



Oro della Terra

FRUTTA E VERDURA PIENA DI VITA

N. 17 - INVERNO 2014-2015

DELIZIE D'INVERNO
I LEGUMI

BUONE MANIERE

Il Galateo a Tavola

L'INTERVISTA
STEFANO RECINE
DIRETTORE SPORTIVO
LUBE VOLLEY

STILE DI VITA E CIBI GIUSTI
**E IL CERVELLO
È AL TOP**

PRODUTTORI
BELARDI COLFIORITO
SAPORI DI UNA VOLTA



Quarant'anni insieme...

Tanti sono gli anni trascorsi dall'inizio dell'avventura imprenditoriale di Federico Ortenzi e di sua moglie Adriana, ancora oggi operativi e impegnati allo sviluppo dell'azienda nella quale hanno riversato tutte le loro energie. L'anniversario dei 40 anni di attività è anche per noi collaboratori motivo di orgoglio perché sappiamo che i risultati sono il frutto del lavoro di tutti. È un'emozione ripercorrere la strada che ha visto lo sviluppo della nostra azienda, e ci perdoni Federico se diciamo nostra ma questo è sempre stato lo spirito dei tanti collaboratori che hanno fatto parte della "Famiglia Ortenzi".

Coraggio, incoscienza, visione, fortuna, sono aggettivi che spesso vengono attribuiti agli imprenditori che, partendo da un'idea, sono capaci di costruire una grande realtà. Non sappiamo quali obiettivi avessero in mente Federico e Adriana quando hanno incominciato la loro avventura, ci piace pensare che la realtà probabilmente abbia superato l'immaginazione.

Se la difficoltà maggiore non è raggiungere il vertice ma restarci, in uno scenario denso di complessità, difficoltà e incertezze, siamo consapevoli delle grandi sfide che ancora attendono **Oro della Terra**. Quattro decenni di storia confermano che le difficoltà si superano insieme. E noi tutti vogliamo conservare quello sguardo di chi ne ha passate tante ma anche il sorriso di chi le ha superate tutte.

A Federico e Adriana Ortenzi diciamo una sola parola ma con un profondo significato: **GRAZIE**.

Tutti i collaboratori di Oro della Terra



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*

EDUCAZIONE ALIMENTARE

Fai fruttare la tua mente

Possiamo mettere il nostro cervello nelle condizioni di rendere al meglio? Sì, se scegliamo i cibi giusti ed uno stile di vita corretto. Ecco alcuni consigli per non perdere colpi e far funzionare al meglio la nostra mente.

M*ens sana in corpore sano.* Il corretto stile di vita e una dieta adeguata riguarda l'intera persona comprese le nostre facoltà cognitive. Mantenere la mente brillante e vivace, prevenire cali di memoria o di concentrazione, migliorare le prestazioni mentali: sono obiettivi

che si possono raggiungere con una regolare attività fisica, buoni comportamenti a tavola e poco stress.

Gli alimenti migliori per il nostro cervello

Vuoti di memoria, affaticamento, confusione, per avere un

cervello più sano ed efficiente serve un'alimentazione **attenta ed equilibrata**. Gli alimenti base del cervello sono il glucosio e l'ossigeno. Oltre a questo il cervello ha bisogno anche di grassi buoni. Perciò bisogna ingerire grassi insaturi, come l'omega 3 e l'omega 6, che proteggono e formano le cellule del cervello. Se quindi si consuma olio di oliva, pesce e frutta secca, lo sforzo emotivo ed intellettuale sarà minore. Esistono infatti cibi che danneggiano i percorsi neuronali e cibi che invece aiutano la mente a rimanere in forma. La vitamina E, l'acido folico, la vitamina B6 e la vitamina B12: sono soprattutto queste le sostanze che proteggono i neuroni dai radicali liberi e si trovano principalmente in frutta, verdura e legumi. Mangiando questi alimenti si ha meno probabilità di sviluppare malattie degenerative come l'Alzheimer.

Pane e cereali integrali



Sono un grande stimolatore del cervello perché contengono un'alta percentuale di folati. Le germe di grano contengono inoltre la tiamina, in grado di migliorare la memoria.

Frutti di bosco e fragole



Posseggono composti che agiscono sui sistemi chiave del cervello aiutando le capacità cognitive e il declino motorio. Grazie alle antocianine hanno un'azione antinfiammatoria e antiossidante.

Cioccolato fondente



Ha potenti proprietà antiossidanti naturali, e contiene diversi stimolanti come i flavonoli del cacao, che aumentano la produzione di endorfine, potenziando la concentrazione.

Noci e frutta secca



Fa bene tutta la frutta secca. Le noci, in particolare, contengono proteine, acido linoleico e alfa linoleico (acidi grassi omega 6 e 3), vitamine E e B6. Correggono anche la serotonina deputata al controllo dell'umore e dell'appetito.

Curry



Insieme di spezie con ottime proprietà antiossidanti. Soprattutto la curcuma, protegge i neuroni dalle malattie neurodegenerative.

Semi di girasole e di zucca



Contengono triptofano, aminoacido che il cervello converte in serotonina contribuendo ad alleviare depressione e insonnia. Inoltre contengono tiamina e zinco che aumentano memoria e funzioni cognitive.

Broccoli, cavoli e spinaci



Sono considerati dei super cibi, grazie al loro elevato contenuto nutrizionale migliorano tutte le funzioni cognitive. Negli spinaci sono presenti diverse vitamine, in particolare la vitamina K che contribuisce al giusto equilibrio del cervello e del sistema nervoso oltre alla coagulazione del sangue in caso di ferite.

Pesce azzurro e salmone



Sgombro o sardina, il pesce azzurro è l'alimento che contiene in assoluto più omega 3. Questi acidi grassi aiutano il cervello a mantenersi giovane e reattivo. Il salmone è una delle migliori fonti anche di vitamina E, selenio e proteine.

Uova



Sono una preziosa fonte di proteine, vitamine e minerali. Inoltre, il contenuto di colina rafforza la memoria e aumenta le dimensioni dei neuroni. La luteina e la zeassantina, prevengono le degenerazioni dovute all'età e riducono il rischio di cataratta. Vanno comunque consumate con moderazione perché favoriscono l'aumento del colesterolo.

Avocado

Contiene vitamina A, E, magnesio, potassio e grassi mono-insaturi che contribuiscono ad un sano flusso di sangue, il principale requisito per un cervello sano.

Tè verde

Ricco di polifenoli, migliora memoria e concentrazione combattendo la fatica mentale. Grazie alle sue spiccate capacità antiossidanti, il tè verde contrasta i radicali liberi, i maggiori responsabili della degenerazione cellulare.

Olio extra vergine di oliva

Contiene soprattutto vitamina E e acidi grassi monoinsaturi, l'olio di oliva è un elisir di lunga vita con un ruolo protettivo anche sulle funzioni cerebrali.

No, thanks!

Cibi da evitare, nemici del cervello:
bibite gassate con tanto zucchero raffinato, junk food (cibo "spazzatura", di bassa qualità, ricco di conservanti, coloranti, sostanze chimiche o olio di palma) e cibi ipercalorici con troppo sale.

Yes, please!

Frutta e verdura fanno sempre bene: le regole da seguire sono sempre quelle della freschezza, della stagionalità e della varietà.

**RIPETITA JUVANT!**

Ripetere ciò che si è letto non solo permette di memorizzarlo meglio ma rappresenta un buon esercizio mentale per mantenere elastica la mente. Il metodo consiste nel fermarsi dopo aver letto alcune pagine e ripensare agli avvenimenti e ai personaggi. In questo modo la lettura diventa strumento per allenare la memoria e l'attenzione. Un altro semplice esercizio è la ripetizione a tre persone diverse di una notizia appresa durante la giornata: la prima volta il racconto sarà poco efficace, la seconda sarà più chiaro, alla terza ripetizione saremo in grado di riferire la storia in maniera lineare e con ricchezza di particolari.

CERVELLO GIOVANE?**SCOPRILO CON IL TEST DEI NEURONI**

Più a lungo si riesce a mantenersi su un piede in equilibrio ad occhi chiusi e meglio il proprio cervello sta funzionando. Bisogna chiudere gli occhi e sollevare un piede, poi si fa partire il cronometro e si cerca di mantenere l'equilibrio il più possibile, quindi si ferma il cronometro nel preciso istante in cui si mette giù il piede. Si verificano quindi se i tempi sono in linea con la propria età.

Punteggio

Se si riesce a stare in equilibrio su un solo piede per

28 secondi

si ha un cervello di età

compresa tra i 20 e i 30 anni;

23 secondi

dai 31 ai 40 anni;

15 secondi

dai 41 ai 60 anni.





CONSIGLI PER UN CERVELLO AL TOP

DORMIRE BENE

Il sonno è rigenerante. Il cervello per potenziarsi ha bisogno di un buon sonno: 7/8 ore a notte sono fondamentali per riorganizzare le connessioni cerebrali. Chi ha disturbi del sonno va incontro più facilmente a disturbi cognitivi.

MUOVERSI

L'attività fisica migliora la salute dei neuroni con una maggiore irrorazione sanguinea e un maggior apporto di ossigeno. Fare sport, camminare per almeno 30 minuti al giorno, correre su e giù per le scale di casa, consente una produzione di sostanze benefiche, come le endorfine, e una riduzione delle tensioni muscolari e nervose.

CIBI SANI E BUONA COLAZIONE

Chi osserva la Dieta Mediterranea ha un rischio inferiore di incorrere in danni al cervello. Inoltre, mangiare troppo appesantisce il cervello, mentre, al contrario, un basso apporto calorico non fornisce l'energia necessaria per far funzionare al meglio le cellule cerebrali. Fare colazione aiuta la memoria e favorisce le attività cognitive durante la mattinata.

RILASSARSI

Se una leggera ansia rende vigili e attenti, troppa porta a un decadimento delle prestazioni. Tensione e stress sono nemici dell'intelligenza. Fare delle pause e crearsi spazi di tranquillità ricaricano il cervello.



FARE VITA SOCIALE

Il contatto con gli altri rende il cervello più dinamico e aperto; una vita isolata diminuisce gli stimoli e genera un invecchiamento cerebrale precoce.

IMPARARE COSE NUOVE

Leggere, fare le parole crociate o il sudoku, twittare: più il cervello lavora, meglio si mantiene in salute, più stimoli riceve, meno invecchia. Il cervello infatti va esercitato per potenziare memoria, concentrazione, linguaggio e ragionamento. Oltre al fatto che tenere la mente attiva è gratificante, molti studi hanno dimostrato che c'è una relazione tra le attività che stimolano la mente e la diminuzione del rischio di contrarre malattie degenerative.

ASCOLTARE MUSICA

Gli esperti ritengono che ascoltare musica migliori la mente. Non si tratta di un vero potenziamento delle capacità del cervello, ma dal benessere generale che scaturisce ascoltando buona musica.

MEDITARE

Ritagliarsi ogni giorno qualche minuto per meditare non solo calma ma allena l'attenzione, la concentrazione e la memoria aiutando il cervello a ottimizzare le sue prestazioni.





Per vincere ancora, dimenticate le vittorie

Stefano Recine, direttore sportivo della Lube Volley, una delle squadre della pallavolo più amate d'Italia, si racconta a Oro della Terra.

È stato uno dei grandi giocatori del volley italiano negli anni '70 e '80; ha conquistato 1 Coppa CEV, 1 Coppa delle Coppe, 1 Coppa dei Campioni e 1 World League, vestendo anche la maglia della nazionale con la quale ha esordito in Finlandia a soli 19 anni. Lega il suo nome alla pallavolo ravennate dove gioca in A1 per cinque stagioni. Dopo 4 anni nella storica formazione della **Panini Modena**, passa alla rivale Santal Parma per poi aprire la sua lunga parentesi bolognese. Nel capoluogo emiliano milita per 5 campionati consecutivi, ma viene chiamato a Milano nella **Volley Gonzaga Milano**. Vi milita per due stagioni. Appende le scarpe e diventa Direttore Sportivo del Milan Volley, la sezione pallavolistica di Silvio Berlusconi. Passa poi alla Conad Ferrara ed infine alla **Cucine Lube Banca Marche**, la squadra biancorossa, tre volte campione d'Italia.

Stefano, buon sangue non mente: moglie e figli tutti nella pallavolo...

Esatto. Devo precisare che mia moglie Betty Bigiarini, ha fatto più carriera di me. Può vantare, tra le altre cose, oltre 200 presenze in Nazionale. Naturale quindi che i nostri figli, Francesco e Martina, coltivassero questa passione.

Il bello del volley?

È uno sport di squadra: socializzi, condividi un progetto, lavori e vinci insieme. Ma tutti gli sport hanno dei lati belli. Ti fanno capire l'importanza delle regole, dei doveri, ti

insegnano che per vincere non basta solo il talento, occorrono lavoro e sacrifici quotidiani. Lo sport è una scuola di vita e le istituzioni scolastiche dovrebbero incentivarlo di più. E poi è meritocratico. In una società dove i valori si perdono, lo sport è una di quelle cose dove non puoi barare, non puoi essere "amico di" per fare carriera. Se vai avanti è perché vali.

Quarant'anni anni consecutivi di campionati in A1, un bel record. Cosa ricordi di più?

Come atleta, di ricordi ne ho tanti ma è passato troppo tempo. Da dirigente, un ricordo a cui ritorno spesso è stato il primo scudetto vinto a Macerata, nel 2006. Lo definisco "La tempesta perfetta": oltre 12 mila persone, un palazzetto incredibile, riempito solo dai nostri tifosi. Venivamo da due sconfitte consecutive in casa. Per vincere, in quarantotto ore a Pesaro, ci inventiamo delle cose incredibili. Partita perfetta, vittoria strepitosa.

Occasioni mancate?

Qualcuna forse sì. In Lube, ad esempio, abbiamo mancato parecchie vittorie. La finale di Mosca in Coppa dei campioni ad esempio. Abbiamo buttato via una bella occasione.

Un match vincente: questione di testa o di cuore?

Guardi, io ho costruito una carriera sul carattere, puntando su testa e cuore. Qualsiasi cosa fai se non ci metti grinta e passione non vai da nessuna parte.



Stefano Recine ospite a Oro della Terra

Oro della terra ha l'onore di essere sponsor Lube da molti anni...

L'onore è tutto nostro! Definisco aziende come la vostra "Sponsor positivi": fedeli, con una solida realtà alle spalle e legati al territorio. Apprezzo poi il coinvolgimento della Lube volley nel vostro progetto educativo sulla promozione della sana alimentazione nelle scuole. Ho partecipato con piacere a tutti gli eventi finali organizzati da voi e Legambiente. Sport e scienza dell'alimentazione dovrebbero essere obbligatorie nelle scuole. La gente deve sapere che se mangia cibo spazzatura ci rimette in salute. Fare una vita sana è più facile di quanto si creda e questo bisogna farlo sapere. Mi vengono in mente i distributori nei palazzetti dello sport con tutte merendine piene di zuccheri. Perché non ci mettiamo anche la frutta? Consumarla deve diventare una pratica comune per stare bene.

Il motivo di Oro della Terra è "Frutta e verdura piena di vita"....

Bellissimo motivo, lo scriverei sopra i distributori automatici!

Gusti e accento ancora fortemente romagnoli. Cosa ti piace invece delle Marche?

Sono undici anni che vivo nelle Marche e la apprezzo ogni giorno di più. È una bella Regione, tranquilla. Per i miei figli anche troppo! E poi si mangia benissimo. Ho scoperto, tra l'altro, delle verdure che non conoscevo come le puntarelle con le acciughe o la cicoria saltata. Sono "nato" tra le verdure. Mia madre cucinava le melanzane in 20 maniere diverse. Facevamo tante cene a casa dove il pezzo forte erano proprio le verdure: zucchine, melanzane, pomodori. Mia madre era romagnola, mio padre napoletano: una contaminazione di sapori perfetta.

Hai una forma invidiabile. Merito delle verdure?

E della frutta. Prima dei pasti principali ne mangio sempre: è un'abitudine che deriva da quando giocavo. Preferisco

{ *Meno low profile e più esaltazione: in campo, siate dei gladiatori!* }

mangiare la frutta fuori pasto, ti sazia e ti ricarica. Oppure a colazione, insieme ad uno yogurt con miele. Anche i miei figli mangiano molta frutta. Sono fortunato perché non è facile far mangiare frutta e verdura ai ragazzi. La trovano "scomoda" perché la devono sbucciare. Preferiscono la banana o la clementina perché la mangiano con facilità.

Gli integratori possono sostituire i prodotti naturali?

Bè, io sono della vecchia scuola, faccio molta fatica ad accettarli. Spesso si riscontrano delle disfunzioni negli atleti e sarebbe interessante accertare se esiste qualche collegamento con l'assunzione di integratori. Ammetto, però, che sono un valido aiuto soprattutto nei periodi di grande sforzo fisico. I sostituti dei pasti, come i beveroni o le barrette, qualche volta si possono usare ma, in caso di un semplice calo energetico, consiglio di mangiare frutta, sia fresca che secca.

L'Italia è una nazione sempre più longeva: si può incominciare a fare sport a 50 anni?

La pallavolo non è uno sport per over 50 perché è abbastanza traumatico, devi saltare, correre, occorre molto allenamento. Ma in generale, un po' di sport come il nuoto o il tennis fa sempre bene. L'importante è fare esercizio fisico con regolarità. Meglio comunque una bella camminata a passo sostenuto di una corsa che mette più a dura prova legamenti e ginocchia non più agilissimi.

Cos'ha in più la Lube volley che le altre squadre non hanno?

La vera forza della Lube è la proprietà. Una proprietà appassionata. Se dopo tanti anni siamo riusciti a costruire una visione che ti fa conseguire il meglio, ciò è riconducibile ad una proprietà straordinaria che da 15 anni crede nella squadra e ci investe con regolarità. Un giorno magari puoi perdere le staffe e la proprietà ti dice "Mollo tutto", il giorno dopo ti richiama e ti fa: "Vai e compra il giocatore più forte". Una proprietà in equilibrio tra testa e cuore, che ama e accetta le sfide. Questa è la vera forza della Lube volley.

Dove si trovano le motivazioni per vincere ancora?

È difficile ripetersi quando hai la pancia piena. Bisognerebbe dimenticare le vittorie e non basarsi su quello che hai fatto, per vincere ancora. Fondamentale è giocare per vincere e non per partecipare. Ci devi credere. E lottare. E poi, meno *low profile* e più *esaltazione*: il pubblico, in campo, vuol vedere giocare dei gladiatori!

BELARDI COLFIORITO

VI FACCIAMO SCOPRIRE I BUONI SAPORI DI UNA VOLTA

Lenticchia, cicerchia, ceci ma anche farro, orzo perlato e zuppe miste. L'azienda Belardi coltiva legumi e cereali in un contesto naturalistico di rara bellezza. Anche per questo sono più sani e gustosi.



Colfiorito, piccola frazione di Foligno (PG), luogo genuino e puro con una natura e un paesaggio ancora integri che ne svelano storia e bellezza. Lungo la strada che porta all'abitazione di Loreti Lino, produttore per *Oro della Terra* da oltre vent'anni, si scorge ancora qualche container, evidente segno del tragico terremoto del 1997. "Nessuno può dimenticare quel momento, ma non ci siamo mai persi d'animo" ricorda Lino "Proprio la presenza di tante piccole realtà produttive, di ortaggi, legumi, cereali e l'industria casearia, ci ha permesso di non abbandonare il paese e la volontà di continuare la propria attività è stata più forte dei tanti danni provocati dal terremoto". Una micro economia quella di Colfiorito formata da tante piccole aziende produttrici, ma sono poche quelle che fanno anche confezionamento e la Belardi è una di queste. Lino gestisce, insieme al figlio Marco, la **Belardi Colfiorito**, azienda di famiglia che prende il nome dalla moglie di Lino. Trenta ettari coltivati a legumi, cereali e patate e un laboratorio per confezionare i prodotti.

La ricchezza dell'acqua, la composizione dei terreni, la loro fertilità, l'altitudine, costituiscono il luogo ideale per legumi e patata rossa, apprezzati per la loro indiscussa qualità. "Tutto iniziò circa quarant'anni fa quando un intraprendente contadino locale, decise di piantare la lenticchia a Colfiorito impiegando semi della qualità di Castelluccio di Norcia – racconta Lino. E così Colfiorito scoprì la sua vocazione. Percorriamo i campi con la sua jeep, una vecchia Toyota che di terra ne ha vista tanta, e osserviamo i terreni che ospite-

ranno ceci, cicerchie e lenticchie. "La semina avviene tra marzo e maggio – spiega Lino – la raccolta prevalentemente a luglio. Importante è rispettare la rotazione delle colture. Si sceglie un terreno e si piantano i cereali, l'anno successivo, nello stesso terreno si piantano i legumi. Così si garantisce la fertilità e una miglior produttività del terreno". A sentirlo parlare si capisce che c'è ben poco del contadino tradizionale. In fondo il lavoro è quasi tutto meccanico. Si usano meno le braccia ma si mette a disposizione più cervello per assimilare competenze tecnologiche e per capire cosa vuole il mercato. "Lenticchia, ceci, roveia, orzo perlato...fino a quattro, cinque anni fa erano prodotti che si vendevano





prevalentemente d'inverno, ora si richiedono tutto l'anno. I consumatori sono sempre più attenti al benessere, alla salute e ricercano i sapori di un tempo. Vedi quel campo là?", ci mostra un grande pezzo di terra arato, "Quello è per il grano saraceno. Ho deciso di coltivarlo perché è uno dei rari cereali che non appartiene alla famiglia delle graminacee quindi è senza glutine, per la gioia di tutti celiaci". Raggiungiamo il magazzino. Ad accoglierci c'è Marco, 32 anni, ingegnere con studio a Foligno e contadino nell'azienda di famiglia. Parla poco ma va dritto al punto. "Amo la terra, anche se è faticoso, c'è l'incognita del tempo... ma voglio mangiare bene e far mangiare bene. Anche per questo i nostri prodotti subiscono pochissimi trattamenti, prova ne sono le erbe infestanti che caratterizzano i terreni coltivati. La splendida fioritura, infatti, che si vede a Colfiorito in primavera è data non solo dai fiori bianco-violacei di lenticchia ma dai fiori delle erbe infestanti come la *rapastella* (*senape selvatica*), dai fiori gialli, e la vecchia (*leguminosa selvatica utilizzata in passato come foraggio*) dai bellissimi fiori color porpora.

Proseguiamo la visita nel magazzino dove vengono conservati, ad una temperatura di 12/15 gradi, legumi e cereali, appoggiati su doppie pedane per essere protetti dall'umidità e pronti per essere imbustati e commercializzati. Ci gustiamo un caffè al bar del paese dove Lino ci parla della prossima apertura della superstrada che collegherà Foligno a Civitanova: "Qualche preoccupazione c'è soprattutto per le attività presenti nella zona ma preferisco pensare che sia una risorsa da sfruttare per questo magnifico territorio". Intanto è stato scongiurato il temuto impatto ambientale grazie a particolari accorgimenti che mimetizzano la visione del percorso stradale salvando, se non l'integrità della montagna, almeno la bellezza del paesaggio.

Siamo vicini al Natale e padre e figlio ci omaggiano di un bel cesto con tutti i sapori della loro terra e l'immane lenticchia, piatto d'obbligo nel menù di capodanno. Chiedia-

mo a Lino se la lenticchia gli ha portato fortuna. Si limita a sorridere, con l'espressione divertita di chi la sa lunga. Non sarà dimostrato che le lenticchie portino denaro, ma che siano sane e nutrienti dubbi non ce ne sono davvero.



COLFIORITO Altipiano fertilissimo dell'Appennino centro-occidentale, tra Umbria e Marche. È composto da sette conche che costituiscono il fondo di antichi bacini lacustri, prosciugatisi sia naturalmente che per opera dell'uomo. La Palude di Colfiorito è l'entità più significativa, dichiarata di interesse internazionale dalla convenzione di Ramsar per le caratteristiche della sua torbiera, per le ricchezze di specie vegetali e quale habitat per gli uccelli migratori come l'airone cenerino, l'airone rosso, il germano reale e soprattutto il tarabuso che ha scelto Colfiorito come luogo ideale per svernare e nidificare. In cima ai colli, ci sono i "castellieri", antiche fortificazioni in funzione fino alla conquista romana. Sono presenti nella zona anche i resti dell'antica e fiorente città di Plestia. Tra le due strade dove sorge la basilica di Plestia, si passa dalle Marche all'Umbria.



Fiore di lenticchia



PRODUTTORI

ZUPPA DI LENTICCHIE DI COLFIORITO



Ingredienti per 6 persone:

350 g di lenticchie di Colfiorito • 1 cipolla • 1 carota media • 1 costa di sedano • 1 foglia di alloro • 1 scatola di pomodori pelati • 1 peperoncino piccante (a piacere) • sale q.b. • 1 spicchio d'aglio • olio extravergine di oliva.

Pulire le lenticchie e lasciarle a bagno per 1-2 ore. Lavarle e lasciarle sgocciolare. Tagliare sottilmente la cipolla, la carota e il sedano. Scaldare 2-3 cucchiai d'olio in un tegame capiente, unite la foglia di alloro, il peperoncino, il trito di cipolla, carota e sedano e fate soffriggere in modo che appassiscano senza prendere colore. Aggiungere le lenticchie, fare insaporire sempre a fuoco medio, unire i pomodori pelati e un litro abbondante di acqua bollente (o brodo vegetale). Far cuocere a fuoco basso e pentola coperta calcolando almeno 40 minuti dall'ebollizione. A fine cottura eliminare alloro e peperoncino, aggiustare il sale e la densità della zuppa aggiungendo se occorre un po' di brodo caldo. Tostare il pane da inserire nella zuppa.

ORZO

È un cereale molto nutritivo e digeribile, con elevato contenuto di calcio, fosforo e fibra, adatto per minestre, zuppe e insalate. L'orzo perlato è bianco in quanto decorticato, sbiancato e lucidato. L'orzo integrale, o mondo, è più scuro e più ricco di proprietà nutritive.



FARRO

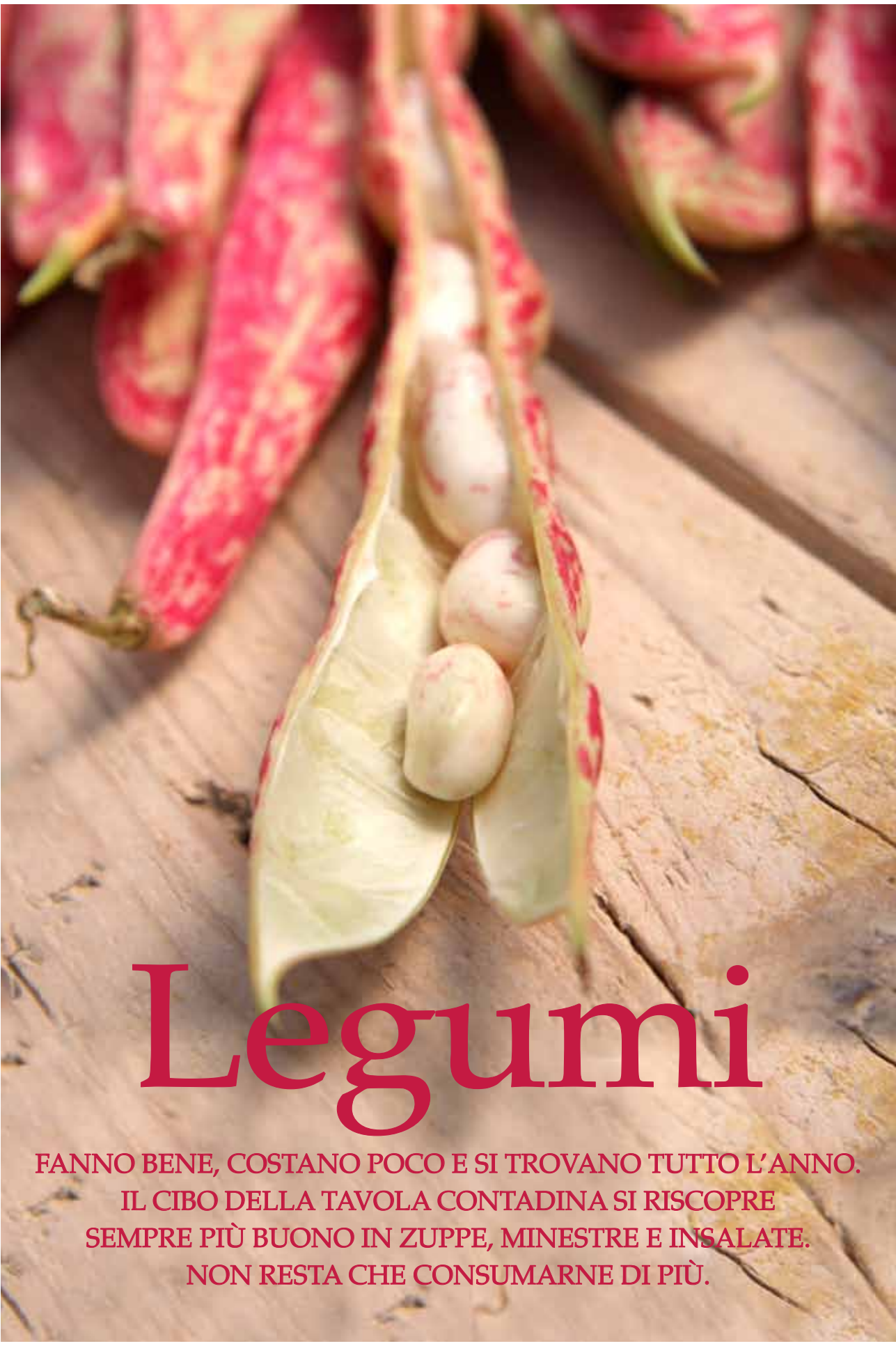
Il cereale integrale per eccellenza: per oltre duemila anni è stato l'alimento base dei popoli mediterranei e asiatici, poi venne messo in secondo piano dal frumento. È energetico, ricco di vitamine e di fibre. Il chicco, essendo meno farinoso di quello del grano, permette di ottenere una farina più grezza, spesso mescolata con quella di grano e di segale.



ROVEIA

Antica varietà di legume, coltivata in Umbria e Marche, molto simile al pisello. In passato veniva utilizzata come foraggio. I grani sono piccoli e vanno dal marrone al verde intenso. La poca resa e il molto lavoro manuale hanno fatto sì che la coltivazione con il passare degli anni venisse quasi abbandonata. Oggi è un prodotto di nicchia e viene reintrodotta da agricoltori che s'impegnano a riscoprirlo e conservarlo.





Legumi

FANNO BENE, COSTANO POCO E SI TROVANO TUTTO L'ANNO.

IL CIBO DELLA TAVOLA CONTADINA SI RISCOPRE
SEMPRE PIÙ BUONO IN ZUPPE, MINESTRE E INSALATE.

NON RESTA CHE CONSUMARNE DI PIÙ.

Se appena qualche anno fa consumare un piatto di fagioli con le cotiche faceva storcere il naso a molti chef, oggi, a ragione, sono considerati dei super cibi e mangiarli nobilita tavola e salute. I legumi sono i semi commestibili della famiglia delle Leguminose; per la loro elevata capacità di adattamento, si coltivano in tutto il mondo. La caratteristica comune a tutte le specie è la presenza del legume o baccello.

Proprietà nutrizionali: sono una fonte di ricchezza soprattutto quelli freschi e secchi. Contengono un'elevata quantità di proteine come carni, uova, formaggi, ma, a differenza di questi, possiedono pochissimi grassi. I legumi sono anche un'ottima fonte di vitamine, soprattutto del gruppo B, sali minerali, come zinco, calcio, magnesio, potassio e ferro. Viene, però, assorbito in quantità minore, rispetto al ferro della carne. Per aumentarlo basta aggiungere alimenti ricchi di vitamina C come il succo di limone (aggiunto nell'acqua di ammollo dei legumi) oppure insaporire i legumi con il prezzemolo. I loro benefici sulla salute sono straordinari: abbassano i livelli di colesterolo e i trigliceridi nel sangue tenendo lontane le malattie cardiovascolari, contribuiscono a ridurre il rischio di alcuni tipi di cancro e grazie all'apporto di fibre, danno un rapido senso di sazietà e regolarizzano l'intestino. Sono inoltre molto energetici, ideali nei momenti di spossatezza. Non contengono glutine, sono quindi adatti nella celiachia. Nonostante si trovino tutto l'anno, siano economici e versatili in cucina, purtroppo se ne mangiano meno delle porzioni settimanali raccomandate, mentre si esagera con il consumo di carne e i salumi. Non lasciamoci scoraggiare dai lunghi tempi di ammollo e consumiamoli di più in ricette semplici e gustose.

Guida all'acquisto

In commercio si trovano legumi freschi, secchi, surgelati e in scatola. I legumi secchi hanno più calorie rispetto a quelli freschi ma anche una maggiore concentrazione dei principi nutritivi in relazione al diminuito contenuto di acqua. I legumi in scatola sono molto pratici ma perdono molte proprietà e vanno sempre sciacquati prima di essere consumati per eliminare il sale.

Ammollo e cottura

I legumi secchi devono essere tenuti in ammollo prima di essere cucinati, indispensabile per reidratarli, velocizzarne la cottura e ridurre il contenuto dei fitati che inibiscono l'assorbimento dei minerali. La maggior parte dei legumi deve essere lasciata in ammollo in abbondante acqua per una notte a temperatura ambiente. Si possono ridurre i tempi facendo bollire i legumi per qualche minuto, lasciandoli poi in ammollo per un paio d'ore. L'acqua dell'ammollo va sempre buttata via, si lavano i legumi sotto l'acqua corrente e se ne mette di nuova per cuocerli togliendo l'eventuale schiuma che si forma al di sopra. Per rendere i legumi più teneri, il

sale va aggiunto solo a fine cottura. Oltre al sedano e carota, è buona abitudine aggiungere, in fase di cottura, delle spezie o erbe come rosmarino, salvia, alloro, menta, aglio o semi di finocchio. Insaporiscono, migliorano la digeribilità dei legumi. È bene sapere che più un legume è vecchio, più è lungo da cuocere. L'aggiunta di un po' di bicarbonato all'acqua di ammollo renderà il legume più morbido.

La coppia perfetta: legumi e cereali

Pasta e fagioli, pasta e ceci, i legumi uniti ai cereali forniscono all'organismo delle proteine complete, assicurando l'apporto di nutrienti essenziali. E' sbagliato, invece abbinarli ad altri alimenti proteici come carne e tonno, perché diventano pietanze troppo cariche di proteine.

I Fagioli

Originari dell'America, sono stati la "carne dei poveri" fino agli anni 50 quando un piatto di fagioli con cereali assicurava un pasto nutriente che non aveva nulla da invidiare alla costosa carne. I fagioli comprendono oltre 300 varietà, di alcune si utilizzano anche i baccelli come i comuni *fagiolini*. In commercio troviamo fagioli bianchi, rossi, neri, variegati, piccoli, grandi, tondi, schiacciati, dall'occhio e si possono consumare sia freschi che essiccati.

I più commercializzati:

Borlotti: colore bianco e venature rosse;

Bianchi di Spagna: bianchi e di grandi dimensioni;

Toscanelli: bianchi, tondeggianti e di piccole dimensioni;

Cannellini: forma cilindrica;

Fagioli di Lamon (IGP)

Uso in cucina: il piatto tipico classico della tradizione italiana è la pasta e fagioli, la sua preparazione varia di zona in zona. Classica è l'abbinata con salsicce, cotiche o pancetta e pane bruschettato. **Curiosità:** a riprova che i fagioli fanno bene anche ai bambini, c'è il proverbio "Riso e fagioli fanno crescere i figliuoli".

I Piselli

I più dolci fra i legumi con oltre 250 varietà, i piselli, di origine antichissima, sono i legumi meno calorici, molto apprezzati anche dai bambini. Li troviamo freschi, surgelati, in scatola e secchi. Quest'ultimi necessitano di ammollo e vanno cotti almeno un'ora. **Proprietà:** hanno un buon contenuto di proteine e vitamine, sono ricchi di potassio, ferro, fosforo, calcio e fibre. Contengono fitoestrogeni, sostanze simili agli estrogeni femminili e quindi validi alleati contro i sintomi della menopausa. **Uso in cucina:** si consumano preferibilmente cotti ma sono buoni anche crudi aggiunti alle insalate. L'importante è non cuocerli troppo, come tutte le verdure, per non perdere le vitamine. **Curiosità:** lo studio dei piselli suggerì a Gregor Mendel la teoria dell'ereditarietà valida per tutti gli organismi a struttura cellulare: le famose leggi di Mendel.

Seme di Fagiolo

La **forma**, ovale con il margine esterno convesso e quello interno concavo:
il **tegumento**, pellicola spessa e variamente colorata, che si toglie lasciando il seme nell'acqua per qualche ora;
l'**embrione**, bottoncino che diventerà la futura piantina.



Le Lenticchie

Vengono consumate sin dalla preistoria tant'è che l'impiego di questi legumi viene citato anche nella Bibbia. Il nome deriva dalla tipica forma di lente. Esistono molte varietà che si distinguono per dimensione e colore che va dal giallo, al rossastro, al marrone. Tra le più pregiate ci sono quelle di Castelluccio di Norcia, Colfiorito, Altamura, Ustica e Villalba. In Medio Oriente è molto diffusa la lenticchia rossa che si trova in commercio decorticata e richiede una cottura più breve. **Proprietà:** ricche di proteine, ferro, fosforo, vitamine del gruppo B e fibre. Grazie ai flavonoidi e alla niacina hanno proprietà antiossidanti. Il contenuto di tiamina aiuta la concentrazione e la memoria. **Uso in cucina:** si gustano come zuppe o come contorno. **Curiosità:** le lenticchie hanno la forma di piccole monetine, per questo gli antichi romani regalavano, all'inizio dell'anno, una *scarsella* (piccola borsa usata per portare denaro) piena di lenticchie, con l'augurio che queste si trasformassero in denaro. Da qui l'uso di mangiare lenticchie la notte di Capodanno, come augurio di prosperità.

I Ceci

Sono, come le lenticchie, uno dei primi alimenti consumati dall'uomo. **Proprietà:** contengono proteine, fibre, magnesio, calcio, fosforo, potassio, vitamine C e B. Grazie al loro contenuto di acidi grassi omega 3 e folato sono validi alleati del sistema cardiovascolare. **Uso in cucina:** dopo averli lasciati in ammollo per diverse ore, i ceci vanno cotti a fuoco basso per almeno tre ore preferibilmente con salvia, rosmarino, sedano e alloro. Va ricordato che i ceci dopo l'ammollo e la cottura raddoppiano di volume. Ottimi per minestre, pasta, come contorni o in passati. **Curiosità:** il nome deriva dal latino *cicer arietinum* e la seconda parola sta ad indicare la somiglianza dei ceci con la testa dell'ariete. Pare che il cognome Cicerone discendesse da un antenato dello stesso che aveva una verruca sul naso che richiama la forma del cece.

Le Fave

Note già nell'antico Egitto, possono essere consumate sia

fresche che secche. **Proprietà:** contengono proteine, ferro e vitamina C che ne favorisce l'assorbimento, sono quindi indicate nelle anemie. Essendo molto ricche di fibre favoriscono il buon funzionamento dell'intestino. Sono inoltre diuretiche e benefiche per l'apparato urinario. Contengono Levodopa, un'aminoacido che aiuta a migliorare la concentrazione di dopamina nel cervello. Per alcuni soggetti, il consumo delle fave può rivelarsi pericoloso (favismo) a causa di una patologia ereditaria non sono in possesso di un enzima indispensabile per neutralizzare gli effetti nocivi di alcune sostanze presenti nelle fave. **Uso in cucina:** consumate fresche, sono ottime in abbinamento con il formaggio o cotte con il finocchietto selvatico. Le fave fresche possono essere congelate dopo averle sbollentate. **Curiosità:** le fave sono da sempre legate a credenze superstiziose. Si racconta che Pitagora preferì farsi catturare dai suoi assassini piuttosto che salvarsi fuggendo in un campo di fave.

I Lupini

Di origini antichissima, contengono un alcaloide molto amaro per cui prima di essere mangiati questa sostanza deve essere rimossa facendo bollire i semi e poi immergendoli in salamoie che periodicamente vanno cambiate, fino al completo addolcimento. Si trovano in commercio già bolliti o secchi. **Proprietà:** Contiene proteine, sali minerali e una buona quota di fibra alimentare. **Curiosità:** gli antichi romani utilizzavano i lupini al posto della carne, soprattutto nei lunghi spostamenti fatti a piedi dagli eserciti del tempo.

La Cicerchia

Originaria del Medio Oriente, in Italia viene coltivata soprattutto in Toscana, Abruzzo e Marche. **Proprietà:** ricca di proteine ed amidi, vitamina B1 B2 e PP, calcio, fosforo, ferro e fibre alimentari la cicerchia viene consigliata anche nei disturbi di affaticamento cerebrale. **Uso in cucina:** contiene una sostanza amara per cui è necessario metterla in ammollo in acqua tiepida, salata o con un cucchiaino di bicarbonato per otto, dodici ore, cambiando l'acqua due o tre volte. Otti-

ma preparata in zuppe e minestre. Con la farina di cicerchia si preparano maltagliati, pappardelle, polenta. **Curiosità:** quasi a rischio di estinzione, la cicerchia è oggetto di rinnovato interesse da parte di alcuni cuochi che ne promuovono la riscoperta riproponendola in sostituzione dei fagioli.

Le Arachidi

Più note come “noccioline americane”, si ottengono dalla tostatura delle arachidi. Dai semi si ricava l'olio e il burro di arachide. **Uso in cucina:** utilizzate come frutta secca e come base di aperitivi. **Curiosità:** per molto tempo sono state utilizzate come foraggio per il bestiame; solo quando si scoprì il loro impiego per ricavarne olio e cibo, acquisirono importanza.

La Soia

Alimento antichissimo, se ne trova di molte varietà. Tra tutti i legumi è quello con il maggior valore nutritivo. Contiene proteine, sali minerali e vitamine (A, C e gruppo B) e anche fitoestrogeni utili a contrastare i sintomi della menopausa.

Uso in cucina: gli usi della soia sono numerosi. In commercio la troviamo disponibile in diverse forme come i germogli, da consumare in insalata, il latte di soia, buon sostituto per chi è allergico o intollerante al lattosio, e come formaggio (*tofu*). La farina di soia è usata come qualsiasi normale farina di cereali nella preparazione di pane, pasta, biscotti. Il vantaggio è che non avendo glutine può essere assunta dai celiaci. **Curiosità:** attenzione agli OGM perché la soia è la più importante coltura transgenica al mondo, soprattutto negli Stati Uniti.



Vellutata di lenticchie rosse decorticate



COME EVITARE I GONFIORI INTESTINALI

Difficoltà di digestione, gonfiore addominale, flatulenza sono causati da composti oligosaccaridi che il corpo non può né digerire né assorbire, e così una volta arrivati nell'intestino i batteri li scompongono producendo gas. Ciò può essere ridotto se si incomincia a consumare regolarmente i legumi o insaporendoli con un pizzico di santoreggia, un'erba aromatica simile alla menta o un cucchiaino di zenzero macinato.

Risotto con fagioli e verza



Ingredienti:

1 spicchio di aglio • 6 dl brodo di carne • 50 g burro • 1 cipolla • 150 g fagioli borlotti • 3 cucchiaini di grana • Olio extravergine di oliva • Pepe • 300 g di riso • Sale • 150 g salsiccia • 8 foglie di verza • 5 bicchieri di vino bianco

Tenere in ammollo i fagioli tutta la notte, sciacquarli, cuocerli e farli insaporire con l'olio e lo spicchio d'aglio e tenere da parte. Lavare la verza, tritare la cipolla e farla appassire a fuoco basso con 30 g di burro. Aggiungere la salsiccia spezzettata, rosolarla nel condimento. Unire il riso e 4 foglie di verza tagliate a listarelle, mescolare e lasciare tostare il riso per un paio di minuti. Bagnare con il vino bianco e far evaporare e mescolare. Bagnare con 2 mestoli di brodo bollente e proseguire la cottura versando altro brodo man mano che il riso lo assorbe. Aggiungere i fagioli insaporiti. Togliere il risotto dal fuoco, regolarlo di sale e unire il burro, il grana grattugiato e mescolare. Servirlo sulle foglie di verza rimaste.

Pasta e fagioli



Ingredienti:

300 gr di pasta corta • 350 gr di fagioli borlotti • 1 cipolla • 1 gambo di sedano • 1 carota • 1 spicchio d'aglio • 100 gr di pomodori pelati • 500 ml di brodo vegetale o di dado • Olio extravergine di oliva • Pepe • Sale

Tritare la cipolla, il sedano, la carota e l'aglio e rosolarli in una padella insieme ad un po' d'olio. Aggiungere i pelati spezzettati e 2 mestoli di brodo, continuando a far cuocere fino a quando il brodo non sarà evaporato completamente. Far cuocere i fagioli in un'altra padella, aggiungendo 2-3 mestoli di brodo, fino al completo assorbimento del brodo, dopodiché versate i fagioli nella padella del soffritto e far bollire per alcuni minuti. Nel frattempo cucinare la pasta in una pentola piena d'acqua e, a metà cottura, scolatela e incorporatela ai fagioli. Continuare a cuocere fino a quando la pasta non sarà completamente cotta, aggiungendo ancora brodo se la pasta sembra troppo asciutta. Insaporire con olio e pepe e servire.

Zuppa di farro e legumi misti



Ingredienti per 4 persone:

250 gr tra legumi misti (ceci, fagioli con l'occhio, fave, lenticchie, piselli) e farro perlato • 1 grossa patata • 1 spicchio d'aglio • 1 porro di medie dimensioni • 1 costola di sedano • 1 carota piccola • 200 gr di pomodorini ciliegini • Pecorino semi-stagionato • Sale, pepe, olio

Mettere a bagno i cereali e il farro per una notte, il giorno seguente sciacquarli bene e lessarli in acqua bollente priva di sale per un'ora circa. A fine cottura aggiungere il sale. Fare un soffritto con carota, porro, sedano e aglio. Salare, pepare, unire metà dei ciliegini e le patate a tocchetti, sbollentare il tutto ed unire i legumi e il farro con la loro acqua di cottura, infine cuocere a fiamma bassa. A metà cottura aggiungere il resto dei ciliegini. Servire in ciotole singole o in una grande preferibilmente in coccia con una spruzzata di pecorino, pepe e un filo d'olio.

Polpette di ceci



Ingredienti:

500 grammi di ceci precedentemente cotti • Mollica di 2 fette di pane raffermo • 1 uovo • Mezza cipolla • Sale • Erbe aromatiche a piacere • Pan grattato • Olio extravergine di oliva.

Dopo aver scolato bene i ceci, metterli nel mixer insieme a tutti gli altri ingredienti (ad eccezione del pan grattato e dell'olio) e frullare tutto. Realizzare poi gli hamburger e passarli nel pan grattato. Cuocere in padella o in forno con un filo d'olio. Servire con un'insalata mista.

Buone maniere

Il galateo a tavola



Sbaglia chi pensa che le buone maniere siano superate o roba da aristocratici e cene ufficiali. La buona educazione non passa mai di moda. E se mangiare sano è uno stile di vita, farlo bene aggiunge stile alla vita di ognuno di noi. Ecco dei consigli sul *si fa o non si fa* per essere sempre impeccabili nel mangiare come nel conversare. Perché signori si diventa, almeno a tavola.

di Laura Colasanti

Viviamo un'epoca di confusione, dove i modi sbrigativi prevalgono sulla ricercatezza, la forma sembra cosa d'altri tempi e la sostanza, quando c'è, consumata velocemente. Nell'era dell'omologazione, qualcosa però

ci distingue: quello che mangiamo e come lo mangiamo. Se l'abito riesce spesso a fare il monaco e farci sembrare delle personcine a modo, a tavola non si sfugge: mangiamo tutti, belli e brutti, ricchi e poveri e a marcare impietosamente la



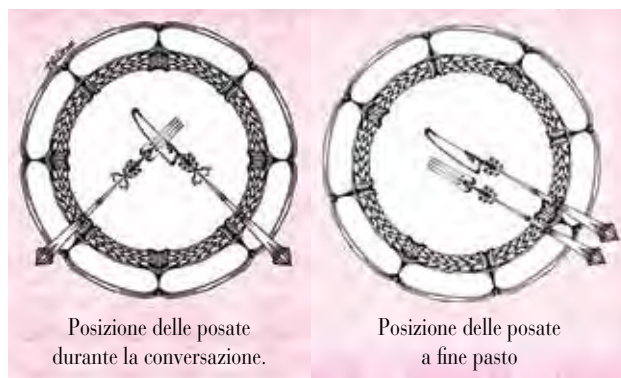
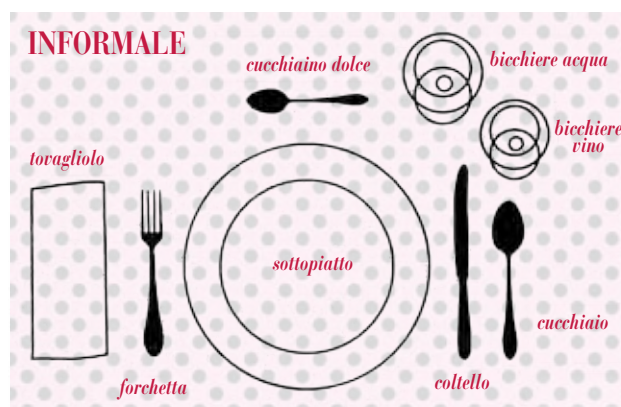
differenza tra signore e cafone ci sono loro: le buone maniere. Che fortunatamente non si comprano. Stile e buon gusto sono alla portata di tutti, come sapeva bene Monsignor Giovanni della Casa quando, a metà '500, scrisse *Il Galateo*, libro su come doveva comportarsi il gentiluomo del tempo. Consigli validi ancora oggi, dove, sempre più spesso, proprio attorno a un tavolo prendono forma progetti e si chiudono contratti. Occasioni che rivelano il nostro (buon?) gusto, la nostra sensibilità nei confronti degli altri e, soprattutto, la nostra (buona?) educazione. E se consumare il pasto deve comunque rimanere un piacevole momento di distensione, fare la scarpetta, produrre suoni di risucchio, bere a garganella, sbracarsi, son cose che non s'hanno da fare.

Regole di bon ton

- **Buon appetito: non si dice.** Non solo è sbagliato iniziare il pasto così, ma sembra anche che porti sfortuna. Per gli aristocratici la tavola era un'occasione per conversare e stringere accordi. Mangiare era un fatto secondario. Non si arrivava mai affamati a tavola. Ecco perché augurare buon appetito non ha senso.
- **Cin Cin, altro errore.** È una moda orientale diffusa nello scorso secolo nei salotti borghesi, che non si addice alle situazioni formali. I calici vanno alzati in modo discreto con un breve augurio. Se si è astemi, è un gesto di cortesia non tirarsi indietro.
- **Posizione di piatti, posate e bicchieri.** I pranzi e le cene importanti richiedono l'uso del sottopiatto che non dovrà mai essere tolto, mentre i piatti possono essere messi in base all'ordine delle portate. I primi piatti vanno serviti nei piatti piani; i piatti fondi solo per primi liquidi. Il numero delle posate dipende dalle portate incluse nel menu: le posate più all'esterno devono essere le prime ad essere usate. I bicchieri devono essere massimo quattro, di forma diversa; da sinistra a destra vanno sistemati il bicchiere da acqua che è il più grande, poi uno medio da vino rosso, uno più piccolo per il vino bianco ed eventualmente uno per il vino liquoroso o spumante per il dessert. I bicchieri a

calice vanno impugnati sempre sullo stelo. Non si allontanano il piatto appena finito di mangiare.

- **Tovagliolo.** Va spiegato e appoggiato sulle ginocchia quando viene servita la prima portata. Deve essere utilizzato ogni volta che si beve perché è fastidioso vedere i calici unti con l'impronta della labbra. Vietatissimo legare il tovagliolo al collo o infilarlo nella scollatura. Se ci si alza da tavola, si posa sulla propria seduta. Terminato il pasto va lasciato alla sinistra del piatto.
- **Mangiare il brodo.** Il brodo si degusta con il cucchiaino, portandolo alla bocca senza soffiarsi sopra e tantomeno risucchiare. Gli ultimi cucchiaini del brodo si raccolgono inclinando il piatto verso l'interno e non, come si fa comunemente, inclinando il piatto verso se stessi. Terminata la consumazione, il cucchiaino si lascia nel piatto.



- **Mangiare il pane.** Una volta servito, non va mai tagliato a tavola con il coltello, ma spezzato con le mani, in piccoli pezzi e sul piattino da pane senza riempire di briciole la tavola.
- **Carne e pesce.** Non si prendono gli ossi con le mani, ma si distacca la carne dall'osso con forchetta e coltello, fino a quando è possibile. In mancanza delle posate da pesce non si deve mai adoperare il coltello, ma servirsi della forchetta con la mano destra aiutandosi con un pezzetto di pane nella mano sinistra.
- **Frutta.** Va servita dopo il dessert e in genere, per le difficoltà di sbucciarla, è già pronta in porzioni o su vassoi. Mele e pere si prendono con le dita dalla fruttiera, si mettono sul piatto, si sbucciano e si mangiano con la forchetta.
- **Biscotti e Dessert.** I biscotti, così come il pane, non vanno intinti nel caffè, tè, cioccolata e tantomeno nel vino. Il dessert va servito dopo aver tolto dal tavolo tutti i bicchieri e le posate inutili.
- **Caffè.** Va mescolato con delicatezza meglio se dal basso verso l'alto. Il cucchiaino va utilizzato solo per mescolare e non viene mai portato alla bocca per pulirlo. Va quindi appoggiato sul piattino. Evitate di sollevare il mignolo quando si beve dalla tazzina o ondeggiare la tazzina in maniera circolare, prima dell'ultimo sorso. Il Galateo non ammette l'uso del caffè corretto. Liquori e amari possono essere degustati in salotto o altro ambiente diverso dalla sala da pranzo.
- **Gesto maldestro.** Se abbiamo combinato un guaio, (es. una macchia sulla tovaglia) non drammatizziamo. Saranno i padroni poi a pulire.
- **Fumare.** A tavola non si fuma ed è pessima abitudine assentarsi dalla tavola, tra una portata e l'altra, per andare a fumare fuori dalla sala.



MAI E POI MAI

- Mangiare rumorosamente e parlare a bocca piena;
- Spalancare la bocca per prendere un grosso boccone;
- Prendere il cibo dai piatti da portata con la propria forchetta;
- Gesticolare impugnando le posate;
- Annusare i cibi;
- Portare il coltello alla bocca e leccare la lama;
- Iniziare a mangiare prima della padrona di casa e finché tutti non siano stati serviti;
- Mangiare il riso con il cucchiaino;
- Rompere la frutta secca con i denti o con un pugno;
- Soffiare su cibi e bevande per farli raffreddare;
- Sbadigliare e fare ruttini;
- Raccogliere il sugo rimasto con il pane (la scarpetta è ammessa solo nelle cene informali);
- Appoggiare i gomiti sulla tavola, le mani devono essere sempre sul tavolo e quando non sono occupate con le posate stanno appoggiate all'altezza dei polsi;
- Avvicinarsi col viso alle posate: è la posata che viene avvicinata alla bocca;
- Prendere porzioni troppo grandi di cibo con il rischio di lasciarle nel piatto;
- Prendere il bicchiere in mano per farsi versare da bere o coprire il bicchiere con la mano per non farselo versare;
- Usare gli stuzzicadenti (neanche coprendosi con la mano) che non devono mai essere messi in tavola;
- Allungare le gambe sotto la tavola: ognuno tiene i piedi sotto la propria sedia;
- Diluire il vino con l'acqua;
- Porre il cellulare sulla tavola o usarlo di nascosto sotto la tovaglia. Inutile dire che le foto ai cibi non si fanno.



TAVOLA E CENTROTAVOLA

La tavola deve essere adatta al numero degli ospiti per impedire il “gomito a gomito” e mangiare con difficoltà. La tovaglia, sempre pulitissima e ben stirata, può essere sostituita con un runner (striscia che scorre lungo il tavolo) o con tovaglette all'americana. Evitare l'acqua nelle bottiglie di plastica che va invece in brocche o bottiglie di vetro.

Ogni pranzo o cena che si rispetti deve avere il suo **centrotavola**: deve essere adeguato all'occasione, in tono con i colori della tovaglia e non troppo grande da creare intralcio alle

portate o coprire la visuale tra gli ospiti.

Fiori: è preferibile inserirli in un vaso basso. Devono essere freschissimi ma non troppo profumati, e intonati alla tovaglia.

Candele: rigorosamente nuove e non profumate, si possono usare sole o insieme ai fiori. Si accendono prima di sedersi a tavola. I candelabri d'argento sono la scelta più elegante. Le candele bianche vanno sempre bene, quelle colorate devono accordarsi con il colore della tovaglia.



CONVERSAZIONE



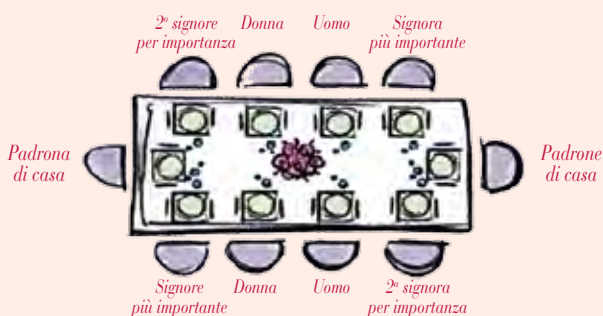
Per la buona riuscita di un pranzo la qualità della conversazione è importante quanto quella dei piatti. La prima regola è saper ascoltare mostrando interesse e rispetto per le opinioni altrui ed evitando di monopolizzare la conversazione. Ricordate, *su ciò di cui non si può parlare si deve tacere*: si eviterà che il pranzo prenda una brutta piega e si trasformi in una riunione di condominio o, al contrario, una veglia funebre. Parlare di argomenti che riguardano la quotidianità, vacanze, interessi comuni evitando, invece, quelli che porterebbero a scontri come politica, religione, soldi disgrazie, tradimenti e cuori solitari. È poco educato parlare di persone sconosciute alla maggioranza degli invitati o fare pettegolezzi su quelle non presenti.

OSPITI E PADRONI DI CASA

Dice un proverbio francese che un buon padrone/a di casa dovrebbe essere “Un cuoco in cucina, un filosofo in salotto e un ambasciatore a tavola” e questo la dice lunga sull'arte dell'ospitalità. Inoltre, fa sentire a suo agio gli ospiti e non fa mai notare errori, cosa che vale anche per gli ospiti.

Se viene consegnato un regalo, è bene aprirlo e ringraziare; non aprirlo se vi viene consegnato in presenza di altre persone che non hanno offerto nulla.

Nei posti a tavola è buona regola alternare una signora ad un signore evitando di sedere accanto ai propri compagni. Agli ospiti si raccomanda di arrivare puntuali (ma meglio in ritardo che in anticipo!) e di portare un dono: un mazzo di fiori o una bottiglia di vino pregiato.





1954, Miseria e Nobiltà

BUFFET, NON ABBUFFATA

Galateo? Completamente dimenticato quando ci si trova di fronte a un buffet. Sarà la vista di tanta abbondanza di cibo, fatto sta che si scatenano gli istinti più famelici facendo cadere regole, inibizioni e buon gusto anche in contesti di altissimo livello. Il buffet viene scambiato per una gara a chi riesce a mettere più cibo nel piatto, facendosi largo a spintoni e senza guardare in faccia a nessuno.

Ma il cattivo gusto, e mai termine fu più appropriato, da il meglio di sé quando tocca il fondo del piatto: pappardelle al cinghiale con fritto di paranza, rigatoni, patate e dessert in un unico piatto (hai visto mai che poi non ci rimane più niente), un misto di pietanze che neanche dentro la spazzatura. Scene senza ritegno sotto lo sguardo sconvolto dei camerieri che disperatamente provano a far fronte a tanta ingordigia. Ecco quindi alcuni consigli per affrontare il *self service*.

- Rispettare le code senza cercare di intrufolarsi in mezzo.
- Non sostare davanti al tavolo delle vivande: servirsi e spostarsi per dare spazio agli altri ospiti di servirsi.
- Non riempire il piatto fino all'inverosimile ma fare un secondo giro. Il criterio di scelta dovrebbe essere lo stesso che si userebbe al ristorante: un assaggio di antipasto, un primo, un secondo, frutta o dolce.
- Se ci si serve per la seconda volta, si prende un piatto pulito.
- Il cibo non si spreca: quello che si mette nel piatto si consuma.
- Mettere piatti e posate usati negli appositi spazi senza abbandonarli dove capita.



PASSIONI

AL RISTORANTE

Quando si viene accompagnati al tavolo, il *maitre* fa strada e si cede il posto alla signora che ci accompagna. I posti migliori, rivolti verso la sala o su una veduta panoramica, sono destinati alle signore o alla persona di maggior riguardo.

Pagare il conto. Evitare di fronte al cameriere il "pago io, "no, pago io!". In una cena tra amici bisogna dividere il conto "alla romana" senza controllare chi ha ordinato cosa e chi ha mangiato di più. Una volta pagato il conto, non bisogna controllare meticolosamente l'importo per eventuali errori davanti al cameriere. In una romantica cena di coppia sarà l'uomo a occuparsi del conto.

Se si è ricevuto un invito, sarà la persona che ha invitato a dover pagare il conto, allontanandosi con una scusa per andare alla cassa. Chi vorrà ricambiare potrà invitare l'altra persona una seconda volta. Se si decide di andare a cena e una delle due persone ha una disponibilità economica superiore, è buona norma scegliere un ristorante alla portata di entrambi. La mancia si lascia al tavolo e in genere deve corrispondere al 10% del conto.

Il modo migliore per far apprendere le buone maniere ai bambini rimane sempre il buon esempio



La forchetta è la regina
ce l'abbiamo spesso in mano,
vuol star larga e comoda
e a sinistra la mettiamo.

FILASTROCCA

Tovagliolo sulle gambe
per non fare un bel disastro,
lo mettiamo un po' piegato
a sinistra dopo il pasto.

Mai qui i gomiti ci stanno,
con le mani non far danno.
Appetito e compagnia
buona pappa in allegria!

Il bicchiere in alto a destra
se sei bravo lì ci resta,
tu lo prendi con la mano
e lo fai tornar pian piano.

Il coltello ed il cucchiaino
che iniziano con la C,
stanno proprio appena sotto
al bicchiere con la B.

ANCHE LE MELE DI ORO DELLA TERRA ALLA MOSTRA MICOLOGICA E BOTANICA.

Grande successo per la mostra dedicata ai funghi e alle molte piante spontanee dei nostri boschi allestita nei locali della galleria degli Antichi Forni di Macerata. La mostra organizzata dall'Associazione Micologica Naturalistica "Monti Sibillini" con il patrocinio del Comune e della Provincia di Macerata, è stata inaugurata sabato 9 novembre dal vice sindaco di Macerata, Federica Curzi ed è rimasta aperta al pubblico per tutto il week end. Un'occasione unica non solo per apprezzare le tante specie di funghi ma anche per conoscere la flora del nostro territorio. Presente anche "Oro della Terra" con ben dieci varietà di mele che hanno fatto bella mostra in una suggestiva cornice appositamente dedicata. Un invito alla degustazione per far conoscere meglio e soprattutto apprezzare uno dei frutti più buoni e salutari.



MENO RESIDUI SUI CIBI

Migliora ancora la sicurezza dell'ortofrutta distribuita nel nostro Paese. Infatti nel 2013 la quasi totalità dei campioni di ortofrutticoli analizzati dal servizio pubblico sono risultati regolari. Il 61,8% dei campioni regolamentari è risultato privo di residui, mentre il 37,7% con i residui entro i limiti previsti dalla legge. Diminuiscono rispetto all'anno precedente i campioni irregolari di provenienza nazionale. La situazione appare quindi molto tranquillizzante per i consumatori, anche perché il superamento occasionale dei limiti stabiliti dalla legge, così come è stato rilevato, non comporta un reale pericolo per la salute.



CAMBIANO LE ETICHETTE SULLE CONFEZIONI: ECCO LE NOVITÀ

Dal 13 dicembre è entrato in vigore l'obbligo europeo di rendere leggibili le scritte sulle confezioni degli alimenti. Queste le novità più importanti:

- Etichette più chiare e leggibili;
- Oltre al nome, deve esserci l'indirizzo del responsabile dell'alimento. Riportare lo stabilimento di produzione diventa facoltativo. **Il fatto che non sia più necessario indicare il luogo di origine del prodotto è, secondo alcuni, un possibile danno per prodotti di nicchia o di alta qualità o anche di piccoli produttori;**
- Le sostanze che procurano intolleranze devono essere messe in risalto. Anche i ristoranti e le attività di somministrazione di alimenti e bevande dovranno comunicare gli allergeni nel menù;
- Più trasparenza sugli oli e grassi. Non sarà più possibile ingannare il consumatore celando, dietro la definizione generica di "oli vegetali" o "grassi vegetali", l'utilizzo di oli o grassi tropicali a basso costo e non salutari (es. olio di palma). Tra gli ingredienti si dovrà specificare quale tipo di olio o di grasso è stato utilizzato;
- Dovranno essere indicati i trattamenti subito dal prodotto o anche dall'ingrediente. Ad esempio non sarà possibile utilizzare solo il termine "latte", se si usa latte in polvere o proteine del latte;
- La data di scadenza dovrà essere riportata su ogni singola porzione preconfezionata e non più solo sulla confezione esterna;
- A partire dal prossimo aprile 2015, dovranno essere indicate in etichetta luogo di allevamento e di macellazione di carni suine e ovi-caprine, come avviene da anni per le carni bovine.



DIVENTEREMO TUTTI CUOCHI?

Cresce l'interesse degli italiani per la gastronomia e la cucina. Il rapporto Coop 2014 descrive la passione degli italiani per padelle e fornelli, con un boom di programmi, blog e siti di cucina.

La cucina pare essere diventata il primo argomento di interesse per gli italiani, avvicinandoli ad un maggiore consumo di prodotti di qualità di origine italiana.



Oroscopo della Terra

Dal 24 Dicembre al 20 Marzo

**Suggerimenti e proverbi per meditare, sorridere ed evitare di cadere in (troppa) tentazione.
Con l'influsso e l'energia della frutta secca d'inverno.**



NOCE (Ariete)

L'opposizione di alcuni frutti vi rende nervosi e intolleranti. Per non abbassarsi al livello di talune persone, respingete cattivi istinti e risentimenti. Per sfogarvi e svagarvi andate in palestra o frequentate un corso di ballo: ne gioverà anche la forma. L'amore è al centro della vostra vita ed è la forza che vi sprona.

Il proverbio Con le buone maniere tutto si ottiene.



PINOLO (Cancro)

Periodo di transito e riflessione. Avete dato prova di affidabilità e generosità e ora non dovete dimostrare nulla. Quindi niente condizionamenti: fate quello che vi piace non quello che la gente pensa che dovrete fare. La vostra realizzazione personale e professionale passa da qui. In amore non siate troppo opprimenti.

Il proverbio Dove perde il leone può vincere la volpe.



DATTERO (Bilancia)

Ambiziosi, intelligenti ma frenati da dubbi e sospetti. Non perdetevi tempo a pensare cosa è meglio o peggio. Le cose più belle a volte vengono senza calcolo ma anche senza preavviso, quindi siate meno rigidi e pronti a nuove esperienze professionali. Andrà tutto bene! Troppo precisi in amore: siate più ruspanti e farete centro.

Il proverbio Chi dorme, non piglia pesci.



PRUGNA (Capricorno)

Stagione magnifica. La fortuna si inchina ai vostri desideri: fate tutto ciò che vi piace perché tutto andrà a buon fine. Le paure spariranno e finalmente vi sentirete liberi di esplorare, sbagliare, rifare e dire pane al pane e vino al vino. L'amore è magico, imprevedibile e meraviglioso, finché dura. Che dire? Buona vita!

Il proverbio Meglio essere invidiati che compatiti.



ANACARDO (Toro)

Chi fa da sé fa per tre o l'unione fa la forza? Questo il dubbio amletico. La vostra difficoltà ad adattarvi e alcuni collaboratori non proprio all'altezza fanno propendere per una scalata in solitaria. Ma voi valete e tirerete fuori il meglio servendovi solo di qualche consiglio. In amore dolci sì, sdolcinati no.

Il proverbio È meglio un'ape sola che un esercito di vespe.



ALBICOCCA (Leone)

La vita ci mette di fronte a delle prove e bisogna tirar fuori la durezza necessaria per affrontarle. E voi, pacati e un po' fanciulleschi, faticate un poco a padroneggiare situazioni complesse. Ma lo farete, e anche con buon esito, scoprendo che in fondo tutta la vita è una negoziazione. L'amore è fuoco ardente, tutto il resto è noia.

Il proverbio Chi la dura, la vince.



NOCCIOLA (Scorpione)

L'inverno vi porterà tante soddisfazioni professionali e anche la situazione finanziaria andrà molto bene. Dopo aver rimandato a lungo, è tempo quindi di concedersi qualche divertimento. L'amore è l'altra faccia della medaglia: avete smarrito passione e sensualità. Sarà meglio ritrovarle prima che l'altro vi presenti il conto.

Il proverbio Cuor contento il ciel l'aiuta.



UVETTA (Acquario)

Periodo caratterizzato da curiosità, fantasia e grande fervore intellettuale che si concretizzano in nuovi progetti e porteranno a traguardi inaspettati. Date ampio spazio a quelli che vi sostengono e credono in voi e nessuno a chi ha solo pretese ma poca propensione a dare. In amore un po' più di cura: anche l'occhio vuole la sua parte.

Il proverbio Anno nuovo, vita nuova.



FICO (Gemelli)

Che confusione! Va bè che va di moda essere multitasking ma non potete arrivare a tutto. Chiarite gli obiettivi essenziali e a quelli dedicatevi. Per tutto il resto, imparate a dire no. Grande passione invece in amore: devozione e sensualità vi faranno chiudere l'anno in bellezza e vi accompagneranno anche nelle stagioni a venire.

Il proverbio Per niente, nemmeno il cieco canta.



NOCCIOLINA (Vergine)

La creatività non vi manca ma più rigore e disciplina non vi farebbero male: accresceranno la qualità del vostro lavoro garantendovi un successo duraturo. Amore: smettetela di pensare al rapporto ideale: fate turchine e principi azzurri non si incontrano più neanche nelle favole. Siate quindi realisti e le buone occasioni non mancheranno.

Il proverbio Chi non prevede, provvede.



MANDORLA (Sagittario)

Dopo tanti sacrifici e rospi ingoiati, è giunto il momento di ricordare a tutti quanto valete. Accantonate le piccole cose e concentratevi solo sui progetti importanti. E fatelo con lo stile che vi contraddistingue: con calma e lungimiranza valutando ogni rischio. L'amore vi fa muovere il mondo.

Il proverbio Onora il buono perché t'onori, onora il tristo perché non ti disonori.



PISTACCHIO (Pesci)

Se volete cambiare alcune cose e andare fin dove volete arrivare, occorre darsi da fare senza "se" e senza "ma". Soprattutto non fate prendere ad altri decisioni che spettano solo a voi. Scegliere è più facile di quello che pensate. La rinascita passa dalla consapevolezza del proprio valore. Amore, leggete sotto.

Il proverbio Bisogna baciare alcuni rospi prima di incontrare il principe.

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

Direttore responsabile: Dario Caccamisi

Testi e impaginazione: Nazzarena Luchetti

Realizzazione grafica: Tonino Caporicci e Nazzarena Luchetti

Hanno collaborato: Nazzarena Ortenzi, Virgilio Massaccesi
Giorgio Ortenzi

Stampa: Bieffe Industria Grafica - Recanati (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
www.oroellaterra.it