sono gialli e molto duri significa che sono acerbi.

Perché il caco è chiamato anche "Albero della Pace" e "Albero delle sette virtù"?

Il devastante bombardamento atomico di Nagasaki, dell'agosto 1945, rase al suolo ogni forma di vita e sembra che sopravvissero solo alcuni alberi di cachi. Per questo la pianta



è detta “albero della pace” in quanto sinonimo di resistenza e rinascita. È anche “l’Albero delle sette virtù” per la sua lunga vita, per la grande ombra che offre, per l’assenza di nidi, la mancanza di tarli, il sapore dei frutti, la possibilità di utilizzare le foglie come concime per il terreno o per essere bruciate.

Il cachi viene mangiato al naturale privato della buccia e aiutandosi con un cucchiaino. Lo si può usare in abbinamento a yogurt e formaggi o trasformato in gelatina, conserve e confetture.



Tanta energia con i cachi

I cachi contengono **zuccheri semplici** e **sali minerali** sono quindi frutti energetici ideali per chi fa sport o un lavoro impegnativo. Perfetti anche in caso di stipsi e per **potenziare il sistema immunitario** grazie alla presenza di **vitamina C**. Poco indicati in caso di diabete e obesità.





test
DI CHE
mela SEI?

*Sei una Renetta, una Golden, una Fuji o una Annurca?
Madre Natura ci dona tante varietà di mele, tutte
buonissime e ricche di proprietà benefiche.
Perché non farsi guidare nella scelta da un gioco?
Rispondete alle domande
del test e leggete il
vostro profilo:
conoscerete la
mela che più
vi rappresenta!*

*Con la collaborazione di
Laura Colasanti
e Barbara Morresi*

1 Vi fa più felici...

- a. un assegno inaspettato
- b. essere corteggiati
- c. essere di aiuto a una persona che ne ha bisogno
- d. vincere una sfida

2 Un viaggio è...

- a. in barca a vela
- b. svegliarsi ogni giorno in una città diversa
- c. una crociera
- d. dieci giorni su un'isola esotica

3 Vale la pena conquistare...

- a. l'uomo/la donna dei sogni
- b. una posizione più prestigiosa e remunerativa
- c. una posizione più stabile e sicura
- d. la stima di amici e colleghi

4 Associate la parola luna...?

- a. al carattere
- b. alle maree
- c. alla notte
- d. al miele

5 L'ostacolo nella coppia

- a. essere troppo esigenti
- b. la routine
- c. la gelosia
- d. l'egoismo

6 Detesti di più

- a. la volgarità
- b. l'invidia
- c. l'arroganza
- d. la banalità

7 Una qualità che vi manca

- a. l'umiltà
- b. la pazienza
- c. la flessibilità
- d. la volontà

8 Un profumo gradevole...

- a. erbe aromatiche
- b. spezie d'oriente
- c. campo di lavanda
- d. note agrumate

9 Il libro sul comodino

- a. Donna Tartt *Il cardellino*
- b. E. L. James *Cinquanta sfumature di grigio*

- c. Dan Brown *Inferno*
- d. G. Flaubert *Madame Bovary*

10 La città ideale

- a. Parigi
- b. New York
- c. Roma
- d. Istanbul

11 Autunno, tempo di buoni propositi

- a. sono più tollerante
- b. faccio ordine
- c. mi metto a dieta e vado in palestra
- d. compro meno, compro meglio

12 Da bambini vi piaceva

- a. incollare le figurine sull'album
- b. secchiello e paletta al mare
- c. il ciambellone della nonna
- d. la caccia al tesoro

13 Una persona vi attrae perché è

- a. affascinante e misteriosa
- b. ottimista ed ironica
- c. forte e determinata
- d. elegante e raffinata

14 Il vostro motto?

- a. vivi e lascia vivere
- b. cogli l'attimo
- c. a tutto c'è rimedio tranne alla morte
- d. va dove ti porta il cuore

**RISULTATI**

Leggete il profilo della lettera dove avete ottenuto più risposte. Se due lettere sono risultate a pari merito, avete tratti del carattere di entrambi i profili descritti. Andate infine nella pagina seguente per conoscere le caratteristiche delle mele che vi rappresentano.

Maggioranza di risposte **A**

Le tue mele ideali

Renetta - Granny Smith - Morgenduft

Riflessivi, poco espansivi e selettivi, soprattutto nei rapporti personali. Vi definite salutisti ma di fronte ad un invito goloso non vi tirate indietro. Sembrate bruschi e pungenti ma nascondete doti di grande generosità. Avete le idee chiare e perseguite i vostri obiettivi con il rischio di essere impulsivi perché convinti delle proprie ragioni. Fate poche cose ma quelle poche le fate al meglio. Qualcuno pensa che sia presunzione invece è solo molta determinazione. Qualche volta, però, il mondo gira da un'altra parte, e allora bisogna trovare un ragionevole compromesso.

Maggioranza di risposte **B**

Le tue mele ideali

Pinova - Stark Delicious - Fuji

Vanitosi, leziosi, egocentrici. Ma anche solari, disponibili, instancabili, sempre alla ricerca di nuove emozioni. Non sapete resistere alle tentazioni ma in fondo siete anche voi irresistibili. Avete la capacità di adattarvi alle circostanze ma non quella di mettervi in discussione. Bravi a fare le scelte più complesse e se esiste una strada voi sapete prendere quella più corta. Pensate che "chi si ferma è perduto" ma fare una sosta, rilassarsi e stare un po' con se stessi non è una resa ma un modo per ripartire con più energia e magari vedere nuove opportunità.

Maggioranza di risposte **C**

Le tue mele ideali

Golden Delicious - Royal Gala - Golden Ruggine

Affidabili, concreti e attenti osservatori. Apparentemente miti, sapete farvi valere. Le novità vi mettono ansia perché non vi piace cambiare i vostri piani. Siete infatti sempre organizzati in tutte le attività per essere sicuri di non essere presi alla sprovvista. I consigli, soprattutto quelli non richiesti, vi infastidiscono: preferite fare di testa vostra, anche a costo di complicarvi la vita. Vi disturbano le situazioni conflittuali per questo siete spesso accomodanti. Il pericolo è quello di vivere una vita abitudinaria cadendo in una certa rassegnazione. A volte rompere le regole è illuminante.

Maggioranza di risposte **D**

Le tue mele ideali

Pink Lady - Annurca - Mele rosa dei Sibillini

Raffinati, sensibili, sognatori e con un grande senso della giustizia. A volte inquieti e malinconici, altre superficiali ed euforici, vi piace sentirvi apprezzati ma essendo permalosi, nessuna critica vi si può fare che subito vi indignate. Amate le comodità e le cose più piacevoli che la vita può offrire, grazie al vostro senso innato per le cose belle. Celebrali e un po' troppo rigidi, rischiate di annullarvi per compiacere gli altri. La sfida è quella di essere se stessi a costo di far vedere qualche fragilità. Lasciatevi andare senza timore di essere giudicati.



Le varietà più note



Renetta. La più “nobile” delle mele: il suo nome deriva dal francese *reine*, regina. Grossa, dalla forma appiattita, ha la buccia gialla con macchie scure. Rispetto alle altre varietà di mele è più aromatica e ricca di polifenoli: gli antiossidanti naturali si conservano anche dopo la cottura. È bene sbucciarla all’ultimo minuto perché si ossida in fretta.



Granny Smith. È la mela verde, dal sapore asprigno e rinfrescante, particolarmente ricca di magnesio. È ideale nelle insalate e nei sorbetti. Se scavata e privata della polpa non perde la forma, si può quindi utilizzare in modo creativo come mela intera da riempire.



Morgenduft. Le mele Morgenduft-Imperatore hanno un sapore fresco, compatto e agrodolce, con contenuto zuccherino equilibrato. Il frutto è di media pezzatura, di colore rosso abbastanza uniforme e con striature verdi. La polpa è compatta, fine, bianco crema. I frutti sono adatti per la preparazione di macedonie, strudel, torte e confetture.



Pinova. La mela Pinova è nata da poco, ma è già molto apprezzata. Ha la forma affusolata, con la buccia di colore giallo-verde e ampie striature di colore rosso vivo. La polpa è compatta, con buona conservabilità, succosa, croccante, di gusto dolciastro e asprigno insieme.



Stark Delicious. È la varietà più diffusa al mondo. Croccante, dolce, poco aromatica e dal colore rosso intenso e un po’ ceroso: nell’immaginario collettivo è la mela di Biancaneve. È meglio conservarla al fresco perché fuori dal frigorifero, quando è più matura, la sua consistenza diventa più farinosa.



Fuji. Di origine giapponese, è una mela tonda e soda, con la buccia rossastra dalle striature gialle e verdi. Si distingue per l’elevata croccantezza. Dolce, aromatica e molto succosa, la Fuji va assaporata al naturale o nelle macedonie.



Golden Delicious. Di colore giallo, è molto amata per la dolcezza e la croccantezza della polpa. Le migliori sono quelle che presentano una piccola faccia rossastra, segno che la mela è stata esposta al sole. Molto versatile in cucina perché si presta a tante ricette.



Golden ruggine. Molto apprezzata per la sua dolcezza e la sua conservazione, è una varietà Golden delicious. La sua caratteristica è il colore della buccia, giallo-verde con striature di rugginosità.



Royal Gala. Di origine neozelandese, in Italia è tra le varietà più coltivate. È una mela molto succosa, granulosa e croccante. Ha la buccia rossa, liscia e sottile, con sfumature gialle. Va consumata subito altrimenti perde l’aroma. È una mela molto dolce, ideale per essere frullata, impiegata in centrifugati e succhi. Per questo è la mela preferita dai bambini.



Pink Lady®. È la novità degli ultimi anni in fatto di varietà di mela ed è caratterizzata dal colore rosa che ricopre più della metà della superficie, con fondo verde che vira al giallo. È molto zuccherina, dal sapore fruttato e aromatico. Ottima per molte ricette.



Annurca. Mela pregiata IGP tipica delle terre campane. Di dimensioni ridotte rispetto alle altre varietà, ha polpa croccante e soda, succosa e sapore acidulo-aromatico. È molto profumata e gustosa. I frutti sono raccolti ancora acerbi e maturano nei melai, costituiti da piccoli appezzamenti di terreno, fin quando non saranno di un colore rosso vivo. Si conserva sino all’estate dell’anno seguente.



Mela rosa dei Monti Sibillini. Nota anche come “mela rosa marchigiana”. Piccola, dalla forma irregolare e leggermente schiacciata; il colore è verdognolo con sfumature che vanno dal rosa al rosso violaceo. Molto profumata e aromatica, la polpa è soda, acidula e zuccherina e, con il tempo, diventa ancora più buona perché si ammorbidisce.

Oroscopo della Terra

Dal 21 Settembre al 20 Dicembre

Semina, fioritura, raccolta, riposo: i cicli della natura ci insegnano a pazientare, a raccogliere e a fare la cosa giusta al momento giusto. A ognuno il suo frutto e proverbio d'autunno.



CASTAGNA (Ariete)

A volte si vince, a volte si perde. E quando si perde serve chiudere una porta, cambiare musica, trovare nuovi soluzioni a vecchi problemi. Anche nel lavoro occorre ampliare il raggio d'azione evitando però di agire d'impulso. Smettetela di sentirvi fragili e incompresi e l'amore sarà un tripudio di baci. *Il proverbio* Quel che è permesso in gioventù, non è permesso in vecchiaia.



RAPA (Cancro)

Se volete che le cose migliorino occorre mettere in atto qualche cambiamento. Lo so, siete degli abituarini ma la flessibilità tocca anche voi. È il momento delle scelte: fatele però per convinzione e non per convenienza. In amore, legittimo chiedere tenerezza ma è difficile starvi vicino se avete sempre un diavolo per capello. *Il proverbio* A pensar troppo non si fa nulla.



KIWI (Bilancia)

Avete un cuore grande così ma non potete accogliere tutti specialmente quelli che limitano la vostra crescita personale. Serve più disciplina e anche un po' di coraggio per tagliare i rami secchi. Non sempre si può sopportare per quieto vivere. Amore, ci avete provato in tutti i modi e non resta che una cosa: lasciar perdere. *Il proverbio* Chi va con lo zoppo impara a zoppiare.



UVA (Capricorno)

La buona notizia è che ritroverete il benessere perduto. Quella cattiva è che dovete affrontare persone e situazioni che non vi vanno proprio a genio. Ma il successo passa da qui, quindi datevi da fare. Non fatevi condizionare dalla paura di sbagliare o di non piacere agli altri. Amore, non si può avere l'arcobaleno senza la pioggia. *Il proverbio* Ride bene chi ride ultimo.



MELA (Toro)

Situazioni familiari complesse si risolveranno con facilità: siate fiduciosi e non forzate la mano. Cercate di vivere l'intensità del momento e accantonate per ora progetti ambiziosi. Nel lavoro, maggiore disponibilità aiuterà a stemperare alcune tensioni. Forma fisica invidiabile: una mela al giorno vi aiuterà a mantenerla. *Il proverbio* L'impazienza e l'ira scompigliano tutte le cose.



ZUCCA (Leone)

Dopo i colpi di testa estivi, è il momento di dare il meglio di sé. Pianificate strategie per raggiungere gli obiettivi senza lasciare niente al caso. Prendete il meglio dalle persone che vi circondano. Vanno invece allontanati quelli che vorrebbero solo guadagnare da certe situazioni senza dare nulla. In amore, non state sempre a rimuginare. *Il proverbio* Non c'è trippa per i gatti.



PERA (Scorpione)

Tranquilli e riflessivi, niente in questo momento potrebbe farvi perdere direzione ed equilibrio. State andando verso la giusta meta che vi farà fare un salto di qualità. Vorreste che anche gli altri fossero così determinati invece tentennano e questo vi fa perdere le staffe. Anche in amore pretendete la qualità, ma adesso purtroppo è scadente. *Il proverbio* Acqua cheta rompe i ponti.



FINOCCHIO (Acquario)

“Anima piccola nella buona sorte si esalta, nell'avversa si annulla”, diceva Epicuro, e solo chi è in grado di gestire bene anche le sventure ha un'anima grande. Affrontate con determinazione la scalogna che sta caratterizzando questo momento della vita: presto le cose ritorneranno a girare per il verso giusto. *Il proverbio* La saggezza è come il sale, quando è troppa può far male.



FUNGO (Gemelli)

Chiudete gli occhi e provate a immaginare... e poi chiedetevi che cosa vi impedisce di fare ciò che sognate. Cercate di vedere il lato bello delle cose e non rimandate. Smettetela di tormentarvi: meno autocritica e più indulgenza. Non vale però per il denaro: troppe spese. Amore, si può resistere a tutto tranne che alle tentazioni. *Il proverbio* Il primo guadagno è saper risparmiare.



RADICCHIO (Vergine)

Se avete seminato bene, l'autunno è per voi tempo di raccolta. Vedrete realizzati i vostri propositi e finalmente vi godrete i frutti tanto sperati. Mantenete però un profilo basso per non prestare fianco a invidie e critiche. In amore vanno evitate certe provocazioni: ottenete di più con la dolcezza che con la solita aggressività. *Il proverbio* Non cercate il pelo nell'uovo.



SEDANO (Sagittario)

La vita è una continua scoperta e voi siete così curiosi e intelligenti che nulla vi lasciate sfuggire. Ciò comporta un grosso dispendio di energie e, se pur infaticabili, è arrivato il momento di prendersi una pausa. Rallentate la mente e vivete a cuor leggero. L'amore dev'essere un piacere non un tormento. *Il proverbio* Non si può avere la botte piena e la moglie ubriaca.



SPINACIO (Pesci)

È il vostro momento favorevole, sono in atto delle trasformazioni ma voi sapete come muovervi per trarne il massimo profitto. Potete affrontare qualsiasi avversità: nessuno è in grado di tenervi testa. Appreziate ciò che avete ma aspirate sempre al meglio. In amore, fulminate con uno sguardo. Inutile dirlo, siete i migliori. *Il proverbio* L'imprevisto è il sale della vita.

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

*Una stagione da Campioni d'Italia.
Volley Lube e Oro della Terra insieme per vincere ancora in Italia e in Europa*



Oro della Terra

www.rodellaterra.it