



Oro della Terra

FRUTTA E VERDURA PIENA DI VITA

N. 19 - ESTATE 2015

SALVIAMO LE API

Le minacce agli insetti impollinatori
al miele e all'agricoltura

Buongiorno bellezza!

Cibo e stile di vita per un aspetto più bello

ORO DELLA TERRA A TAVOLA

DALLE GROTTI DI FRASASSI
L'APPELLO CONTRO LO SPRECO
DI OTTOCENTO STUDENTI

FRUTTA DI STAGIONE

**IL PROFUMO E IL SAPORE
IRRESISTIBILI
DELLE PESCHE MATURE**



Il successo di Verdina all'Expo

Bambini, giovani, genitori e nonni: tutti in fila per farsi fotografare con Verdina all'Expo, a testimoniare quanto ormai la sensibilità sul tema della sana e corretta alimentazione sia entrato nel cuore dei consumatori. L'attenzione alla qualità e alla genuinità dei prodotti alimentari è oggi un principio inderogabile e l'importanza dell'agricoltura, anche per l'economia locale e la cura del territorio, è un dato di fatto. E questo grazie anche al progetto **Oro della Terra a Tavola** che ha contribuito ad aumentare, in questi anni, l'attenzione delle famiglie, delle scuole e delle istituzioni verso una alimentazione più sana e naturale. Non sarebbe stato possibile senza la convinzione e la dedizione dell'azienda Oro della Terra e l'entusiasmo di tutti quelli che hanno collaborato al progetto.

Consumare frutta e verdura è una scelta a favore della salute, del territorio e della sostenibilità oltre a una nuova presa di coscienza dei consumatori; tutti segnali che testimoniano nuovi stili di vita consapevoli e attenti all'ambiente. Una nuova sensibilità che fa parte di una rivoluzione dirompente ma silenziosa che sta riportando il cittadino e il territorio al centro delle scelte della comunità. Le tantissime esperienze di orti scolastici e sociali, dove cittadini di tutte le età ritrovano il rapporto e l'equilibrio con la terra e il sistema di produzione, oltre a una riduzione degli sprechi alimentari, sono la prova di un'inversione della relazione tra l'uomo e l'ambiente, che rimette al centro la forza del territorio. Esperienze forti che indicano come una diffusa sensibilizzazione e un orientamento a uno stile di vita più sostenibile, siano l'unica strada per creare nuova coscienza e produrre il cambiamento che tanto desideriamo.

Francesca Pulcini

Presidente Legambiente Marche



Questo è il vostro spazio

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



ORO DELLA TERRA A TAVOLA E LE GROTTI DI FRASSASSI UNO SPETTACOLO UNICO AL MONDO

Apprendere che nutrirsi bene fa la differenza. Che il cibo è un valore e se si compra solo ciò che serve non si spreca. Benvenuti nel mondo di *Oro della terra a tavola*, dove imparare a mangiare sano, e buono, è un gioco da bambini.

“Non si spreca per rispetto di chi è meno fortunato di te e per la difesa dell’ambiente”, questo il coro unanime che si è alzato venerdì, 8 maggio, in quel luogo unico che sono le Grotte di Frasassi. L’appello è partito da oltre 800 studenti delle scuole primarie della Provincia di Ancona, Macerata e Fermo in occasione dell’evento conclusivo della quarta edizione di *Oro della Terra a Tavola*, il progetto di educazione alimentare e ambientale ideato dall’azienda **Oro della Terra**, in collaborazione con Legambiente Marche. “**La Rivincita degli avanzati, scuole e famiglie contro lo spreco**”, è il titolo del concorso che ha accompagnato, nell’anno scolastico appena trascorso, i piccoli studenti delle tre provincie. Come si legge dal titolo, il progetto, che per il quarto anno consecutivo è stato interamente finanziato dall’azienda, ha coinvolto, per la prima volta, anche i genitori. All’evento hanno preso parte, tra gli altri, **Vanessa Pallucchi**, responsabile nazionale Legambiente Scuola e Formazione; **Francesca Pulcini**, presidente Legambiente



Marche; **Luigino Quarchioni**, responsabile nazionale Green Economy, **Nazzareno Ortenzi**, direttore generale *Oro della Terra*, **Giuseppe Medardoni**, Sindaco di Genga e **Arduino Tassi**, consigliere della Provincia di Ancona. Sono stati, quindi, proclamati i vincitori dei lavori più belli che hanno avanzato proposte per abbattere lo spreco degli alimenti a partire dalle abitudini domestiche. Un ringraziamento particolare va a tutti i bambini che hanno partecipato al

concorso. Per vedere i lavori dei bambini completi consultare il sito **orodellaterra.it**.

Tre le classi vincitrici, una per ogni provincia, che si sono distinte per aver centrato il tema dello spreco alimentare. Gli elaborati migliori sono stati esposti all'Expo milanese il 5, 6 e 7 giugno per l'occasione di *Festambiente* tenutasi all'interno della Cascina Triulza, il Padiglione della società civile.



CLASSE V SCUOLA BRILLARELLI SASSOFERRATO (AN)

Motivazione

Lavoro completo sia nel merito che nel metodo. Il cibo, oltre a nutrire, assume un valore etico e culturale. Quello che avanza si ricicla, si condivide e si dona. Coinvolgimento della famiglia e della comunità: la classe ha richiamato l'attenzione del consiglio comunale per sensibilizzare sul riutilizzo degli avanzi nelle mense. (C'è una legge europea che impedisce al cibo avanzato di uscire dal locale mensa se non "sanificato da ditte specializzate").

Due occhi mobili e tristi ci guardano: sono quelli della Terra sofferente per le nostre azioni poco virtuose. È la copertina del lavoro realizzato. I bambini distinguono tra spreco e rifiuto e poi si chiedono: "Perché tutto questo spreco? E provano a rispondere:

- perché le cuoche, nelle mense scolastiche, cucinano troppo cibo poco gradito ai bambini;
- perché si cucina molto più cibo di quanto si riesca a mangiarne;
- perché lo spreco è dovuto alle offerte dei supermercati che spingono a comprare cibi che non servono e finiscono poi nella spazzatura.

I bimbi stilano poi una classifica dei cibi che piacciono di più (ravioli al sugo, polpettone, fettine impanate) e quelli meno appetitosi (il farro, la pasta integrale, i broccoli, gli spinaci, il purè di carote). Cosa fare per ridurre lo spreco alimentare? I bambini hanno elaborato un "**Piccolo manuale del bravo consumatore**", un modo per dare valore al cibo che non è merce ma energia per la vita.



Non sprecare è una buona azione che rende felici.

Classe V, Ostra Vetere

Il fatto di essere consumatori e volere sempre di più, rende il cuore infelice.

Scuola Don Milani, Pedaso



CLASSE IV SCUOLA CAVOUR FERMO

Motivazione

La filastrocca illustrata con i disegni realizzati dai bambini ha toccato tutti i temi e gli alimenti dello spreco alimentare. Notevole l'impegno da parte dei piccoli studenti dimostrato dalla semplicità e purezza del lavoro realizzato.

L'Atto del mangiare è per l'uomo essenziale, vitale, eppure nel mondo c'è chi non lo può fare. Partono da questa constatazione i bambini per parlare dello spreco che inizia dal momento in cui si fa la spesa quando si acquistano cose in eccesso. Il problema dello spreco riguarda molti cibi ma i bambini ci fanno notare: "Per i dolci, chissà come, di solito il problema non si pone." E se proprio ci si ritrova del cibo che avanza: "Donalo subito a chi non ce l'ha in abbondanza.

La parola sprecare soprattutto il mangiare non è il verbo da usare come riutilizzare, conservare, donare non lo dobbiamo mai dimenticare. Quindi... Non sprecare!"



CLASSE IV PRIMARIA MEDI MACERATA

Motivazione

Con "Noi no, noi non sprechiamo...", il gioco assume un valore educativo: sconfiggere lo spreco. Giocare a questo originale gioco dell'oca è un modo efficace per coinvolgere tutta la famiglia nel recupero degli avanzi. "Perché insieme si costruisce un mondo migliore".

Il regolamento del gioco dell'oca ideato da questi bambini prevede da un minimo di due giocatori a tutto il pianeta perché nessuno può dire: "A me lo spreco non riguarda". E se rispondi correttamente alle domande sullo spreco avanzi tu e non il cibo". I bambini hanno messo in evidenza il triste dato che vede lo spreco domestico, quello che avviene tutti i giorni nelle nostre case, al primo posto nella lista degli sprechi alimentari.





CONTRO LO SPRECO: **LA RIVINCITA DEGLI AVANZI**

LE IDEE
ANTISPRECO
DEI BAMBINI
CHE HANNO
PARTECIPATO
AL CONCORSO

- Il cibo che avanza diventa, come per la scuola Carlo Urbani di Jesi, protagonista di racconti fantastici. Molti bimbi hanno intervistato i loro nonni: è emersa la differenza dell'abbondanza di cibo di oggi e la scarsità dei tempi passati.
- Yogurt, pane e frutta sono per i bambini i cibi che si sprecano di più. Come rivalutare gli avanzi? Condividere il cibo, dare quello in eccesso agli animali domestici, fare il compost con gli avanzi.
- I bambini della scuola di Angeli di Rosora individuano in **Smart** la parola chiave per non sprecare: comportarsi in modo intelligente vuol dire programmare la lista della spesa, attenersi solo a quello che serve, riutilizzare e riciclare.
- La classe IV di Urbisaglia, istituto comprensivo di Colmurano, inventa il **Memorice**, una lavagnetta di legno con la funzione di farci ricordare i prodotti che ci sono all'interno del surgelatore e consumare quelli a prossima scadenza.
- Le classi IV A, B e C di S. Maria Apparente di Civitanova Marche hanno realizzato una **rivista** che riassume il lavoro sulla sostenibilità portato avanti dalle classi nel corso dell'anno scolastico. I ragazzi hanno realizzato un grafico con cui hanno monitorato il cibo avanzato: hanno confrontato poi i risultati finali con quelli precedenti alla consapevolezza dello spreco. Con tanto di interviste a ristoranti e supermercati.
- La classe IV D Spontini di Matelica ha realizzato un bel lavoro sui cibi che non vanno sprecati comprese le uova di gallina.
- La classe III di Loro Piceno inventa il personaggio-bidone **Super BY**. Lo spreco è diventata pratica comune perché il cibo non è visto come fonte di vita. Bisogna scuotere le coscienze dall'indifferenza.
- La classe IV di Sassoferrato ci suggerisce un modo infallibile per pulire le scarpe: con le bucce di banana. Mentre la classe III ci illustra le regole del buon consumatore.
- Roma, Milano, Bologna, Napoli: l'Italia è piena di bellissime città che sarebbero ancora più belle se si sprecasse di meno. È quanto ci fanno sapere i bimbi della classe IV di San Marone.
- La classe IV di Macerata ci fa vedere quante ricette si possono preparare con il cibo avanzato insieme a tutta la famiglia.





8,1 Miliardi

costo annuale spreco alimentare degli italiani

6,5 euro valore settimanale,
pari 0,5 del Pil per famiglia

Sprechiamo soprattutto il cibo fresco

Verdura **24%**

Pane e derivati **18%**

Frutta **16%**

Formaggi e latticini **9%**

Carne bianca **9%**

Dati *Waste Watcher* Osservatorio sprechi alimentari delle famiglie italiane prodotto da Last Minute Market dell'Università di Bologna

SPRECO: DERIVA SOLO DAL CONSUMISMO

Siamo convinti che l'idea dello spreco sia legata alla ricchezza, all'ostentazione, a chi di soldi ne possiede tanti da sprecarli. Ma non è così. Nelle corti e nelle monarchie valeva un'economia di recupero e redistribuzione. Magari il cibo più fresco era destinato solo alle persone nobili e ricche mentre al popolo veniva riciclato cibo più scadente o deteriorato, ma la visione dello spreco era inesistente. Addirittura c'era l'idea, da parte del re o del nobile, che quanto più era generoso, tanto più era potente. Nemmeno nelle nostre famiglie contadine si sprecava: c'era un'economia domestica basata sul riutilizzare vestiti, attrezzi e, soprattutto, il cibo che avanzava.

La cultura del consumo, dell'usa e getta e dello spreco, caratterizza solo l'epoca moderna. Nasce con la società industriale, con l'instaurarsi della società dei consumi, come fa notare Massimo Montanari, uno dei massimi studiosi di storia dell'alimentazione: "Buttare quello che avanza, non riparare quello che si guasta è tipico dell'economia del consumo".

EXPO: CIBO SANO PER TUTTI E LOTTA AGLI SPRECHI.

È LA CARTA DI MILANO DEI BAMBINI

È un documento, realizzato come un fumetto, la Carta di Milano dei bambini, affiancherà quella dedicata agli adulti: entrambe mirano a sensibilizzare sul tema dell'Expo, "Nutrire il pianeta, Energia per la vita", per cercare soluzioni allo spreco alimentare, la lotta alla fame, il cibo sano per tutti, modelli di sviluppo più sostenibili. Si trovano all'Expo, nel Palazzo Italia. Come quella per gli adulti, la Carta di Milano dei piccoli può essere firmata da tutti i bambini che visiteranno l'esposizione oppure tramite il sito Internet della manifestazione. Da settembre, sarà disponibile in tutte le scuole elementari d'Italia. Obiettivo, collegare tra loro in un generale clima di consapevolezza genitori, bambini e insegnanti. Come ha commentato il ministro Martina: "È, insieme, un'operazione di "educazione ambientale e alimentare". Perché l'expo non sia solo un immenso parco di divertimenti.

Carta di
Milano
dei bambini



Un'alimentazione basata sulla qualità e la freschezza degli alimenti è fondamentale per mantenerci sani, avere un aspetto radioso e conservare un corpo snello.

Se la bellezza viene da dentro, ecco come nutrirla ogni giorno.

Buongiorno bellezza!





a cura di **Simona De Introna**

*Dietista Servizio Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione ASUR Marche*

*con la collaborazione di
Valentina Bernacchini e Giacomo Liberti*

Come stai bene! Che piacere sentircelo dire. La prima cosa che accade, infatti, quando mangiamo correttamente è quella di sentirci in forma e di avere un aspetto migliore. Mangiare bene è il sistema più efficace e naturale non solo per essere più sani e prevenire malattie e sovrappeso, ma per essere anche più belli.

LO SPECCHIO DELLA SALUTE

Il peso corporeo, una pelle idratata e luminosa, unghie forti, capelli morbidi e brillanti: sono la dimostrazione esteriore di una persona che sta bene.

Per garantirsi un bell'aspetto, anche andando avanti negli anni la prima cosa da fare è intervenire sull'alimentazione. Né integratori, né diete drastiche: per combattere il nemico principale, l'ossidazione, occorre privilegiare i cibi naturali, le cotture veloci e bere molta acqua, indispensabile per mantenere la giusta idratazione. Essenziali sono le **proteine**, i **minerali** come lo zinco (presente nella carne, pesce, uova, latte e derivati), che aiutano a mantenere l'integrità di pelle, capelli ed unghie. Importanti sono le **vitamine A, E, del gruppo B** e **soprattutto la vitamina C**, necessaria per la produzione di collagene.

GRASSI: SCEGLI LA QUALITÀ E LIMITA LA QUANTITÀ

Per avere un corpo tonico e snello, oltre al movimento, è necessario introdurre con l'alimentazione anche una certa quantità di grassi, ovviamente senza eccedere per non andare incontro a sovrappeso, malattie cardiovascolari e tumori. I grassi, oltre a fornire energia in maniera concentrata, apportano acidi grassi essenziali della famiglia omega-6 (acido linoleico) e della famiglia omega-3 (acido linolenico).

Tutti i grassi sono uguali sul piano dell'apporto di energia, anche perché favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E, K e dei carotenoidi, ma sul piano della qualità possono essere molto diversi.

I GRASSI NON SONO TUTTI UGUALI

Grassi saturi

Tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue ancor più di quanto non faccia l'apporto alimentare del colesterolo stesso. Questi grassi si trovano nei formaggi, nel latte intero, nella panna, nel burro, nelle carni e in alcuni oli come l'olio di palma e l'olio di cocco. Vanno quindi consumati con moderazione.

Grassi insaturi

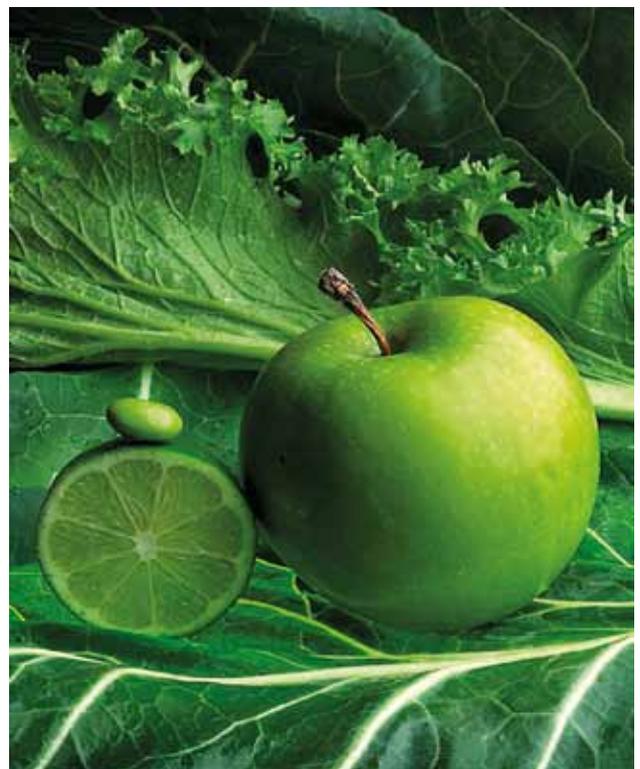
Comprendono sia i **monoinsaturi** che i **polinsaturi**. Non fanno innalzare il livello di colesterolo e sono presenti soprattutto nell'olio extra vergine di oliva, nell'olio di semi, nelle noci, nocciole, olive e pesce.

L'olio di oliva è particolarmente ricco in **monoinsaturi**, soprattutto acido oleico, il quale presenta due vantaggi: fa diminuire il livello nel sangue delle lipoproteine a bassa densità LDL e VLDL e non modifica, o addirittura fa aumentare, i livelli di un altro tipo di lipoproteine: le HDL, che operano utilmente per rimuovere il colesterolo dal sangue e dai depositi nelle arterie e per avviarlo alla eliminazione ("colesterolo buono"). L'olio di semi è generalmente ricco in **polinsaturi** del tipo omega-6, efficaci anch'essi nel diminuire il livello delle LDL e delle VLDL nel sangue.

I **grassi del pesce** sono ricchi in acidi grassi polinsaturi del tipo omega-3, capaci di far diminuire nel sangue tanto il livello dei trigliceridi quanto la capacità di aggregazione delle piastrine (ossia il rischio di trombosi), proteggendo così l'organismo dalla possibile insorgenza di malattie cardiovascolari.

Grassi trans

Tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue, favorendo inoltre l'aumento del "colesterolo cattivo". Sono presenti naturalmente nei prodotti ricavati dagli animali ruminanti (carni e latte) o possono formarsi durante alcuni trattamenti industriali dei grassi vegetali e quindi trovarsi negli alimenti trasformati e idrogenati.



RADICALI LIBERI

STRESS OSSIDATIVO



I RADICALI LIBERI sono molecole che contengono almeno un elettrone spaiato. A causa della loro instabilità sono costantemente in cerca di altre molecole cui attaccarsi. Così, se in eccesso, per produzione o per ridotta attività delle difese antiossidanti, vanno a danneggiare nelle cellule i lipidi, le proteine ed il DNA, contribuendo alla nascita e all'aggravarsi di diverse patologie. Se essi sono in equilibrio con gli antiossidanti svolgono, invece, ruoli molto utili all'organismo.

Lo stress ossidativo, fenomeno cellulare dovuto all'avanzare degli anni, viene aggravato da diversi fattori come il fumo, l'alcool, le radiazioni, le malattie, l'ansia, la depressione e la cattiva alimentazione.

Gli antiossidanti negli alimenti

Valori ORAC

Bacche di Goji	30.000
Melograno	10.470
Mirtilli	3.750
More	2.650
Fragola	2.475
Spinaci	2.450
Cavoletti Bruxelles	2.225
Barbabietole	2.210
Aglione	1.939
Avocado	782
Arance	750
Uva nera	739
Kiwi	610
Carote	275
Pomodori	195
Pesche	170
Cetrioli	60

Scala ORAC: classifica il potere antiossidante dei vari alimenti. A valori più alti corrispondono maggiori poteri antiossidanti.

ANTIOSSIDANTI CONTRO I RADICALI LIBERI E L'INVECCHIAMENTO

Carotenoidi

Lycopene,
Betacarotene,
Luteina
Carote, patate, pomodori, meloni, peperoni, anguria

Resveratrolo

Uva rossa e uva nera, succo d'uva, vino rosso, arachidi, mirtilli neri, mirtilli rossi

Tannini

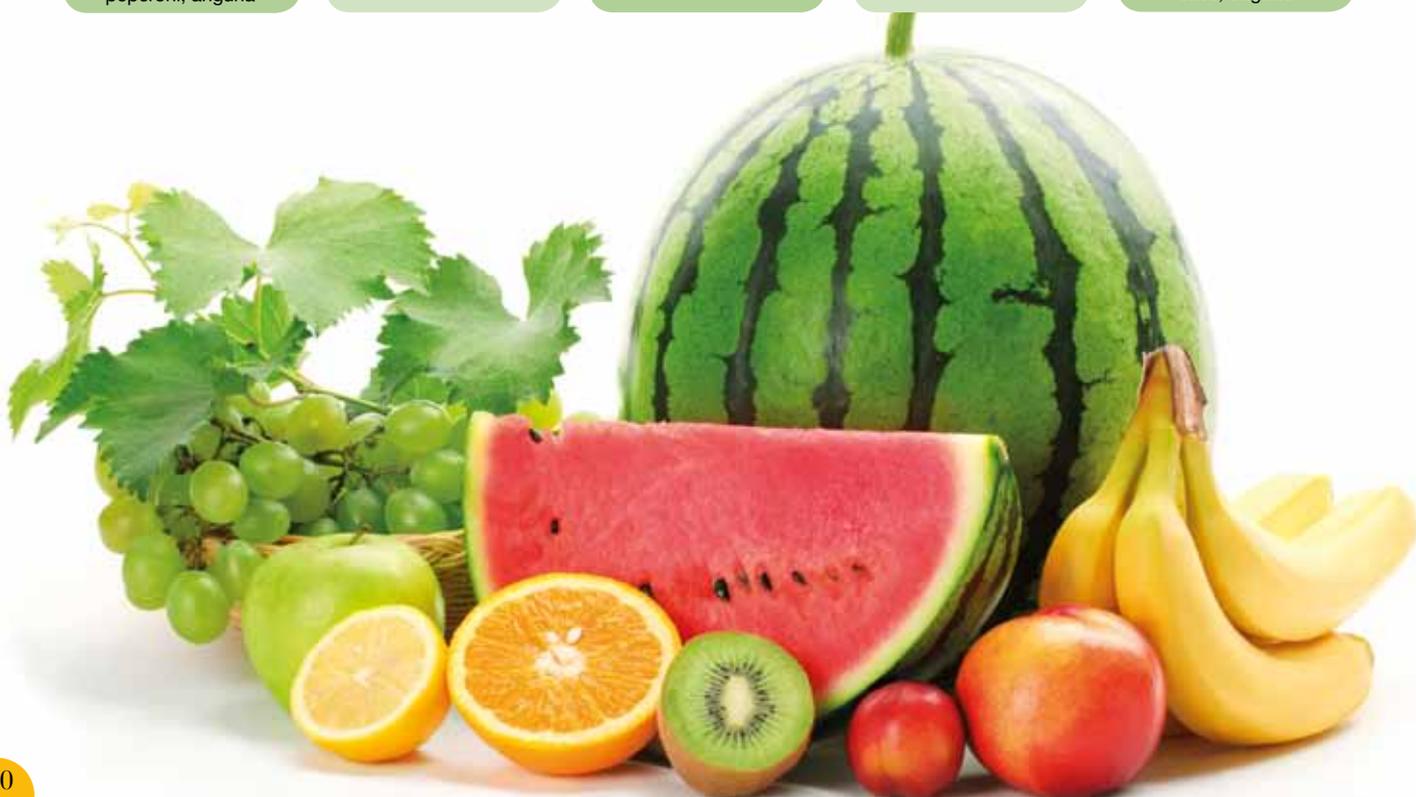
Polifenoli
Uva, vino bianco e rosso, tè verde, lenticchie, melograni, cachi, noci, nocciole

Isotiocianati

Broccoli, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo cinese, crescione, cavolo verza

Flavonoidi

Quercetina, Polifenoli
Rutina, Antociani,
Apigenina
Lamponi, Fagioli, mirtilli, agrumi, olive, origano





CAPELLI PIÙ SANI E SORRISO PIÙ BELLO

Per una bella chioma e un sorriso radioso sono importanti le proteine di origine animale, soprattutto quelle ricche di aminoacidi solforati quali **metionina** e **cisteina**, di cui è ricca la cheratina e alla quale si deve la bellezza e la forza di capelli e unghie. Fondamentali anche lo zinco, le vitamine del gruppo B, in particolare la **biotina** e la **vitamina H** (nel tuorlo d'uovo, piselli, vegetali verdi). Anche il **ferro** è importante e lo possiamo trovare nella carne, nel pesce e in molti vegetali. Tè verde, mele, carote, sedano, kiwi contribuiscono a rendere i denti più sani e belli ostacolando i batteri responsabili di alitosi e placca. Le **fragole** e la **salvia** aiutano a sbiancare i denti. Anche il limone possiede proprietà sbiancanti ma, a causa dell'eccessiva acidità, è opportuno non abusarne per non rovinare lo smalto dei denti.

REGOLE SEMPLICI CHE FANNO LA DIFFERENZA

- Scegliere frutta e verdura fresche: quelle vecchie e appassite hanno meno vitamine. Evitare di farne scorte perché si perdono le vitamine man mano che si allontana il momento della raccolta.
- Non cuocere troppo le verdure per non diminuire il contenuto di sostanze nutritive.
- Non rinunciare a latte, uova, pasta, pane; sono ricchi di nutrienti che mantengono la pelle giovane.
- Se desideri un dolce è meglio mangiarlo a colazione o a metà giornata, verso sera è più difficile da smaltire.
- Non criminalizzare fritti, dolci e insaccati: gestite qualche sgarro bilanciando con i pasti successivi.
- Prendere l'abitudine di consumare noci, semi di zucca, girasole o sesamo.
- Inserire regolarmente nella dieta i prodotti lievitati e fermentati come il pane, lo yogurt, il kefir.
- Consumare legumi, come piselli, soia e lenticchia che aiutano a contrastare il rilassamento cutaneo.
- Usare regolarmente erbe aromatiche e spezie. Gli oli essenziali in esse contenuti inibiscono la produzione endogena di colesterolo e mantengono giovani i tessuti.
- Consumate pasta o pane integrale, apportano la giusta quantità di fibre e di nutrienti e "tamponano" la fame.

L'UNIONE PERFETTA TRA VERDURE DI STAGIONE E OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA: RISCOPRIAMO IL PINZIMONIO



Si prepara velocemente e non richiede l'accensione dei fornelli. Inoltre la verdura cruda apporta più fibre e sazia velocemente. I più golosi possono arricchire il condimento di olio, sale e pepe con una salsina a base di maionese e yogurt e immergervi le verdure crude: carote, sedano, finocchi, peperoni, pomodori, ravanelli. L'olio extravergine di oliva è fonte di acidi grassi monoinsaturi. Il contenuto, inoltre, di vitamina E, polifenoli e altri nutrienti sono fondamentali per mantenere la pelle giovane ed elastica. Le vitamine, il contenuto di acqua e i sali minerali dei vegetali crudi contrastano la disidratazione e nutrono la pelle; le fibre vegetali sono essenziali per accelerare il transito gastrico e dare un senso di sazietà.



CAPIRE LA DIFFERENZA TRA PICCOLI PRODUTTORI E GRANDE INDUSTRIA

In Valdaso Per gustare la pesca che ti aspetti

Quella succosa perché colta al punto giusto, sana perché coltivata con tecniche sostenibili, bella perché prodotta con passione, fresca perché distribuita velocemente da Oro della Terra. Un'eccezione?

No, per chi, come Vincenzo Torquati, ha fatto della qualità una regola ferrea. Che però da sola non basta.

Ogni stagione ci piace raccontarvi buone storie. Realtà semplici ma vere, fatte di fatica, sacrifici, tradizioni, ricordi e speranze. Soprattutto quella che qualcuno porti avanti ancora questo lavoro. Realtà di uomini legati a terre magnifiche. Storie che ci fanno capire che ancora si può mangiare frutta buona e saporita e ci invitano a riflettere sul fare scelte che siano guidate dalla qualità e non dal prezzo al ribasso. La storia che anche questa volta vi raccontiamo va sempre in quella direzione: coltivare con passione prodotti buoni e sani e fare in modo che arrivino sulle nostre tavole freschi e gustosi. Incontriamo in Valdaso, Vincenzo Torquati, 67 anni, uno dei più importanti produttori di pesche che, dal 2002, garantisce a Oro della Terra, circa quattrocento quintali di frutta all'anno. Vincenzo, insieme alla moglie Giuliana, coltiva cinque ettari di terreno di cui la metà a frutteti, ciliegie, albicocche, susine. La supervisione è affidata al figlio Andrea, agronomo alla Coldiretti, uno sguardo vigile ai frutteti di famiglia, un altro alle leggi della PAN (politiche agricole nazionali) intente a valorizzare i piccoli agricoltori. Li incontriamo nella loro bella casa di campagna, circondata da ordinatissimi frutteti. "Quando i peschi fioriscono, al mat-

tino è uno spettacolo - confida soddisfatta Ilaria, moglie di Andrea, - Apri la finestra della grande terrazza che abbiamo nel retro della casa e ti godi la vista dei fiori rosa, respiri l'aria che sa di polline. "E preghi Dio che non piovano - gli fa eco Vincenzo - che la primavera sia vera primavera, che a una temperatura diurna di 20 gradi non segua una notte gelata". È più pratico Vincenzo, sa che a dimezzare la raccolta di frutta ci vuole un attimo. E il maltempo, insieme al raccolto, porta via anche l'unico mezzo di sostentamento dei tanti produttori di questa valle.

Valle di Chiese e di frutta

Carlo M. Cipolla, noto economista, era solito dire che noi italiani "Siamo bravi a produrre all'ombra dei campanili cose che piacciono al mondo". In Valdaso, terra di Papi e di Santi, di campanili, sparsi tra le province di Fermo e Ascoli, se ne contano tanti: sono quelli delle chiese di paesi "bomboniera" come Rubianello, Montelparo, Monte Rinaldo, Ortezzano, Montaldo, Monte Vidon Combatte, Moresco, Petritoli, Monterubbiano. Ai loro piedi si estende 40 chilometri di campi coltivati: frutta e ortaggi fino a lambire Pedaso. Sarà

salmastra, la protezione dei monti, il clima particolare e forse anche la benedizione di tante chiese, sta di fatto che in Valdaso la frutta è buonissima.

Il sapore vero della pesca

Nettarine, pesche gialle, bianche, saturnine, tante sono le qualità di pesca coltivate in Valdaso. “Mia nipote lavora in un supermercato... mi dice sempre che le nostre pesche sono quelle più richieste - dice Vincenzo - Il consumatore si accorge della differenza e si abitua al sapore buono e le altre non le vuole più”. La pesca di Vincenzo viene valorizzata con il marchio *Oro della Terra*, garanzia di freschezza e qualità. “La colpa della grande distribuzione - continua Vincenzo - È quella di aver fatto dimenticare il gusto per le cose veramente buone. Tutto oggi sembra uguale, anonimo. Questo appiattimento del gusto nella frutta e nella verdura è dovuto alle grosse realtà che hanno fretta di mettere sul mercato i prodotti senza aspettare la stagionalità. Poi ci lamentiamo se la frutta non sa più di niente e calano i consumi. Le frutta raccolta acerba sa di erba. Una pesca matura non vuol dire solo che è più saporita ma che possiede anche una qualità nutrizionale migliore e un profumo inconfondibile”. Per mangiare una pesca gustosa occorre aspettare almeno a metà luglio anche se le pesche più buone sono quelle che maturano nel mese di agosto. “Non facciamo mai una raccolta unica. Per ogni varietà si fanno tre, quattro raccolte - spiega - Man mano che maturano si raccolgono le più belle”. Come si capisce se una pesca è matura e quindi pronta per essere raccolta? Mai lasciarsi ingannare dalla buccia e dal quel colore rosato “baciato dal sole”, la verifica è un'altra.

La prova del coltello

“Vede quelle pesche là? - dice, indicandoci le belle pesche sugli alberi - Quelle sono già rosse, quelli della grossa industria le avrebbero già raccolte ma io le raccoglierò solo tra quindici giorni. Lascio tempo al sole di completare la sua opera affinché anche la polpa sia matura”. Vale la prova del coltello. “L'assaggio, ne valuto la dolcezza, la croccantezza, la consistenza della polpa e capisco se è arrivato il momento di raccogliere”. Le pesche dei piccoli produttori vengono subito distribuite da *Oro della Terra*: in 24/48 ore sono sulla tavola del consumatore. È la maggiore differenza tra le grosse industrie e i piccoli produttori. “No - precisa Massimo Vagnoni, responsabile per *Oro della Terra* del centro di raccolta di Valdaso - Diciamo che questa è la differenza tra *Oro della Terra* e le grandi cooperative. Per le pesche, ma in genere per tutta la frutta, alle grandi cooperative occorre anticipare, di almeno una settimana, la raccolta perché subisce una serie di lavorazioni meccaniche per cui, per non ammaccarsi, la frutta deve risultare quasi acerba. Le pesche selezionate da *Oro della Terra* sono raccolte e mangiate come appena colte dall'albero”. Questa ritrovata esperienza sensoriale di gustare la pesca “come natura crea” è possibile solo grazie al grande lavoro del produttore che parte

La coltivazione delle pesche della Valdaso avviene con agricoltura lotta integrata che permette di ridurre l'uso di fitofarmaci dannosi per la pianta e per l'uomo garantendo un frutto più sano e sicuro. L'accurata opera di diradamento e la successiva raccolta a mano che avviene quando le pesche sono mature, completano l'eccellenza del prodotto.



molto prima della raccolta: dal diradamento, dove si seleziona il prodotto mantenendo la giusta distanza tra i frutti in modo da non andare mai sotto una certa pezzatura.

Da soli non si compete

La produzione è data da tanti piccoli produttori accomunati dalla qualità. Che però non basta a fare il tanto dichiarato ma poco realizzato sistema. Un po' come accade a questi splendidi paesi che diventano meno splendidi quando occorre fare gioco comune per valorizzare l'intera vallata. Ognuno ha la sua storia. E ognuno vuol fare di testa sua. Così il campanilismo ha la meglio su quel fare sistema che sicuramente porterebbe più guadagni all'intera valle. Manca una capacità di visione che scaturisca in un consorzio unico, una cabina di regia che sia in grado di pilotare e divulgare procedure, informazioni e incoraggi tutti per un unico scopo: promuoversi. Anche per i produttori, i fattori positivi ci sono tutti: il clima favorevole, i campi fertili, la passione, la tradizione, la frutta più buona. Ma non si tiene abbastanza conto delle trasformazioni del mercato mirando poco alla comunicazione per dimostrare realmente quanto vale questo settore. Serve l'impegno congiunto dei produttori, delle cooperative e istituzioni. Collaborare è in fondo l'unica strada per rimanere



competitivi. Ma bisogna aspettare che il tempo faccia il suo corso come nella maturazione della frutta perché non è facile fare sistema. E Massimo ci fornisce una spiegazione: “Siamo usciti da appena trent’anni dalla mezzadria, ma il ricordo di lavorare con fatica il podere di altri è ancora vivo. I produttori hanno acquistato il loro pezzo di terra con sudore e ora quel fare sistema sembra agiti lo spauracchio che qualcun altro voglia venire a sindacare sul tuo terreno. Anche per questo alcune esperienze cooperativistiche hanno dato esito negativo. Il merito di *Oro della Terra* è quello di aver saputo creare un sistema di aggregazione che funziona: dà fiducia ai produttori, li lascia liberi di lavorare, paga il giusto prezzo. Da parte loro, i produttori conoscono gli alti standard qualitativi dell’azienda e selezionano frutta e verdura all’altezza delle aspettative.

Pagare di più quello che vale di più

Produrre lo stesso prodotto a costi più bassi lo puoi fare solo a caratteristiche inferiori. I vantaggi competitivi stanno tutti nella qualità. “Ti faccio un esempio - dice Andrea - prendiamo la produzione di pesche nella Catalogna, in Spagna dove ci sono zone con 2000 ettari di pesco impiantati ogni anno. Noi siamo piccoli e facciamo produzioni eccellenti seguendo i ritmi della natura. Ma se non c’è un ritorno economico in grado di compensare il lavoro svolto, non si va da nessuna parte. Questo lavoro di qualità deve avere uno specifico riconoscimento perché la mia pesca non può competere economicamente con quella spagnola”. E allora come competere?

Qualcuno reclama delle misure protezionistiche per far fronte al monopolio dei grossi numeri. “Più che protezionismo, serve la trasparenza sulle cose - precisa Andrea - Se desidero mangiare delle pesche, devo poter scegliere tra quelle della Valdaso, che mi costano un euro al chilo, e quelle spagnole, al prezzo di 50 centesimi. Ma **se non si rende riconoscibile il prodotto con una rigorosa tracciabilità, la differenza tra le due produzioni è data solo dal prezzo, non dal valore**”. La trasparenza deve consentire al consumatore di farsi un’idea precisa del prodotto e della sua qualità per capire che questa ha il suo giusto prezzo. L’attore principale di tutta questa storia è il consumatore: più è consapevole e informato, più la competizione diventa facile. Ma se la campagna informativa è guidata solo dalla grossa industria va da se che al piccolo produttore non va nessun beneficio. “È qui che l’innovazione deve affiancare la tradizione - prosegue Andrea - Mentre una volta l’unico pensiero del produttore era quello di svegliarsi, produrre, al meglio, frutta e ortaggi per poi commercializzarli, oggi, oltre a questo, serve unire le forze per far sapere che le piccole produzioni sono espressione di grande qualità”.

Meno finanziamenti, più valore al merito.

La centralità dell’agricoltura di piccola scala, così come la difesa della biodiversità sono tra i temi che verranno affrontati all’Expo di Milano. Il messaggio è rivolto all’Unione Europea che deve orientarsi meno alla quantità e aiutare i piccoli che difendono la tipicità dei territori. I metodi degli aiuti europei (fondi per gli investimenti, sgravi fiscali, mutui agevolati) purtroppo tengono in scarsa considerazione la sostenibilità della produzione e la qualità dei prodotti, più orientati a finanziare seguendo i parametri del quanto produci e quanta terra coltivi. Più i numeri sono elevati, più i contributi piovono. Una politica penalizzante per i piccoli produttori che, in Italia, sono in maggioranza.

“I finanziamenti dati a pioggia però non vanno bene” - interviene Vincenzo - “Così come certi marchi realizzati solo per accedere ai finanziamenti europei - prosegue Massimo - che, una volta incassati, non lasciano in piedi nessun progetto. La verità è che molti finanziamenti andrebbero azzerati: va avanti chi merita, chi produce la frutta migliore”. I piccoli produttori, dunque, chiedono più protezione per le calamità naturali e meno finanziamenti, anche se, ammette Vincenzo, qualche finanziamento ha funzionato. Quelli elargiti dalla Regione Marche, ad esempio, per promuovere la pratica sostenibile della confusione sessuale a dimostrazione che se le Regioni sanno pianificare le cose funzionano. Senza una valorizzazione di queste produzioni non c’è futuro per la biodiversità ortofrutticola. E allora? Oltre ai pesticidi, ai diserbanti, agli Ogm, si dovrebbe dire basta anche ai prodotti anonimi rendendo obbligatoria la tracciabilità di tutti gli alimenti anche quelli ortofrutticoli. È un diritto del consumatore poter scegliere ciò che mangiare, un dovere delle istituzioni rendere fruibile questa scelta.

Il profumo e il sapore irresistibili delle pesche mature

Frutto estivo per eccellenza, la pesca disseta, nutre, depura e rivitalizza. Non è un caso se in Cina è considerato il frutto dell'immortalità.

Una leggenda racconta che un giorno un pescatore, spintosi molto lontano con le sue reti, pescò un pesce mai visto. Dopo averlo pulito, notò, nel suo interno, un nocciolo strano di legno vegetale, lo conservò e, al ritorno

alla sua capanna, lo piantò nell'orto. In breve tempo nacque un alberello dalle foglie mai viste che la primavera successiva riempì di delicatissimi fiori rosa.

Quando poi fruttificò produsse dei frutti deliziosi che il

Proprietà & benefici

Le pesche sono ricche di acqua, sali minerali, fibre, vitamine A e C. Saziano con poche calorie

- sono depurative e diuretiche
- favoriscono la digestione
- regolano la traspirazione
- eliminano tossine e scorie
- aiutano a mantenere la pelle giovane



pescatore non aveva mai assaggiato prima. Era il frutto di una “pesca” miracolosa. Pensò quindi di chiamare il nuovo frutto “pesca” e lo diffuse tra la sua gente come un dono degli Dei. Nella realtà il pesco è probabilmente originario della Cina, talmente apprezzato da essere simbolo di immortalità; secondo altri la pesca sarebbe originaria del Medio Oriente, e precisamente dell’antica Persia, da cui, probabilmente deriva il nome *persica*.

Quando è matura sprigiona un profumo inconfondibile, la polpa è carnosa, dolce ma ipocalorica, succosa, dissetante e piacevole. Il suo aroma *evoca l'estate*, l’aria aperta le vacanze e perché no la sensualità; ricorrenti i riferimenti alla pelle “vellutata come una pesca” di una donna in fiore.

Fiori rosa, fiori di pesco

Il pesco appartiene alla famiglia delle Rosaceae, genere

Prunus, come l’albicocco, il ciliegio, il mandorlo e il susino. La fioritura in primavera è meravigliosa tanto che i fiori sono stati celebrati da poeti, pittori e cantanti.

La maturazione dei frutti avviene tra la prima e la seconda decade di maggio nelle zone meridionali, fino ai primi di ottobre per le cultivar più tardive. Il periodo migliore per acquistarle è da metà luglio fino ai primi di ottobre. Il colore della buccia non è sinonimo di prodotto maturo: solo l’aroma e la durezza decretano il grado di maturazione.

Le pesche possono essere consumate, oltre che fresche, in confettura, sciropate e come ingrediente di dolci, succhi e liquori. Nelle Marche abbiamo delle eccellenze locali che provengono dalla Valle Dell’Aso e dalla zona di Montelabate. **Da quest’anno il bollino Oro della Terra “Bontà di Valdaso” identifica le pesche del nostro territorio.**

VARIETÀ

Le varietà sono tante, dalla buccia liscia a quella più vellutata, dalla tipica forma tondeggianta a quella schiacciata, dalla polpa gialla succosa a quella più bianca e profumata. Le cultivar di pesco, in relazione alla specie di appartenenza e al tipo di prodotto fornito, si distinguono:

Pesche (buccia pelosa)

Possono essere sia a polpa gialla e succosa che bianca e profumata, ottime le medio tardive (da metà luglio) della Val D’Aso, prevalentemente a polpa gialla con aroma intenso e nocciolo che si stacca facilmente dalla polpa.

Pesche noci o nettarine (buccia glabra)

Prive di peluria anche queste possono essere a pasta gialla o bianca, croccanti e consistenti con sapore subacido (dolce); nella varietà a polpa gialla la buccia è di colore rosso esteso su quasi tutta la superficie.

Percoche

Appartengono a questa categoria le vecchie cultivar di pesche a buccia e polpa gialla; utilizzate prevalentemente per l’industria, sono state recentemente rivalorizzate per il loro profumo intenso accompagnato da un sapore dolce e aromatico che richiamano il sapore “antico” di pesca. Unico neo, non è “spiccagnola” cioè l’osso non si stacca dalla polpa molto soda. Tagliate a fette ed immerse nel vino, dopo una notte in frigo, esprimono tutta la loro fragranza.



Bella come un fiore...

La polpa di una pesca matura, schiacciata e applicata sul viso, è una vera maschera di bellezza, ideale per pelli secche e delicate. Frullando la polpa e aggiungendo un po’ di panna liquida si ottiene una maschera per il viso idratante e purificante. Il succo puro di pesca, invere, è ideale per attenuare le macchie cutanee.



Pesca piatta, platicarpa, sarturnina o tabacchiera

Sono una varietà dalla forma schiacciata. In Sicilia sono conosciute da sempre. Il recente successo è legato ad un processo d'innovazione varietale che negli ultimi anni ha sviluppato varietà con maggiore resistenza e produttività, oltre a caratteristiche organolettiche di assoluto rilievo. La buccia è rosso-bianca con polpa bianca succosa, sapore dolce e delicato con lieve sentore di rosa.

Sceglierle e conservarle

Si conservano bene in frigo per 3/4 giorni: per gustarle al meglio, è bene toglierle dal frigorifero almeno un'ora prima. Se si acquistano pesche non ancora mature, basta metterle in un sacchetto di carta per 2 o 3 giorni a temperatura

ambiente. Pur essendo la pesca un frutto "climaterico", matura anche dopo il distacco dalla pianta, è consigliabile acquistare frutti che hanno già iniziato la maturazione e quindi leggermente morbidi al tatto.

La cattiva abitudine di palpeggiare la frutta

Appurare la maturazione della frutta non giustifica chi, esercita con il pollice una pressione tale da rovinare il frutto. Un caso di "ignoranza autolesionistica" in quanto si ignora che questo tipo di comportamento ammacca il prodotto oggetto del palpeggiamento: anche per questo i commercianti sono costretti a vendere prodotti sempre più duri e quindi meno maturi proprio per sopperire a queste manipolazioni.

Tarte tatin alle pesche



250 gr Farina • 150 gr Burro • Un uovo, un pizzico di sale • Due cucchiai di latte freddo • Otto pesche • 150 gr di zucchero • un cucchiaino d'acqua

Versare la farina a fontana sul piano di lavoro e mettere il burro ammorbidito e tagliato a dadini nel centro. Unire il sale, lo zucchero e l'uovo. Lavorare con le mani finché l'impasto risulta grumoso. Aggiungere il latte e lavorare fino a ottenere una pasta omogenea. Ricoprire con pellicola trasparente e far riposare in frigorifero per 30 minuti. In una pentola versare 200 g di zucchero e un cucchiaino di acqua: cuocere fino a ottenere un caramello leggero. Foderare la teglia con carta forno e imburrarla leggermente. Versare il caramello nello stampo e sistemare gli spicchi di pesca a raggiera. Stendere sottilmente la pasta e sistemarla sopra le pesche. Eliminare la pasta in eccesso e proteggere la superficie con carta di alluminio. Far cuocere a 180 °C per circa 20 minuti. Eliminare la carta di alluminio e cuocere per altri 15 minuti. Far intiepidire e infine rovesciare la torta al contrario sul piatto.

Torta di mele e pesche



350 g di farina • 90 g di burro • 80 g di zucchero di canna • 2 uova • 50 ml di acqua fredda • 1 pizzico di vaniglia • 1 pizzico di lievito • 1 pizzico di sale. Per il ripieno: 3 mele • 3 pesche • succo di 1 limone • 2 cucchiai di zucchero di canna • 1 cucchiaino di cannella • 4 biscotti o 2 fette biscottate

Lavorare gli ingredienti per l'impasto: unire la farina con lo zucchero, il lievito, la vaniglia ed il sale. Aggiungere le uova, il burro freddo a pezzetti e l'acqua. Una volta ottenuto un impasto liscio ed omogeneo, ricoprirlo con della pellicola e lasciarlo riposare per mezz'ora. Sbucciare mele e pesche, tagliarle a piccoli pezzi. Irrorarle con il succo di limone e cospargerle con lo zucchero di canna e la cannella. Dividere l'impasto in due parti. Stendere una parte molto sottile e ricoprire una teglia da torta imburrata o rivestita di carta da forno. Sbriciolare i biscotti sopra l'impasto e distribuire sopra le mele e le pesche. Ricoprire con l'altra metà dell'impasto steso sottile. Pizzicare i bordi con i polpastrelli e fare dei piccoli fori sulla superficie del dolce per fare in modo che fuoriesca il vapore che si formerà durante la cottura. Spennellare la torta con del latte e spargere sopra un po' di zucchero. Cuocere la torta in forno a 180° per 40-45 minuti.

Dovremmo imitarle. Per la loro dolcezza
e la loro forza. Per l'operosità, e la saggezza.

E per quel senso dell'ordine delle cose
che regola la vita. Invece le stiamo uccidendo
insieme a un equilibrio naturale che esiste da millenni.
Con esiti imprevedibili.

Salviamo le Api



di Laura Colasanti

Sono la massima espressione della ricchezza e operosità della natura, un modello di organizzazione perfetto. Se siamo tanto angosciati per la scomparsa delle api è perché forse rappresentano quello che stiamo perdendo: la dolcezza, la purezza, l'operosità, la collaborazione. La socialità, autentica e non virtuale. È alla fine degli anni '90, che

gli apicoltori hanno iniziato a segnalare una diminuzione di api, che in Europa è stimata attorno al 25%. In Cina, dove le api sono quasi scomparse, gli stessi frutticoltori salgono sugli alberi a impollinare a mano i fiori. L'opera di impollinazione che svolgono questi preziosi insetti è fondamentale per la produzione alimentare. Non è una questione di miele: se le



api continueranno a diminuire, potremmo presto non trovare più molti alimenti sulle nostre tavole. Secondo la FAO, delle 100 specie di colture che forniscono i prodotti alimentari in tutto il mondo, 71 sono impollinate dalle api, bombi e altri insetti impollinatori. Inoltre, al di là del valore fondamentale dell'impollinazione per la conservazione della biodiversità, il suo valore economico annuo globale è stimato in centinaia di miliardi di euro. Albert Einstein ammoniva: "Se l'ape scomparisse dalla terra all'umanità non resterebbero che pochi anni di vita". Non siamo certi se abbia pronunciato davvero la frase ma rimane comunque la percezione che stiamo distruggendo una specie che esiste da migliaia di anni. E a far paura è che le api siano una sorta di avvertimento, il segnale che stiamo gravemente compromettendo qualcosa nel nostro pianeta. Non si tratta quindi solo di scongiurare una "Primavera silenziosa": ne va della nostra stessa sopravvivenza.

Apicoltura italiana, un'eccellenza a rischio

Secondo i dati dell'Osservatorio Nazionale Miele, il 2014 è stato il peggior anno nella storia dell'apicoltura italiana. Le cause sono diverse: i cambiamenti climatici, l'arrivo in Italia dell'*Aethina tumida*, un nuovo insetto killer che annienta le api in poco tempo, la concorrenza estera. E se il miele Made in Italy dimezza, si moltiplicano i furti degli alveari. Grazie alla sua varietà vegetazionale e alla professionalità degli apicoltori, l'Italia può contare su un patrimonio di mieli unico al mondo. Il valore economico della produzione è di 20,6 milioni di euro con un valore per il servizio di impollinazione all'agricoltura di 2,6 miliardi di €/anno.

I killer delle api

Anche se è stato dimostrato che le attività umane sono le principali responsabili, il declino delle api dipende da una serie di concause.

1. I cambiamenti climatici dovuti all'inquinamento e l'eccessiva urbanizzazione

2. Diminuzione della biodiversità

Per sopravvivere, gli insetti hanno bisogno di fiori e spazi incontaminati dove procurarsi il cibo. Da questo punto di vista l'industrializzazione del sistema agricolo ha trasformato la varietà della campagna in monoculture che per le api sono come un deserto. Ne deriva una dieta dell'ape molto povera che indebolisce la colonia.

3. Diffusione degli acari loro parassiti

Soprattutto l'acaro *Varroa destructor* o la *vespa velutina*, parassiti che distruggono gli alveari.

4. Pesticidi, soprattutto quelli neonicotinoidi

Le malattie causate dai pesticidi, a partire dagli anni Novanta, hanno sterminato oltre il 50% del patrimonio

Tutti i numeri delle api

- ◉ Un'ape bottinatrice è in grado di visitare **700** fiori al giorno.
- ◉ Un alveare medio contiene **30 mila** api.
- ◉ Un singolo alveare contribuisce all'impollinazione di un'area di **3 mila** ettari.
- ◉ L'ape operaia, nella stagione produttiva, vive circa **50** giorni e fino a **6** mesi in inverno. L'ape regina vive fino a **5** anni e può produrre fino a **250.000** uova all'anno.
- ◉ Una singola ape, per produrre un 1 kg di miele, vola per circa **150.000** km

Un alveare, che si trovi dentro al cavo di un albero o di un vecchio muro o in un'arnia, è composto mediamente da

- ◉ **1** regina (femmina) che depone le uova;
- ◉ **1.000** fuchi (maschi) che garantiscono la riproduzione;
- ◉ **15.000** api adulte (femmine e sterili) bottinatrici che lavorano all'esterno per la raccolta di nettare, polline, propoli, acqua;
- ◉ **15.000** api femmine che lavorano all'interno dell'alveare, con compiti specifici, secondo l'età;
- ◉ **5.000** uova che si trasformano in larve;
- ◉ **5.000** larve da nutrire e **10.000** larve in via di trasformazione in insetto adulto.

apistico europeo, l'80% di quello USA, il 95% di quello asiatico e cinese. Una ricerca condotta dall'Università di Nottingham ha dimostrato che i **neonicotinoidi** sarebbero in grado di provocare alterazioni del DNA delle api. Sulla scorta anche di questa ricerca e sui dati forniti dall'EFSA, l'agenzia europea per la sicurezza alimentare, la Commissione Europea ha proposto una **mesa al bando temporanea** (per la durata di due anni a partire da dicembre 2013) di tre neonicotinoidi, in attesa di nuove conferme scientifiche sulla loro effettiva azione negativa. Ma i neonicotinoidi, introdotti a metà degli anni novanta e poi diventati di uso comune, sono sostanze sistemiche, cioè contaminano i semi prima ancora che siano piantati e raggiungono ogni parte della pianta matura. Per contro, i neonicotinoidi sono più sicuri per la salute di chi lavora nei campi, perché si distribuiscono in modo più mirato rispetto alle vecchie classi di pesticidi, che invece si disperdono nell'aria.

La straordinaria storia delle api

Dobbiamo ringraziare l'*Apis mellifera*, meglio conosciuta come ape domestica occidentale, se mangiamo pesche, albicocche, mele, pere, susine. Instancabili lavoratrici, le api impollinano i fiori e producono il miele con un eccezionale lavoro di squadra. Le api si nutrono fondamentalmente di due sostanze: il **polline** e il **nettare**, alimenti che si trovano nei fiori (*melliferi*). Il miele impiega in media 36 giorni per maturare, ma la durata varia a seconda dell'umidità iniziale del nettare. Le api utilizzano il miele come nutrimento per i mesi invernali.

Quando l'ape bottinatrice ritorna all'arnia, inserisce il suo carico di nettare nei favi, composti da tante cellette di cera perfettamente esagonali. Altre api, agitando freneticamente le ali, provocano una ventilazione, allo scopo di far evaporare l'umidità presente nel nettare, fino a quando, raggiunto il giusto grado di maturazione, la celletta verrà opercolata, cioè sigillata con cera vergine che impedirà l'assorbimento dell'umidità presente nell'aria assicurando una buona conservazione del prodotto, che da questo momento si potrà chiamare miele.

La cera viene prodotta da api mature che, elaborando il miele, emettono delle scagliette di cera vergine che verranno usate per costruire i favi dove verrà depositato il miele, il polline, la pappa reale e le propoli, che le più anziane fra le bottinatrici producono succhiando la prima linfa delle gemme degli alberi in primavera. La **propoli** è una specie di sostanza disinfettante: viene spalmata su tutto l'alveare per evitare infezioni e parassiti. Dopo che i favi sono stati riempiti e sigillati con cera vergine, interviene l'uomo. La raccolta del miele può avvenire da maggio ad ottobre. Quello che l'uomo fa con le api potrebbe essere considerato un furto di cibo. Ma l'apicoltore non tocca le scorte che si trovano sotto al melario: si reintroduce miele o sciroppo di polline al suo interno, come alimentazione supplementare se il miele rimasto non basta.

Per estrarre il miele dal **melario** occorre prima allontanare le api utilizzando mezzi che non le danneggino. Per passare dall'alveare alla tavola il miele richiede pochi passaggi: l'estrazione per centrifugazione, la purificazione per filtrazione e la decantazione. Al termine di queste operazioni il miele può già essere confezionato. L'eventuale cristallizzazione è una tecnica finalizzata ad ottenere prodotti più omogenei (miele cremoso). Utilizza esclusivamente procedure che non ne alterano la sostanza.

Odore infallibile

Le api sono insetti evoluti e hanno un comportamento complesso, in cui spicca la danza con la quale un'ape bottinatrice comunica alle compagne direzione e distanza di una fonte di cibo che ha trovato. Le api operaie riconoscono l'odore della colonia cui appartengono, quando volano in cerca di cibo si orientano con l'aiuto del paesaggio, possono ricordare la posizione di circa cinque campi di fiori e sanno qual è il momento migliore della giornata per ottenere più polline.

Regina si diventa

Possiamo definirla la madre di tutte le api di un alveare. L'ape regina è l'unico individuo fertile poiché produce un feromone che inibisce lo sviluppo degli organi riproduttori delle operaie. La **regina** si sviluppa da una larva selezionata dalle api. Da un uovo fecondato può svilupparsi indistintamente un'operaia o una regina: a fare la differenza è la dieta. Un'ape operaia si nutre di un misto di miele e polline; la regina mangia esclusivamente pappa reale.

La qualità del cibo trasforma l'ape in regina. La regina che sfarfalla per prima uccide le larve "concorrenti" e prende il posto della vecchia regina. Quest'ultima, con parte delle operaie, sciamano per costruire un nuovo alveare. In caso di morte della regina, una delle operaie sviluppa gli organi riproduttori ma nasceranno solo fuchi perché non è stata fecondata.

La nuova regina esegue il volo nuziale: lascia l'alveare per accoppiarsi con i fuchi a una certa distanza dalla colonia; questo serve ad evitare l'accoppiamento con i fuchi all'interno della stessa colonia, che comporterebbe consanguineità e quindi debolezza genetica. Dopo l'accoppiamento, la regina torna all'alveare e comincia a ovideporre. Questa sarà l'unica occupazione della sua vita. Essa accumula gli spermatozoi in un organo apposito, che li mantiene vitali e le permette di fecondare le uova che produce nel corso della vita.

Le operaie puliscono le celle, curano la regina e gestiscono il nettare in arrivo. I fuchi non bottinano fiori e si affidano alle operaie per essere alimentati; sono presenti nell'alveare solo in primavera e in estate, la loro funzione è quella di fecondare la regina e muoiono dopo l'accoppiamento. Quelli che sopravvivono, al primo freddo, quando le riserve di cibo iniziano a scarseggiare, vengono spinti fuori dall'arnia e lasciati morire. Morendo diventeranno preda di qualche altro animale, perpetuando così il ciclo della natura che si rinnova.





Un mondo senza api è il titolo della copertina del numero di agosto 2013 della prestigiosa rivista TIME. L'esempio più eclatante è stata la Sindrome dello spopolamento degli alveari che a partire dal 2006 si è estesa dal Nord America all'Europa. La diminuzione delle api sta mettendo in crisi l'economia alimentare del Nord America dove il 90% delle piante coltivate si fonda sull'impollinazione delle api. Per un valore annuo di 15 miliardi di dollari.



Le politiche agricole europee e la PAC dovrebbero intervenire immediatamente per proteggere le api. Per ora c'è una moratoria che bandisce per due anni l'uso di alcuni pesticidi killer con scadenza a fine 2015. Il dato curioso, e inquietante, è che l'Italia, con l'ex ministro dell'agricoltura Nunzia De Girolamo, ha votato contro difendendo, in questo modo, gli interessi di multinazionali dell'agro-chimica come la tedesca Bayer e la svizzera Syngenta, le maggiori produttrici dei pesticidi incriminati. Greenpeace, con la campagna "Salviamo le api", ha invitato la Commissione europea a vietare completamente l'utilizzo dei pesticidi e a favorire pratiche agricole sostenibili.



La naturale dolcezza del miele

Nascono agli albori della storia le prime notizie di apicoltori che si spostavano lungo il Nilo per seguire con le proprie arnie i campi fioriti. Nell'antica Grecia, nella tradizione giudaico cristiana così come nell'antico Egitto, era considerato il "cibo degli dei" simbolo di saggezza, salute e immortalità. Per millenni, questo nettare ha rappresentato l'unico alimento zuccherino disponibile.

Il miele è il prodotto alimentare che le api domestiche producono dal nettare dei fiori o dalle secrezioni provenienti da parti vive di piante o che si trovano sulle stesse, che esse bottinano, trasformano, combinano con sostanze specifiche proprie, immagazzinano e lasciano maturare nei favi dell'alveare. È uno dei cibi più genuini per natura e per legge, alimento naturale al 100%. Non contiene conservanti, coloranti o aromatizzanti. Il miele è formato quasi esclusivamente da zuccheri.

Alcuni elementi per riconoscere un miele di qualità:

- Se strofinato tra le dita non deve risultare appiccicoso;
- Se versato in un bicchiere d'acqua scende compatto nel fondo mentre quello adulterato si scioglie nell'acqua;
- Non deve essere acquoso. Spalmato sul pane, questo non si inumidisce.





Mieli per tutti i gusti

Il miele è un alimento che dovrebbe essere sempre sulla nostra tavola, soprattutto a colazione. Può essere usato in sostituzione dello zucchero su caffè e thè. Spalmato sul pane, per accompagnare formaggi o piatti a base di carne. E quanto c'è bisogno di una coccola dolce, il latte e miele rimane insuperabile.

Il miele può essere aromatico, fruttato, dal sapore deciso o delicato. Tutto dipende dal fiore da cui le api prendono il nettare. Avremo quindi i mieli di: **Acacia, Eucalipto, Millefiori, Castagno, Agrumi, Girasole, Melata, Tiglio, Biancospino, Lavanda.**

I BENEFICI DEL MIELE

- **Elevato potere energetico:** fornisce zuccheri semplici che danno subito energia fisica ed intellettuale.
- **Stimola le difese immunitarie** contribuendo al benessere della flora batterica.
- È **antinfiammatorio**, decongiona le vie respiratorie.
- **Fa buon sangue**, con un minor rischio di anemia.
- È un **potente cicatrizzante**. Antibatterico naturale, velocizza la guarigione di escoriazioni, scottature e ferite.
- **Riduce l'ansia**, con benefici a livello del sistema nervoso centrale.

Bee... Expo

L'apicoltura e le politiche in difesa delle api sono presenti in molti Padiglioni e nell'area della biodiversità. Noto è il padiglione della Gran Bretagna che raffigura uno spettacolare alveare in alluminio che mette in risalto il ruolo cruciale dell'impollinazione nell'ecosistema globale e l'importanza di proteggere le api per la nostra sicurezza alimentare. Speriamo che sia di buon auspicio, non fosse altro che Milano e le api qualcosa in comune ce l'hanno: Sant'Ambrogio come patrono.

È vero che...

Il miele è più nutriente dello zucchero?

Sì. La ricchezza di questo alimento è dovuta alla sua composizione zuccherina e alla notevole presenza di **fruttosio**, che rendono il miele un prodotto "unico". Il fruttosio conferisce un prolungato effetto energetico perché, mentre il glucosio viene bruciato immediatamente, il fruttosio resta "disponibile" per il fisico, più a lungo. Ecco perché i vantaggi sono superiori a quelli dello zucchero.

È vero che il miele cristallizzato è quello a cui è stato aggiunto dello zucchero?

No. La cristallizzazione è un processo naturale che interessa la maggior parte dei mieli. Questi contengono disciolti più zuccheri di quanti ne possano mantenere stabilmente in soluzione, per cui accade che gli zuccheri in eccesso, precipitano sotto forma di cristalli. La tendenza a cristallizzare è un processo naturale che interessa quasi tutti i mieli. Gli unici che rimangono liquidi per molto tempo sono il miele di acacia, di castagno e di melata. La scelta tra miele liquido e cristallizzato è una questione di gusto personale.

Il miele non ha scadenza?

In parte è vero. Le sue caratteristiche creano un ambiente ostile allo sviluppo dei batteri, permettendo al miele di conservarsi molto a lungo. Ad accelerarne l'invecchiamento sono le temperature elevate e la luce diretta (è bene conservare i vasi di vetro all'interno di armadietti chiusi). Bisogna però dire che anche in questo caso il miele non diventa mai nocivo per la salute, pur perdendo le caratteristiche del prodotto fresco. È consigliabile comunque consumare il miele entro due anni dalla data di produzione.

Il cibo attira le api durante un pranzo all'aperto?

Le api non sono mai attratte dal cibo, lo sono invece le vespe che si riconoscono per il volo a scatti e il corpo sottile.

L'ape quando punge muore?

È vero, quando punge, e lo fa solo per difesa, il pungiglione rimane impigliato nella pelle. L'ape nell'allontanarsi perde l'addome, che rimane attaccato al pungiglione, e muore.

È vero che la pappa reale ha virtù prodigiose?

No. Il fatto che riesca a trasformare un'ape in regina non vuol dire che abbia virtù particolari per l'uomo. La pappa reale è una pasta bianco-gialla semifluida dal sapore acido-aromatico con un contenuto di minerali e vitamine assolutamente normale. Sicuramente nell'antichità poteva essere considerata un ottimo integratore di sostanze che non erano reperibili facilmente, ma oggi con tutti i cibi di cui disponiamo, l'integrazione con pappa reale può essere utile in caso di stress mentali o come stimolo all'organismo per ottimizzare il metabolismo energetico.

Oroscoopo della Terra

Dal 21 Giugno al 20 Settembre

Estate, inno alla vita! Gustiamola con tutta la frutta più buona che c'è.



PESCA (Ariete)

Non anticipate i tempi e rimandate ogni azione. Vero è che ci sono ghiotte occasioni ma ora vi manca il senso della misura e finireste per sprecare le migliori. Sintonizzatevi sul presente e poi ascoltate, leggete, imparate e sarete brillanti come stelle del firmamento. Amore: la passione divampa ma non ci sono piaceri privi di rischi.
Il proverbio La vita è mistero, scopriilo.



ANGURIA (Cancro)

Per troppo tempo siete stati in disparte come bruchi silenziosi e nascosti. Ma è il momento di trasformarvi in splendide farfalle. Basta, quindi, con la modestia, che in fondo è una dote che non vi appartiene. Vantatevi pure, difendete i vostri punti di vista e fate capire chi comanda. Amore: meno melodrammatici, più romantici.
Il proverbio La vita è un'opportunità, cogliela.



ALBICOCCA (Bilancia)

Il periodo difficile è ormai alle spalle. Adesso tocca a voi prendere le distanze da chi non apprezza il vostro valore. Le buone maniere risulterebbero vane a chi pensa che correttezza e disponibilità siano caratteristiche umane in via di estinzione. In altre parole, a mali estremi, estremi rimedi. Amore: non ripetete gli stessi errori.
Il proverbio La vita è felicità, meritata.



MELONE (Capricorno)

Ad ascoltare troppe persone si finisce per concludere poco o niente. È vero che la vita vi sta mettendo di fronte a diverse alternative ma solo voi potete scegliere quella che più vi si addice. Superate le insicurezze e non arrendetevi alle prime difficoltà. Amore: un'avventura si sta trasformando in una storia vera. E mò so...problemi.
Il proverbio La vita è un'avventura, rischiala.



MELA VERDE (Toro)

“Quanto era meglio quando era peggio”, così si riassume il vostro attuale pensiero. Non avete motivi di insoddisfazioni quindi date un taglio ai paragoni con il passato e non sprecate il tempo in rimpianti. Avete le capacità per raggiungere tutti gli obiettivi. Dovete solo esserne più consapevoli. Amore: concedete una seconda possibilità.
Il proverbio La vita è bellezza, ammirala.



MIRTILLI (Leone)

Magnifica estate, magnifica vita. Non ne sbagliate una. Imbattibili sul lavoro, fedeli nelle relazioni, appassionati in amore. Sommateci che: nessuno vi rende la vita dura, siete golosi senza ingrassare, così fascinosi da indurre in tentazione e la quadratura del cerchio è fatta. Un po' troppo per essere reale? L'importante è crederci.
Il proverbio La vita è una ricchezza, conservala.



PRUGNA (Scorpione)

Scriveva il duca de La Rochefoucauld: *Le menti mediocri condannano tutto ciò che è oltre la loro portata.* Purtroppo sono tante e difficili da evitare. Mostrate tutta la vostra intelligenza solo se intralciano i vostri progetti, altrimenti rassegnatevi: il mediocre si accanisce sempre con chi è superiore. Amore: che fine ha fatto?
Il proverbio La vita è un sogno, realizzalo.



PAPAYA (Acquario)

Il più grande sbaglio è quello di avere sempre paura di sbagliare. Contate su voi stessi e raccogliete le sfide che vi si presentano. Possedete tutte le risorse che vi servono per migliorare la qualità della vostra vita, basta non farsi distrarre dal luccichio del mondo. Amore: periodo fortunato per corrispondenze di amorosi sensi.
Il proverbio La vita è un libro, scrivilo.



FICO D'INDIA (Gemelli)

In estate fa caldo, perché sudare di più per combattere battaglie su questioni che si risolveranno da sole? Con tutta calma, e un filino di perfidia, assisterete alla resa di chi tanto vi criticava. Vi insegnerà a non fare più errori di valutazione. Amore: vale la pena lasciare la strada vecchia per la nuova?
Il proverbio La vita è uno specchio: ti sorride se la guardi sorridendo.



BANANA (Vergine)

Siete all'angolo: restare in difesa o attaccare? Troppo a lungo siete stati in guardia, ora agite e senza ripensamenti. Tirate fuori il guerriero che è in voi e fate dell'aggressività una virtù. Intuito e intelligenza per capire quando è il momento di tornare alla calma. Amore: siete appassionati come lupi nelle notti di luna piena.
Il proverbio La vita è una sfida, affrontala.



LIMONE (Sagittario)

Ostinati e orgogliosi, raramente accettate consigli a costo di pagarne le conseguenze. Ma si sa, soltanto i grandi uomini possono avere grandi difetti. Niente scelte precipitose, però, altrimenti sarà dura sbaragliare la concorrenza. L'amore è un faro sempre fisso che sovrasta le tempeste. Ma voi siete marinai e i legami vi stanno stretti.
Il proverbio La vita è una lotta, accettala.



CILIEGIA (Pesci)

Fermati, respira, conta fino a dieci (fino a venti se hai davanti tua suocera) e poi affronta la situazione. La calma risolve situazioni che la rabbia renderebbero ingestibili. Sorvolate su qualche imperfezione e vi ritroverete bravissimi a gestire rapporti e situazioni. Amore: travolti da un'insolita passione nell'azzurro mare di agosto.
Il proverbio La vita è un dovere, compilo.

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

Direttore responsabile: Dario Caccamisi

Testi e impaginazione: Nazzarena Luchetti

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

Realizzazione grafica: Tonino Caporicci e Nazzarena Luchetti

Hanno collaborato: Nazzarena Ortenzi, Virgilio Massaccesi, Giorgio Ortenzi

Stampa: Tipografia S. Giuseppe srl - Pollenza (MC)

E-mail: nazzarena@orodellaterra.it



Fiori di pesco, tenuta Vincenzo Torquati, Valdaso (FM)