



Oro della Terra

N° 26 - PRIMAVERA 2017

*Frutta e verdura
piena di vita*

Sbocciano le rose in cucina

Produttori
Cooperativa San Leone

Le varietà della **lattuga**

I cibi che sgonfiano

tutta la leggerezza della
BELLA STAGIONE



Una sintonia naturale

L'Ecologia, intesa come protezione e mantenimento dell'ambiente naturale appassiona sempre più. Vedere la fioritura dei fiori di lenticchia, raccogliere la borragine, la rucola selvatica, le bacche di rosa canina, i funghi, la malva, lo spinacio è un modo affascinante per stare a contatto con la natura e imparare a rispettarla nella sua ricchezza varietale. Ogni momento è buono per raccogliere le piante spontanee ma con l'arrivo della bella stagione si apprezza di più questa passione perché permette di vivere all'aperto facendo lunghe passeggiate salutari e antistress. In questo contesto cerca di fare la sua piccola parte l'Associazione Micologica Naturalistica Monti Sibillini, che ho l'onore di presiedere. Lo scopo dell'associazione non è solo lo studio di funghi e piante, ma la sensibilizzazione, in modo semplice ma efficace, del mantenimento dell'ecosistema. A questo scopo organizziamo, nella nostra sede di Macerata, eventi e serate a tema sulla conoscenza di funghi, piante, erbe, fiori, con uscite in campo per riconoscere le piante selvatiche commestibili del nostro territorio, mettendo in pratica le corrette modalità di raccolta e conservazione. In collaborazione con vari enti, l'associazione organizza mostre micologiche e botaniche, con la presenza dei nostri esperti, e corsi per l'ottenimento dell'abilitazione alla raccolta dei funghi. Inevitabile, quindi, che il nostro percorso si incontrasse con quello, altrettanto virtuoso nel rispetto delle biodiversità e dell'ambiente, di Oro della Terra: da anni insieme all'azienda ortofrutticola ci impegniamo nella salvaguardia delle nostre tradizioni e nella promozione di prodotti di qualità a basso impatto ambientale. La puntuale e precisa informazione che l'azienda ci permette di fare attraverso questa rivista, a firma di Laura Colasanti, oltre alla generosità per il sostegno economico alle nostre iniziative, sono aspetti importanti che contribuiscono all'attività dell'associazione stessa. Ringraziamo di cuore l'azienda, chi segue l'associazione con impegno e affetto e tutti i lettori della rivista.

Rossano Fusari

Associazione Micologica Naturalistica Monti Sibillini



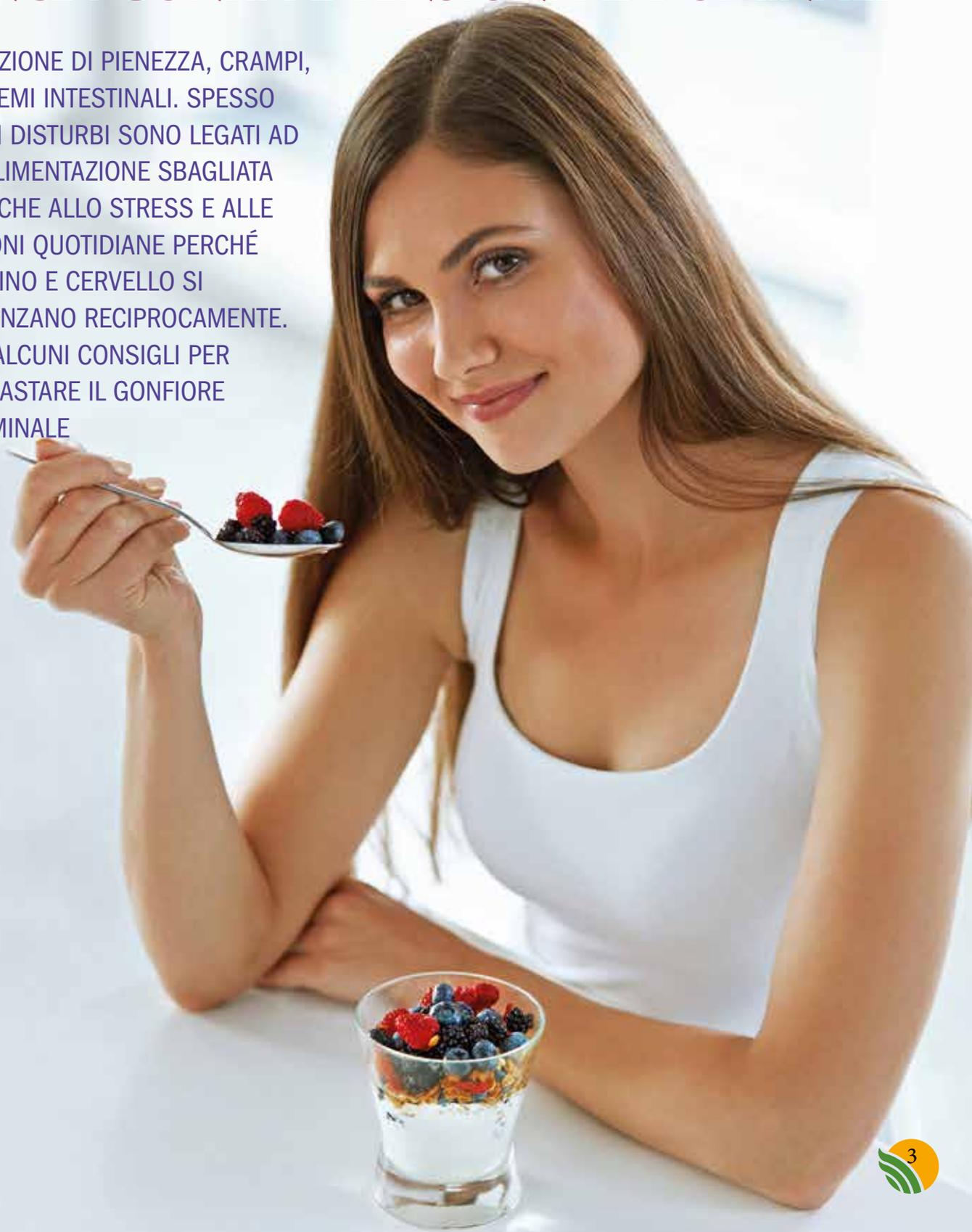
Scriveteci!

Condividiamo le vostre passioni
nazzarena@orodellaterra.it
oppure su Facebook Oro della Terra



PIÙ FRUTTA E VERDURA, PROBIOTICI E MENO STRESS. COSÌ TENGO A BADA PANCIA GONFIA E TENSIONI ADDOMINALI

SENSAZIONE DI PIENEZZA, CRAMPI, PROBLEMI INTESTINALI. SPESSO QUESTI DISTURBI SONO LEGATI AD UNA ALIMENTAZIONE SBAGLIATA MA ANCHE ALLO STRESS E ALLE TENSIONI QUOTIDIANE PERCHÉ INTESTINO E CERVELLO SI INFLUENZANO RECIPROCAMENTE. ECCO ALCUNI CONSIGLI PER CONTRASTARE IL GONFIORE ADDOMINALE



Alzi la mano chi almeno una volta non ha provato a sedersi con l'esigenza di slacciare il bottone dei pantaloni per trovare un po' di sollievo. Pancia gonfia, tensione allo stomaco, rumori intestinali un po' imbarazzanti, sono fenomeni che colpiscono molte persone e possono avere tante cause. In particolare se si associano ad altri sintomi come stipsi, diarrea, digestione lenta, nausea potrebbero essere dovuti a cause organiche come:

- l'alimentazione scorretta;
- le allergie e intolleranze alimentari;
- la presenza di ulcere gastroduodenali;
- i calcoli biliari;
- i diverticoli;
- Malattie Infiammatorie Croniche dell'Intestino (MICI)

Spesso dietro i gonfiori addominali si possono nascondere intolleranze al glutine o ai latticini. Ma prima di bandire dalla nostra tavola grano e latte è fondamentale sottoporsi a corretti accertamenti. No al fai da te.

La pancia: il secondo cervello

Il colon irritabile, o colite spastica, è il disturbo gastrointestinale più diffuso al mondo. Può colpire in ogni fascia di età ed è più frequente tra le donne. Provoca degli spasmi e malessere che possono provocare diarrea o stitichezza. Le cause sono varie: una infiammazione dell'intestino, intolleranze alimentari ma anche una somatizzazione di ansia e stress. È ormai appurato, infatti, che nella pancia c'è un secondo cervello,

quasi una copia di quello che abbiamo nella testa e che non serve solo alla digestione, condiziona la produzione di ormoni e sostanze psicoattive che influenzano gli stati d'animo, come la serotonina e la dopamina.

Tra il cervello cranico e quello intestinale vi è un doppio senso di marcia: la salute della pancia può influenzare il benessere mentale così come i conflitti emotivi e lo stress influenzano l'intestino.



Recenti studi dicono che la flora intestinale ha un'influenza notevole sulla vita emotiva e che i nostri due cervelli sono strettamente connessi.

L'importanza della flora batterica

Avere un intestino in buona salute è fondamentale per il benessere di tutto il corpo ed i batteri buoni che popolano il nostro intestino hanno ruoli chiave tra cui quello di produrre enzimi digestivi, sintetizzare vitamine e modulare il sistema immunitario. La situazione ideale è detta di "eubiosi", dove le diverse specie microbiche della flora batterica che popolano l'intestino si trovano in equilibrio. Spesso però ci troviamo di fronte, invece, ad una **disbiosi**, in cui i rapporti tra batteri sono alterati e possono portare alla comparsa di alcuni disturbi come la stipsi, la diarrea, il gonfiore addominale, il meteorismo, l'alitosi, infezioni, ansia, depressione, problemi di pelle. In questi casi è utile assumere **Prebiotici** e **Probiotici**.



Finocchio, prezioso alleato

Fresco, cotto, sotto forma di tisane e infusi con i suoi semi è un ortaggio che è una vera panacea contro i disturbi digestivi. Tante le sue virtù: sgonfia la pancia, contrasta i processi di fermentazione e aiuta a eliminare l'aria che si accumula nello stomaco e nell'intestino.



Come riequilibrare la flora batterica

● **Mangiare prebiotici, alimenti ricchi di fibre**

Le cipolle, l'aglio, la frutta secca, i semi oleosi, il tarassaco, i cereali integrali, i legumi, la frutta e la verdura sono alcuni degli alimenti definiti prebiotici, costituiscono cioè un buon cibo per i batteri grazie alla presenza di fibra solubile. È vero anche che alcune verdure, come i broccoli o la lattuga a foglia larga, possono causare un po' di gonfiore. La tolleranza è sempre individuale e non vanno comunque eliminate ma consumate con più moderazione. Se proprio il gonfiore è fastidioso, frutta e verdura si possono centrifugare così da eliminare parte della fibra che non si riesce a digerire. Anche i legumi (ceci, lenticchie piselli) si possono tritare con il minipimer per renderli più digeribili. Per mantenere un buon transito intestinale, comunque, la frutta e la verdura non devono mai mancare sulla nostra tavola.

● **Assumere alimenti probiotici**

I Probiotici, supplementi dietetici, sono microrganismi vivi, capaci di influenzare positivamente l'ecosistema intestinale e rafforzarlo, interagendo con la flora microbica e ristabilendo l'equilibrio perduto. La maggior parte dei probiotici è costituita dai *Lactobacilli*, che fermentano il lattosio, dando vita alla produzione di acido lattico. Sono abbondanti nello yogurt. I probiotici che contengono più specie di batteri diversi si possono acquistare in farmacia in capsule o fiale. Va detto che i fermenti sono integratori e non sostituiscono i nutrienti degli alimenti.

● **Limitare il consumo di alimenti grassi**

● **Limitare antibiotici, antiacidi e antinfiammatori**

Sono farmaci che modificano la flora intestinale a scapito dei batteri buoni. Andrebbero utilizzati solo in caso di effettiva necessità.



Zenzero, tanti benefici

Dal sapore gradevole e pungente, è una pianta erbacea amica di stomaco e intestino, aiuta a tenere a bada gonfiore e flatulenza. Si può gustare fresco o grattugiato negli estratti o centrifugati, spolverato nelle verdure cotte e nei dolci.

● **Consumare finocchio e zenzero**

● **Il carbone vegetale attivo**

Costituisce un rimedio naturale frequentemente consigliato nel caso in cui si presentino dei gonfiori addominali persistenti. È una polvere ottenuta dalla lavorazione di particolari legni e dei loro residui, ha una forte capacità di assorbire i gas presenti nell'intestino evitando il gonfiore. Si presenta sotto forma di capsule o di tavolette da assumere con acqua. Bisogna fare attenzione perché ostacola anche l'assorbimento dei farmaci.

● **Bere molta acqua**

Se si beve poco l'organismo fatica ad eliminare le scorie che possono talvolta accumularsi nell'intestino. Evitare di bere con la cannuccia.

● **Non coricarsi dopo i pasti**

● **Controllare la salute dei denti e l'efficienza delle protesi dentarie**

● **Mangiare lentamente**

Siamo portati a consumare i pasti con gran velocità e invece dovremmo masticare bene il cibo e a bocca chiusa per tritare il cibo e permettere agli enzimi digestivi di lavorare correttamente. Inoltre mangiare piano non solo permette di gustare meglio il sapore del cibo ma fa mangiare di meno perché ci si sente sazi prima. A beneficio della linea.

PER ESSERE UN PROBIOTICO UN MICROORGANISMO DEVE

- Rimanere stabile e vitale dopo la coltura, la manipolazione e lo stoccaggio, prima del consumo e fino alla data di scadenza
 - Sopravvivere alla digestione gastrica e ai succhi biliari e pancreatici
 - Aderire alla mucosa intestinale
 - Essere attivo nell'intestino in quantità tale da riprodursi efficacemente
 - Indurre un beneficio funzionale o clinico
 - Essere innocuo e sicuro per l'uso umano
- **Per essere efficace**, il probiotico deve essere assunto in una dose non inferiore a 1 miliardo di cellule vive
- **Non tutti i probiotici sono uguali**, l'azione è ceppo-specifica (per esempio, due ceppi diversi di *Lactobacillus acidophilus* possono avere effetti diversi)

ALCUNI DEI PROBIOTICI PIÙ STUDIATI E LE LORO APPLICAZIONI CLINICHE GIÀ APPROVATE



LACTOBACILLUS RHAMNOSUS GG
Trattamento della diarrea acuta da infezioni; prevenzione della diarrea da terapia antibiotica e della diarrea durante un ricovero ospedaliero



LACTOBACILLUS CASEI
Prevenzione della diarrea durante il ricovero ospedaliero



LACTOBACILLUS CLAUSII
Utilizzato talvolta per la prevenzione della diarrea da terapia antibiotica



LACTOBACILLUS REUTERI
Trattamento delle coliche infantili



SACCHAROMYCES BOULARDII
Trattamento della diarrea acuta da infezioni

ALCUNE DELLE PATOLOGIE PER LE QUALI SI STA STUDIANDO L'USO DEI PROBIOTICI

(con buoni risultati, ma senza che vi siano ancora prove definitive di efficacia)

- MALATTIE INFIAMMATORIE INTESTINALI
- MALATTIE DEL SISTEMA IMMUNITARIO
- ALLERGIE
- DERMATITI
- ASMA
- OBESITÀ
- EPATOPATIE
- IPERTENSIONE
- SINDROME METABOLICA



LA **MELA** è un vero e proprio alleato della salute, utile anche per regolare la fermentazione nell'intestino.

È importante fare movimento

Il gonfiore addominale può essere accentuato da fenomeni come cattiva digestione, funzionamento irregolare dell'intestino e sedentarietà. La peristalsi viene favorita dal movimento, ritenuto importantissimo per la regolarità intestinale. Semplici camminate effettuate con costanza (basta mezz'ora al giorno) aiutano molto.

Imparare a gestire emozioni e stress

La meditazione, lo yoga, gli esercizi di respirazione, oltre al fatto di affrontare le cose con più leggerezza liberandosi dall'ossessione di tenere tutto sotto controllo, sono tecniche molto utili per favorire il rilassamento di mente e corpo.

ALIMENTI DA EVITARE PER CONTRASTARE IL GONFIORE

- bibite gassate;
- alimenti industriali molto lievitati;
- salse elaborate;
- panna montata;
- gomme da masticare;
- alimenti dolcificati con polialcoli (sorbitolo, mannitolo, xilitolo).





CONCORSO

VI edizione



Un momento del percorso didattico: i ragazzi sbucciano e tagliano in classe la verdura. La preparazione è uno stadio essenziale per la conoscenza di frutta e ortaggi.

Le Marche a tavola: l'evento finale insieme alla RACI

Per il sesto anno consecutivo Oro della Terra e Legambiente hanno avuto il piacere di invitare le classi III, IV e V delle scuole primarie delle province di Ancona, Macerata e Fermo a proseguire il percorso del progetto “Oro della Terra a Tavola”. Come ormai sapete, la principale finalità del nostro progetto è quella di far acquisire un atteggiamento nuovo di fronte a frutta e verdura che consenta alle bambine e ai bambini di capire, di scegliere e infine di trovare la propria strada per raggiungere piacere e benessere a tavola e, allo stesso tempo, fare scelte sostenibili per l'ambiente. Il concorso di questa edizione, “Le Marche a Tavola”, è dedicato ai prodotti ortofrutticoli del territorio marchigiano. L'obiettivo è quello di far avvicinare i bambini al mondo agricolo, ambiente spesso lontano se non quasi sconosciuto per molti di loro, anche grazie ai racconti e alle conoscenze dei nonni, degli agricoltori e di chi è custode dei saperi della tradizione. Scoprire insieme e in maniera ludica la biodiversità ortofrutticola della nostra regione può rappresentare un'ottima via per permettere ai bambini di riscoprire la stagionalità dei prodotti e lo stretto legame che le caratteristiche dei prodotti hanno con il territorio in termini climatici, geomorfologici, ma anche storico-culturali. Per questo motivo l'evento finale, a conclusione del progetto educativo e durante il quale si effettuerà la premiazione del vincitore del concorso, quest'anno si terrà a Macerata all'interno della **RACI**, la **Rassegna Agricola Centro Italia**.



**33ª Rassegna Agricola del Centro Italia
dal 5 al 7 maggio 2017**

Radici, Agricoltura, Cibo, Innovazione: sono i quattro punti cardine da cui parte la 33ª edizione della Raci. I protagonisti sono i settori dell'agroalimentare, della filiera corta agricola, dell'agricoltura biologica, delle fattorie didattiche, della zootecnia, della meccanizzazione agricola e della promozione turistica del territorio rurale. Quest'anno la manifestazione si presenta con logo e sito nuovi. Nel brand della rassegna agricola del centro Italia, in programma al Centro Fiere di Villa Potenza e promossa e organizzata dal Comune di Macerata, sono “racchiusi i valori e i colori del territorio, un'immagine diversa ma frutto della stessa terra, illuminata e prospera, dalla quale nascono i colori e le forme della RACI che è stata e che sarà”, Così spiega Romano Carancini, sindaco di Macerata, la realizzazione del nuovo logo. “Le parole sono state indicate dalla Giunta stessa nel corso delle riflessioni sul valore della RACI, partendo dalle radici come elemento identitario per arrivare al futuro dell'agricoltura come modello di sviluppo multifunzionale e inclusivo, dove si incrociano generi e linguaggi diversi che caratterizzano la nostra storia sociale ed economica”. All'interno delle lettere ci sono i colori classici del territorio agricolo marchigiano, con la particolarità del punto sopra l'ultima lettera “i” di RACI che diventa un sole, elemento essenziale dell'agricoltura. Nuovo look anche per il sito della manifestazione, raggiungibile all'indirizzo **raci.comune.macerata.it**.

Fieri dei nostri prodotti

Pomodori, sedani, zucchine, cetrioli e, soprattutto, lattughe tra le migliori d'Italia. Sono alcuni degli ortaggi coltivati nella fertile Piana di Fondi dalla cooperativa San Leone con una storia che si intreccia con quella di Oro della Terra, legati da oltre trent'anni dalla passione per il lavoro orientato sempre alla qualità.

Benvenuti a Fondi, una delle zone ortofrutticole più importanti d'Italia. È qui, nella fertile pianura dell'Agro Pontino, che incontriamo alcuni soci della San Leone, la cooperativa agricola che produce per Oro della Terra la migliore lattuga. Produttori che coltivano sedani, cetrioli, pomodori e lattuga sul litorale laziale in una lingua di terra che va da Fondi e Sperlonga, immersi in un paesaggio che già al tempo dell'Impero Romano affascinava per le sue colline digradanti verso il mare azzurro. "Ricordo che eravamo proprio in un ristorante sul mare a Sperlonga quando abbiamo fondato la cooperativa", ricorda Vincenzo. Era il 1972 e qualche anno dopo sarebbe nato anche il legame commerciale con Oro della Terra con Franco Magliozzi a fare da referente. Ora c'è suo figlio Salvatore a raccontare la storia di quel legame con Oro della Terra che dopo tanti anni è diventato anche emozionale perché certi rapporti non si basano solo su scambi di merce: dopo trent'anni si condivide un vissuto, una crescita generazionale e professionale che è avvenuta parallelamente e nel ricordarlo qualche emozione c'è. E questa unione così salda tra chi produce e chi distribuisce è alla base della qualità. "Oro della Terra è stato il primo cliente importante per la cooperativa. "Ha sempre ispirato fiducia", ricorda Vincenzo, fiducia che è aspetto essenziale per gestire bene un rapporto lavorativo. Due modelli operativi che hanno mosso insieme i primi passi nel mondo dell'ortofrutta, cresciuti rispettando sempre parametri di qualità e correttezza. La cooperativa è composta da piccoli produttori che si uniscono per distribuire e promuovere meglio i loro prodotti. Vincenzo Ferrante, produttore e presidente, Nicola Meschino,

il produttore e vice presidente, Rocco Guglietta, il responsabile amministrativo, Leone De Parolis, responsabile commerciale, sono l'anima della cooperativa che incontriamo e che ci raccontano il loro lavoro. "Ci sono tanti piccoli agricoltori, c'è l'impegno nel coltivare un prodotto sano, c'è la continua ricerca nel perfezionare la produzione rispettando sempre più l'ambiente", dice Leone. Poi c'è una terra particolarmente fertile, i monti Aurunci verso nord a proteggere dalle correnti fredde e quell'aria di mare che rende straordinario il sapore degli ortaggi di Fondi. Con Oro della Terra questi prodotti diventano ancora più buoni non solo perché completa la filiera distribuendoli velocemente ai tanti clienti per non alterarne la freschezza, ma anche perché fa uscire dall'anonimato i protagonisti di questa filiera facendo conoscere, anche attraverso le pagine di questa rivista, una realtà e una ricchezza di saperi senza le quali frutta e verdura sarebbero semplice merce. Si può essere più competitivi anche così, valorizzando la propria storia e il proprio lavoro.



Da sinistra: Rocco Guglietta, Salvatore Magliozzi, Vincenzo Ferrante, Nicola Meschino e Leone De Parolis.

Prodotti fuori stagione? Fondamentale l'ambiente protetto

Tra tutti i soci si ricopre una superficie di circa 50 ettari di terreno. Sono tutte aziende a carattere familiare con poca manodopera esterna. Le donne sono ancora poche, appena un 10% ma le potenzialità di crescita ci sono. Sono 40 gli ettari coltivati in serra; il volume di tutti i prodotti (pomodori, sedani, lattughe, cetrioli), è di circa 75 mila quintali all'anno: 10 mila quintali solo di lattuga, la produzione più importante della San Leone, coltivata nel periodo invernale. "Da marzo fino a fine luglio, la maggior parte di molte produzioni, come sedano verde, sedano bianco IGP, di cui siamo esclusivisti nella zona, e pomodori, sono coltivate in ambiente protetto", spiega Nicola. Proprio questo rende possibile produrre fuori stagione. Ne consegue che la maggior parte degli ortaggi sono disponibili tutto l'anno. I produttori della cooperativa che coltivano zucchine da settembre fino a tutto l'inverno fanno uso di un generatore che immette aria calda nella serra. Zucchine, cetrioli o basilico per crescere rigogliosi necessitano di una temperatura mite e costante. "Inoltre, irrighiamo con l'acqua del pozzo che esce ad una temperatura di 12-13 gradi. Questo consente, soprattutto quando il termometro scende sotto lo zero, di mantenere una temperatura sufficientemente calda ad evitare la formazione di gelo sulla pianta". Una sorta di geotermia che protegge la pianta dalle temperature più rigide. Protezione che quest'inverno non ha funzionato: con le temperature scese a -7 gradi, gran parte della produzione è stata danneggiata dal gelo con la conseguenza che il poco prodotto immesso in commercio ha subito un forte rincaro". Può piacere o meno ma è la legge del mercato: se il prodotto richiesto scarseggia e la domanda è forte, il prezzo è inevitabilmente elevato. Ma può anche accadere il contrario: un prezzo al ribasso quando c'è troppa offerta, aggravata anche dall'eccessivo prodotto straniero, e poca domanda.

Ortaggi buoni come quelli in campo aperto

Ma alla fine ci sono differenze qualitative tra un prodotto da serra e uno che cresce in pieno campo? "L'acqua è la stessa, il terreno pure e il sole filtra anche attraverso la copertura trasparente", spiega Vincenzo, "La serra c'entra poco: questa è una zona da sempre vocata all'agricoltura e i sapori vengono proprio dal terreno. Addirittura

riusciamo a capire se un prodotto è stato coltivato verso il mare o verso la collina pur essendo cresciuto in serra. Se il prodotto è piantato vicino al mare ha una maggiore salinità quindi risulta più saporito. E comunque raccogliamo tutti i nostri prodotti maturi al punto giusto in maniera da essere saporiti e nutrienti". Molti demonizzano le produzioni in serra ma il paradosso è che, spesso, sono proprio le colture protette ad essere più sane perché non contaminate da inquinanti ambientali.

Più si cura la pianta da piccola più cresce sana e rigogliosa

Come un bimbo nei suoi primi anni di vita ha bisogno delle massime cure per crescere forte e sano, così la piantina nel suo stadio iniziale necessita di luce, tepore, la giusta umidità e accortezze per evitare malattie. Le piantine che germogliano nelle microzolle sviluppano radici più forti che permettono una crescita più sana e rigogliosa. I produttori della San Leone mettono a dimora nei loro terreni le piantine di lattuga delle varietà Romana, Trocadero, Canasta, Gentilina e Lollo. Le acquistano dal vivaio proprio in microzolle. "Preferiamo le piantine che sono germinate in zollette che quelle svi-



luppate nel polistirolo”, spiega Vincenzo, “A differenza del seme impiantato nel polistirolo, più sensibile alle fitopatie, nella zolletta la piantina non subisce lo stress del trapianto e attecchisce più facilmente al terreno. Ne consegue una lattuga più forte, che necessita di meno fitofarmaci, a tutto vantaggio della sostenibilità ambientale, della salubrità delle verdure e di un maggiore reddito produttivo.

Prodotti sani e super controllati

“Non è vero che frutta e verdura per essere sana debba per forza essere biologica”, dice Nicola. “Siamo invasi da alimenti bio pubblicizzati come gli unici salutari e sicuri. Ma più che di biologico, preferisco parlare di prodotti sani senza residui. Sul fronte di sicurezza noi italiani possiamo stare tranquilli, almeno rispetto al resto d’Europa: c’è un rigido disciplinare di produzione per cui gli alimenti in commercio devono rispettare le condizioni di sicurezza e i trattamenti entro i limiti di legge. È vero che il biologico ammette l’uso di sostanze solo di origine naturale come il solfato o lo zolfo. Ma sapete quando è difficile coltivare lattuga così?”. L’evoluzione delle tecniche agronomiche e il basso impatto dei nuovi agrofarmaci stanno indirizzando le nostre produzioni verso prodotti sempre più sani e rispettosi dell’ambiente che poco hanno da invidiare ai prodotti biologici. “L’obiettivo di tutti”, aggiunge Leone, “è quello di arrivare a un prodotto con residui pari a zero, pur non essendo biologico. E comunque la nostra lattuga è sana non solo per i pochi trattamenti ma anche perché la coltiviamo a rotazione con il sedano che è un ortaggio in grado di assorbire in modo notevole i nutrienti dal terreno. Se facciamo tanti trattamenti alla lattuga sarebbero poi riscontrabili nel sedano che viene piantato proprio dove prima c’era la lattuga. E il sedano, avendo il marchio IGP, è super controllato. Inoltre, all’interno del Mercato di Fondi, tutti i prodotti sono soggetti a controlli, un motivo in più per coltivare prodotti in totale sicurezza. Senza contare che la cooperativa ha i suoi controlli interni. “Siamo una cooperativa modello!”, dice sorridendo Leone, “Abbiamo un agronomo che consiglia ai nostri produttori quando gli ortaggi necessitano di qualche cura con trattamenti meno invasivi”. A garanzia del consumatore, ulteriori controlli su frutta e verdura, vengono attuati da **Oro della Terra**.

Come un buon padre di famiglia

Cosa c’è di più naturale di un genitore che controlla il cibo sano per suo figlio? È il paragone che può essere accostato all’atteggiamento di Oro della Terra che incide in modo responsabile sul benessere dei consumatori con controlli che vengono fatti non perché conformi alla legge o per paura di sanzioni ma perché l’azienda ha fatto del mangiare sano la sua massima ragione. All’arrivo in azienda, il personale esperto di *Oro della Terra* sottopone quotidianamente tutti i prodotti ortofrutticoli ad una serie di controlli per valutarne le caratteristiche:

- **merceologiche:** viene verificata la dimensione e la grammatura, il colore, la forma, i caratteri specifici, la consistenza, la freschezza, il tipo di lavorazione e la presentazione nell’imballo, l’omogeneità, nonché l’eventuale presenza di difetti morfologici e fisiologici;
- **organolettiche:** si assaggia frutta e verdura per valutarne la dolcezza, l’acidità, l’astringenza, l’aroma, la consistenza e la succosità;
- **fitosanitarie:** seguendo un programma predefinito, periodicamente vengono prelevati campioni di ortofrutta e inviati ad un laboratorio esterno accreditato dove vengono sottoposti ad analisi chimiche per valutare la presenza di eventuali residui di fitofarmaci o di metalli pesanti, ricercando oltre 350 principi attivi. L’obiettivo è quello di monitorare l’attività dei nostri produttori e soprattutto di garantire al consumatore un prodotto sano e il più possibile privo di residui.

Penalizzati dal sistema

La grande distribuzione e la concorrenza straniera a basso costo sono gli aspetti che penalizzano di più la cooperativa San Leone. “Il paradosso è che con gli anni il costo di produzione è salito mentre a volte, per essere competitivi, siamo costretti ad abbassare i prezzi”, analizza Leone. Se ne esce solo puntando alla qualità, ai prodotti di nicchia e a norme in grado di valorizzare e tutelare il settore ortofrutticolo italiano. La filiera corta, la freschezza dei prodotti e la rapidità con cui vengono consegnati fanno ancora la differenza: la lattuga, ad esempio, viene raccolta al mattino all’alba, **Oro della Terra** è già sul posto, pronta a caricarla sui propri Tir autorefrigerati e in serata, al massimo all’alba del giorno dopo, è già a disposizione del consumatore. “Noi lavoriamo anche la domenica per poter consegnare la merce sempre fresca”, conclude Leone. E questa appassionata dedizione contribuisce a mantenere vivo un mestiere antico quanto indispensabile, portato avanti da generazioni. “Bè, per me non vale”, precisa Rocco sorridendo, “mio padre era un pescatore: io sono stato prestatato all’agricoltura”.

Lattuga

È reidratante, sedativa, antiossidante, depurativa: tante virtù in poche calorie. Si presta a infinite ricette e diete con tutto il sapore della leggerezza, se condita con un filo di olio buonissimo, o più nutriente, se arricchita con semi, formaggi, frutta fresca e secca. A patto che sia sempre freschissima.

Tutte le sfumature del verde: scure o chiare, striate di rosso, di bianco o di giallo. In ogni periodo dell'anno possiamo godere delle insalate. Ma non chiamiamole così perché il termine è improprio.

Si definiscono insalate, infatti, un gruppo di ortaggi a foglia consumati prevalentemente crudi. Per tutte la famiglia è Asteraceae, (composite) a cui appartengono i generi: cicorie, indivia, lattuga che a loro volta hanno specie e sottospecie che



si distinguono per le caratteristiche morfologiche delle foglie. A queste si affiancano numerose erbe di campo e fiori come le crispigne, il tarassaco, la borragine e così via. La produzione delle diverse specie non ha interruzioni nel corso dell'anno: alcune varietà sono prettamente autunnali e invernali (indivia riccia, indivia scarola, radicchi), altre sono tipicamente primaverili-estive (romana, trocadero, canasta, gentile). L'elenco delle insalate è davvero lungo ma la regina rimane la lattuga, la più delicata sia per la consistenza della foglia, sia per quanto riguarda la conservazione. La **Lactuca sativa** è una pianta biennale appartenente alla famiglia delle Astaraceae. Il nome viene dal latino, forse perché quando viene tagliata secerne una linfa bianca simile al latte. Probabilmente

originaria della Siberia, era già conosciuta e coltivata dai Romani che la consumavano insieme ad erbe aromatiche e alla rucola (*Eruca sativa*). Il maggior produttore mondiale è la Cina con oltre il 30 per cento della produzione, seguono l'India, gli Stati Uniti, la Spagna, il Giappone, l'Italia, la Francia e la Turchia. In Italia le colture più estese sono nel Lazio, in Campania, in Emilia Romagna, in Puglia e in Sicilia. Anche le Marche possono vantare un'estesa produzione di lattughe, sia in termini varietali che di superfici coltivate. Nelle sue diverse specie, che variano anche a seconda del periodo di produzione, la lattuga può essere coltivata tutto l'anno. È capace di adattarsi bene anche a terreni poco fertili.

Guida all'acquisto

Al momento dell'acquisto, la lattuga deve avere foglie fresche, gonfie di lattice e croccanti, i colori vivaci, le foglie turgide. Il cespo deve essere sodo, compatto e bianco nel punto dove è stato reciso. Una volta acquistata, la lattuga **non va mai** lasciata negli involucri di plastica perché marcirebbe in poco tempo. Il consiglio è quello di avvolgerla in un panno inumidito e poi riporla nel cassetto del frigorifero dove l'aria possa circolare. Si conserva così per 3-4 giorni.

La lattuga in cucina

L'uso è praticamente infinito e, a seconda del profilo nutrizionale, può essere usata come contorno o come piatto unico. Dalla semplice insalata **verde**, a quella classica **mista** con aggiunta di ortaggi crudi come pomodoro, carota, sedano, cetriolo e cipolla oppure cotti come fagiolini, patate e piselli. Il profilo nutrizionale dell'insalata può ancora essere migliore, ma anche più calorico, se si aggiungono erbe aromatiche fresche, frutta, semi oleosi come lino e finocchio, frutta secca come noci, nocciole e mandorle, sgusciate al momento. Si possono poi realizzare le insalate **composte** dove, oltre alle verdure, si possono aggiungere una grande varietà di ingredienti come cereali, formaggio, pollo, tonno, carni e pesci. Le foglie di lattuga possono essere bollite e usate come involucro per involtini ripieni di carne.

Insalata, termine generico che deriva da "insalare", aggiungere sale. Spesso si chiamano insalate preparazioni che vanno dalla semplice lattuga condita con olio e aceto fino alle più ricche insalate di riso, pollo, verdure e cereali. È chiaro che il valore nutritivo e la leggerezza cambia a seconda degli ingredienti utilizzati. L'aggiunta di bacon, uova, tonno, formaggi può aumentare di molto grassi e calorie. Per rimanere "light" l'insalata dovrebbe essere composta per almeno il 90% di lattuga e vegetali vari, il 10% da altri alimenti.



Varietà

Possiamo dividere la *Lattuga Sativa* in tre grandi gruppi:

- la **Capitata** o **Incappucciata** con cespo rotondo, compatto e foglie grandi e avvolgenti. Tra queste la **Trocadero** e **Iceberg**;
- la **Longifolia** o **Romana**, con foglie lunghe, erette e sapori più amarognoli;
- la **Lattuga Acephala** o da taglio, così chiamata perché non viene raccolta con tutto il cespo ma tagliate solo le foglie.



LATTUGA ROMANA

È la regina delle lattughe, caratterizzata da coste carnose con cespo oblunco. Troviamo le varietà bionde con foglie verde chiaro e tenere e le tipologie grette da verde intenso, croccanti e consistenti.



CAPPUCCIO O TROCADERO

È una lattuga dalla forma tondeggiante. Le foglie grandi, compatte, carnose e lievemente croccanti, interne al cappuccio. Ci sono anche varianti con le foglie rosse.



SONGINO O VALERIANA

Detta anche Valerianella. Nonostante il nome non esiste un nesso con la nota pianta officinale. Si tratta di una lattuga dalle piccole foglie scure e carnose e particolarmente saporite che formano piccoli cespi. Ha poca conservabilità.



CANASTA

Deriva dall'incrocio della batavia rossa con l'iceberg, ha foglie spesse, resistenti, grossolanamente triangolari, colore verde screziato di rosso, larghe nella parte alta, si stringono in un peduncolo nella parte di attacco alla pianta, lasciando il cuore semiaperto.



BRASILIANA O ICEBERG

È una lattuga cappuccio dalla forma tonda molto croccante capace di conservarsi perfetta per oltre una settimana.



FOGLIA DI QUERCIA

Ha foglie frastagliate come quelle delle querce. Si trova sia verde che nella variante rossa. Ha poca conservabilità.



LOLLO

Si distingue dagli altri tipi di insalata per le sue foglie arricciate con sfumature rosse vinose più o meno intense.



BABY LEAF (Tosarelle)

Sono lattughe che vengono raccolte ad uno stadio precoce di sviluppo. Sono caratterizzate da piccole foglie tutte uguali, dal colore molto intenso ed aspetto fresco, indicate per insalate miste. Sono molto deperibili.



BARBA DEI FRATI

Conosciuta anche come lattuga catalogna ha foglie allungate strette, dentellate e appuntite alle estremità, disponibile sia bianca sia rossa. Si conserva poco.



GENTILE

Ha foglie di colore rosso o verdi arricciate con forma tondeggiante a formare una rosetta stretta e delicata con forma aperta. I cespi sono molto leggeri e vengono coltivati durante tutto l'anno tranne nei mesi più caldi. La pianta ha poca conservabilità.

LA MISTICANZA

È un'insalata tradizionale della cucina rurale che viene preparata con lattughe ed erbe selvatiche. Era molto popolare in passato perché costituiva una importante fonte di vitamine e minerali per le classi più povere. Nella misticanza dovrebbe esserci lattuga, indivia, rucola, crescione, pimpinella, cicoria selvatica, caccialepre, cresta di gallo, tarassaco, erba stella, porcacchia, crespigni, riccetta, e tante altre. In ogni periodo dell'anno si trovano lattughe e erbe diverse, per cui in genere si utilizzano quelle disponibili al momento, rispettando la stagionalità.

Mangiare
un buon piatto
di lattuga
prima dei pasti
fa sentire più sazi
permettendo di
ingerire poi meno calorie.

MAI PIÙ INSALATA TRISTE ECCO ALCUNE REGOLE PER FARLA PERFETTA

Non ci sono limiti alla creatività di ognuno nell'aggiungere gli ingredienti che più si preferisce, ma anche una semplice insalata, per essere perfetta, ha delle regole che vanno rispettate se si vuole ottenere il miglior risultato. Eccone alcune:

- **Gli ingredienti devono essere sempre freschi**

Per ottenere i migliori risultati quando si prepara un'insalata ci vogliono i migliori ingredienti che devono essere freschissimi. È preferibile non tenere la lattuga più giorni in frigorifero. Se avete intenzione di mangiare una bella insalata acquistate quella di **Oro della Terra** il giorno prima o lo stesso giorno: come sapete, l'azienda rifornisce quotidianamente i suoi clienti di prodotti freschissimi raccolti in giornata dai suoi produttori di fiducia. Meglio comprare, quindi, meno frutta e verdura ma più spesso.

- **Utilizzare preferibilmente ingredienti di stagione**

Quando si prepara l'insalata è bene rispettare il più possibile la stagionalità degli ingredienti e, quanto è possibile, scegliere prodotti di provenienza locale. Il risultato è quello di avere ingredienti più nutrienti e gustosi.

- **Aggiungete colore e consistenza con le varietà**

Una insalata ben costruita deve conquistare occhi e palato. È bene non limitarsi ad una solo tipo di lattuga e miscelare più varietà per avere un piatto colorato, con foglie morbide e croccanti.

- **L'insalata deve essere asciutta e non troppo strizzata**

Non è molto gustosa un'insalata umidiccia che deve essere asciutta ma non strizzata. Per questo motivo è fondamentale passarla nella centrifuga asciuga insalata, manuale o elettrica. In mancanza di questa, ecco un trucco fai da te. Prendere un sacchetto di plastica, cospargerlo di carta assorbente, riporvi le foglie bagnate, chiudere il sacchetto, scuotere energicamente per qualche istante ed estrarre rapidamente la verdura, che risulterà asciutta al punto giusto.

- **Tagliare i pezzi a misura... di bocca**

Per essere ben gustata l'insalata ha bisogno di poter offrire bocconi a misura di bocca. Spezzettate con le mani le foglie da insalata, tagliate i pomodori e le patate a dadini, come pure gli altri ortaggi e alimenti. I pomodori ciliegini, ad esempio, non vanno mai inseriti interi, pena spiacevoli schizzi di succo rosso sugli abiti e sulla tovaglia. La frutta deve finire nell'insalatiera a cubetti o piccoli spicchi. Ogni boccone deve finire in bocca senza che si usi il cottello.

- **C'è un ordine per gli alimenti: non unire tutto insieme**

Pomodori, olive, noci, mandorle, semi, olive, mozzarella: non bisogna versare tutti gli alimenti insieme nella ciotola. Alcuni alimenti come la frutta secca, i semi, i pomodori, tendono ad accumularsi verso il fondo. Vanno quindi aggiunti all'ultimo momento. Dopo aver mescolato l'insalata con il condimento, vanno unite le erbe aromatiche. Gli elementi più pesanti vanno uniti per ultimi all'insalata anche per presentare all'occhio un piatto perfettamente strutturato.

- **Non Eccessare con il sale**

Il sale non fa certo bene all'organismo: per rendere più saporite le insalate utilizzate semi ed erbe aromatiche.



Condire l'insalata? Un'arte da fare con le mani

La tradizione popolare dice che, per condire bene l'insalata ci vogliono 4 persone: **un avaro per l'aceto, un saggio per il sale, un prodigo per l'olio e un matto per mescolare**. Un'antica verità che ricorda come un'insalata per essere davvero gustosa debba essere condita a regola d'arte e prima di essere mangiata. Il condimento è composto da: una **parte grassa** rappresentata da olio extra vergine di oliva. Una **parte acida** (aceto di vino, di mele, balsamico, limone...) ed una **parte sapida** (sale). La proporzione normalmente è di 3:1 se si aggiungono 3 cucchiaini di olio occorre metterne uno di aceto o di limone. La quantità per il sale è data da quel che riesce a "pinzare" fra pollice, indice e medio. L'olio è un grasso e, come tale, non si mescola con le componenti acquose, quindi per condire e legare gli ingredienti è bene aggiungere prima sale e condimenti acidi e mescolare bene per poi terminare con l'olio. Per non ritrovarsi con un mucchio di foglie scondite o, al contrario, impregnate di condimento da sembrare appassite, il modo migliore per condire l'insalata è usare le mani: in questo modo si amalgamano bene gli ingredienti e si dà aria e leggerezza alle foglie, senza rovinarne aspetto e gusto.

Proprietà e benefici per la salute

La lattuga è una grande fonte di acqua, sali minerali, beta-carotene, vitamina A, vitamine B1, B2, B3, B5, B6, vitamina E, vitamina C, K e J.

- **Facilita la perdita di peso, è diuretica e digestiva**

Regola il colesterolo Utile per tenere sotto controllo il colesterolo cattivo.

Antitumorale Aiutano a prevenire alcuni tipi di tumore come quello al polmone ed alla bocca.

Salute del cuore I minerali contenuti sono utili per regolare la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna.

Sedativa Ideale per gli ansiosi: è sufficiente consumare lattuga per cena oppure preparare un decotto con foglie di lattuga per facilitare il sonno.

Contro la flatulenza Utile un decotto di foglie, un bicchiere alla mattina ed uno alla sera.

Rose, così belle da mangiare

Sono i fiori per eccellenza:
bellissime da ammirare,
profumatissime da annusare,
delicate da gustare. Sì, perché
le rose si possono declinare in
tante raffinate ricette.

Ecco alcuni suggerimenti per
lasciarsi ispirare in cucina
dalla regina dei fiori.

di Laura Colasanti





Il mito narra che Adone, amante di Venere, viene ferito da un cinghiale, la dea per soccorrere l'amato, si ferisce con alcuni rovi spinati e dal suo sangue nascono le prime rose.

La storia della rosa è millenaria così come il suo simbolismo. Nessun fiore, e poche cose in realtà, riveste così tanti significati e anche ambivalenti. Nel massimo del suo splendore è associata all'amore così come al dolore, alla passione ma anche alla purezza, alla giovinezza e alla bellezza matura, all'elevazione spirituale ma anche alla vanità. Nel suo rapido sfiorire diventa simbolo della finitezza umana, della decadenza, della vecchiaia. È legata alla religione, all'arte, alla letteratura. In virtù del suo infinito simbolismo e per la perfezione del fiore, la rosa è da sempre protagonista in giardini e bouquet floreali. Non solo, il suo intenso profumo e il pregiato olio essenziale che se ne ricava ne fanno uno dei fiori più ambiti in campo cosmetico e in cucina. Sì, perché le rose non fanno solo bene alla pelle ma sono buone anche da mangiare.

Tante varietà

La rosa è presente sulla terra da sempre. Coltivate per abbellire i giardini della Persia, dei babilonesi, degli egiziani, amate da greci e romani che la coltivavano nella Rosaria, giardino dedicato solo alle rose. La rosa cresce in tutto l'emisfero settentrionale e può raggiungere diversi metri di altezza. Appartiene alla famiglia delle Rosaceae di cui fanno parte circa 250 specie. Una delle suddivisioni più affascinanti è quella che le vede distinte in selvatiche, antiche e moderne.

Rose botaniche e loro ibridi

Appartengono a questo gruppo tutte le rose che crescono spontaneamente in natura e i loro primi ibri-



Le rose non sono difficili da coltivare e resistono bene all'inverno. È, però, una delle piante maggiormente colpite dalle malattie causate da funghi e parassiti. Anche la potatura è un'operazione molto importante per avere rose sane e rigogliose.

di. Sono cespugli dalla forma aggraziata ed elegante, di dimensioni che variano dal piccolo al medio, al grande e maestoso. I fiori sono semplici, piccoli, ma abbondantissimi e profumati. Le foglie variano in forma, dimensione e colore costituendo un elemento decorativo pari a quello dei fiori. I colori autunnali del fogliame sono spettacolari, così come quelli vivaci dei cinorrodi (bacche carnose che contengono i frutti della rosa) che spesso persistono fino alla fine dell'inverno. Esistono più di trentamila cultivar di rose ornamentali. Le varietà più antiche, però, sono uscite dal mercato e sopravvivono solo in giardini privati. Il roseto di San Giovanni a Trieste, ad esempio, ospita tante varietà di rose antiche: pianificare un breve viaggio nella città del castello di Miramare è anche un'occasione per ammirarle da vicino e scoprire la bellezza che l'uomo ha saputo creare a partire da semplici rose selvatiche.





Tutte le varietà di rose possono essere utilizzate in cucina ma è consigliabile scegliere petali non trattati per ricette più sane.



Proprietà terapeutiche

La rosa è una vera e propria pianta officinale. Nel VI secolo a.C. il poeta greco Anacreon esaltava le virtù medicinali della rosa nel *calmare il cuore che batte di angoscia*. Fin dall'antichità la rosa veniva utilizzata come base di molte terapie: l'olio rosato, petali di rosa macerati in olio di oliva, fu il più antico farmaco utilizzato dai greci e dai romani per curare disturbi intestinali, mal di denti, dolori mestruali e mal di testa. I petali di rosa vengono utilizzati per le proprietà medicinali, per l'estrazione dell'essenza di rosa, utilizzata nella cosmetica, pasticceria e liquoristica. È una delle basi immancabili più utilizzate in profumeria. L'olio estratto dalle rose idrata, ammorbidisce e lenisce la pelle. In Bulgaria, da dove proviene gran parte dell'olio della Rosa damascena (il più pregiato per l'inconfondibile fragranza) le rose vengono raccolte a mano il mattino presto bagnate ancora di rugiada: per ottenere una goccia di olio essenziale servono circa 30 petali di rose. Altrettanto pregiata è l'essenza di Rosa centifolia (ingrediente del celebre profumo Chanel n°5) coltivata soprattutto in Provenza, e quello di Rosa mosqueta, coltivata prevalentemente in Cile e da cui si ricava un olio molto

idratante. Da segnalare anche la Rosa gallica dalle virtù astringenti.

La rosa in cucina

Sembra che la rosa più antica sia la rosa canina o rosa selvatica. Il nome fu dato da Plinio il Vecchio il quale scrisse che fu proprio un decotto di rosa Canina a guarire un soldato dalla rabbia, dovuta al morso di un cane. Ed è proprio con l'impero romano che iniziano ad apparire le prime notizie documentate dell'uso della rosa in cucina. Il gastronomo Marco Apicio nel libro *De re coquinaria* cita la ricetta *La patina de rosis*, una sorta di budino a base di rosa e cervella di vitello. Nel Medioevo e nel Rinascimento la rosa continua ad essere consumata e inserita nelle verdure o nelle minestre, ma occorre arrivare alla Francia del diciottesimo secolo per trovare l'impiego dell'olio essenziale di rosa in gelati, torte e confetture. Oggi, dopo anni che sono state impiegate solo a scopo decorativo, le rose stanno ritornando protagoniste in cucina sotto forma di confetture, sciroppi e come ingredienti per risotti, tagliatelle, frittate e insalate. I petali si possono cristallizzare o candire per decorare torte e dolci. È bene eliminare dai petali la parte finale, simile a un'unghia bianca, per il gusto amarognolo.



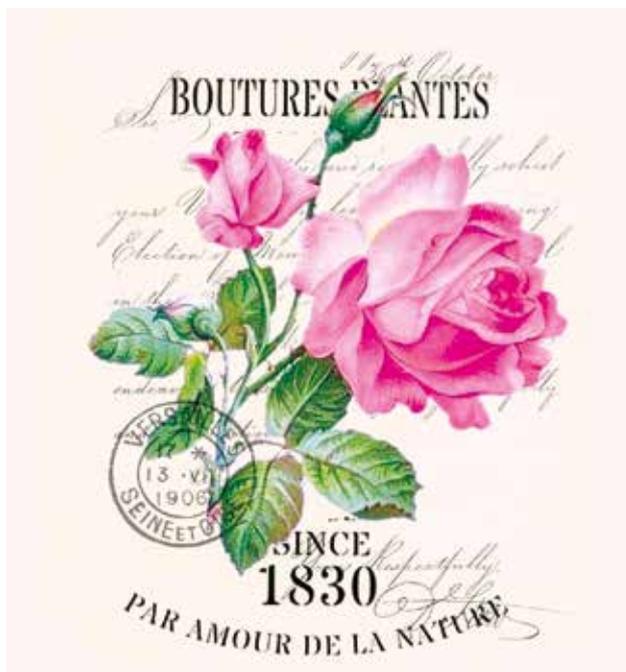
Regalare rose: in numero pari o dispari?

L'usanza di regalare un numero dispari di rose nasce in Francia: dal momento che al mercato le rose venivano solo vendute in numero pari, i fioristi, per distinguersi dai mercati e mostrare così la superiorità del proprio lavoro, iniziarono a vendere le rose dispari. Questa abitudine venne poi associata al simbolo che il numero dispari fosse indivisibile come gli innamorati. La tipica "dozzina di rose" è il regalo classico per eccellenza. Una singola rosa è perfetta per un amore appena nato. Due rose insieme hanno il significato di congiungimento e condivisione. Tre rappresentano un legame esistente o un anniversario. E 100 rose? Un vezzo principesco.



La rosa canina è la rosa selvatica più diffusa e cresce un pò ovunque.

I suoi frutti (cinorroidi) di colore rosso aranciato, sono ricchi di vitamina C e antiossidanti.



Curiosità

- Il famoso libro di Umberto Eco, "Il nome della rosa", doveva chiamarsi "Abbazia del delitto": il titolo venne scelto dall'autore proprio perché la rosa è il fiore con una simbologia infinita: amore, misticismo, impossibilità di arrivare all'essenza delle cose. Una figura così piena di significati da non averne quasi più nessuno. E così, spiega Eco, "Ognuno può dare, nel corso della lettura dell'opera, la sua interpretazione".
- Presso gli antichi Romani, la rosa era segno di segretezza e riservatezza. Usavano la locuzione "sub rosa dictum", "detto sotto la rosa", che significava "detto esclusivamente tra di noi". Ciò deriva dal fatto che per la disposizione dei petali a gruppi di cinque la rosa è associata fin dall'antichità al pentagramma, e quindi al sigillo del silenzio. Quando nell'antica Roma, in occasione di incontri, si appendeva una rosa al soffitto e più tardi in Europa si decorava una rosa sulla porta della sala del consiglio comunale o nei confessionali delle chiese cristiane, era per segnalare a tutti i presenti che dovevano mantenere il massimo riserbo sui colloqui intercorsi.

Confettura di fragole e rose

Ideale sulle fette biscottate o sul gelato.



Lavare 300 gr di petali di rosa rosa, levare l'unghia bianca e mescolarli insieme a 100 gr di zucchero. Sciogliere altri 250 gr di zucchero in una tazza d'acqua, aggiungere il succo di ½ limone. Unire i petali zuccherati, mettere in una pentola e far bollire a fiamma bassa per circa 20 minuti fino ad ottenere una consistenza densa. Versare la confettura nei vasetti di vetro precedentemente sterilizzati, chiuderli e metterli capovolti per qualche ora.



Petali cristallizzati

Lavare i petali in acqua fredda facendoli asciugare sopra un panno. In una pentola fare uno sciroppo facendo cuocere acqua e zucchero. Versare lo sciroppo in un piatto e immergere i petali di rosa e poi passarli nello zucchero semolato. Lasciare asciugare per un'ora.

Aceto aromatizzato ai petali di rosa



Prendere 100 petali di rosa non trattati e lasciarli appassire per 2 giorni su un tovagliolo di cotone. Versare in una bottiglia dell'aceto di vino bianco o di mele e i petali di rose. Chiudere la bottiglia e porla al sole per un paio di settimane. Filtrare il contenuto e riporre la nuova bottiglia al buio per altri 15 giorni. Con questo aceto si può condire insalate e carpacci.



Piccole sfoglie con petali di rosa e albicocche

Pastafrolla • confettura d'albicocche • gelato alla vaniglia • petali di rosa • 6 albicocche • zucchero a velo. Stendere la pasta frolla e ricavarne dei cerchi con uno stampino di circa 12 cm di diametro. Bucherellare con una forchetta. Spalmare sopra ad ogni cerchio di foglia un leggero strato di confettura di albicocche. Lavare le albicocche, tagliarle in due, privarle del nocciolo centrale e disporle sulle sfoglie a raggiera. Coprire con un foglio di alluminio in modo che le albicocche non si brucino e cuocere in forno a 180° C per circa 15 minuti. Una volta cotte, tirare fuori e fare intiepidire. Decorare con petali di rosa freschi o cristallizzati. Posizionare al centro una pallina di gelato alla vaniglia e spolverizzate con zucchero a velo.



Rotolo all'arancia e rose

Per il rotolo (10 -12 fette): 130 gr di farina 0 • 120 gr di zucchero • 6 uova • 1 cucchiaino di lievito in polvere per dolci

Sbattere 2 uova e due tuorli a temperatura ambiente con lo zucchero e amalgamare. Unire la farina setacciata e amalgamare. Montare a parte le chiare con il sale e unire al composto. Stendere il tutto in una teglia rettangolare ricoperta da carta forno. Cuocere a 180° per 15 minuti. Sfnare e adagiare sulla teglia un canovaccio umido per mantenere morbido il rotolo. Quando è il momento di arrotolarlo, staccare la carta forno e rifilare i bordi.

Per la crema di ricotta all'arancia 250 gr di ricotta fresca • 200ml di panna liquida per dolci • 80 gr di zucchero • scorza grattugiata di un'arancia • 2 cucchiai di succo d'arancia.

Lavorare tutti gli ingredienti finno a formare una crema. Spalmare nel rotolo e arrotolate. Ricoprire la parte superiore con altra crema e decorare con petali di rosa cristallizzati. Fare riposare prima di servire.



Per depurarsi: infuso di rosa centifolia con succo di mela



Acqua di rose per il viso - Un tonico di antica tradizione che tonifica anche le pelli più sensibili, lenisce e idrata. Si prepara con petali freschi di 5/7 rose. Si versano in una pentola insieme ad un litro d'acqua distillata e si lasciano sul fuoco per circa 20 minuti. Si versa il liquido in un barattolo e si lascia riposare per una notte. Si filtra e si mette in una bottiglia scura, per riparare il liquido dalla luce. Con questo procedimento l'acqua di rose dura circa 10 giorni, se si desidera conservarla più a lungo occorre aggiungere un cucchiaino di alcool.

Torta bouquet con boccioli di mela



- Una pasta frolla
- 5 grosse mele
- succo di 2 limoni
- zucchero al velo.

Per la crema alle mandorle e ricotta: 150 gr di ricotta • 70 gr di mandorle tritate • 50 gr di zucchero • 2 uova • 50 gr di amido di mais • 30 ml di latte.

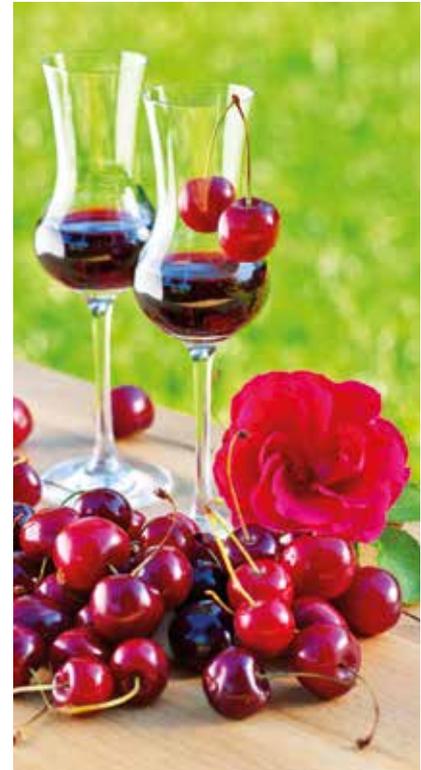
In una ciotola disporre la ricotta, lo zucchero, le uova, le mandorle tritate ed amalgamare bene tutti gli ingredienti. Aggiungere l'amido di mais, e il latte. Mescolare fino ad ottenere una crema liscia. Preparare i boccioli di rosa con le mele, lavate e asciugate e senza essere sbucciate. Togliere il torsolo e lasciandole intere affettarle a rondelle con l'affettatrice o un pelapatate (spessore 2-3 mm). Disporre le mele tagliate in una grossa ciotola e bagnarle con il succo di limone per evitare che anneriscano. Stendere sopra la pasta frolla, dopo averla disposta su della carta forno e bucherellata con la forchetta, la crema alle mandorle ed iniziare a preparare i boccioli di mela da disporvi sopra. Per ogni bocciolo utilizzare circa 4 fette di mela (scaldare nel microonde le fettine per qualche minuto per ammorbidirle e renderle più plasmabili). Appoggiare i boccioli di mele nella crema partendo verso il centro della torta. Infornare a 180° per 45 minuti circa. Una volta raffreddata cospargere con zucchero al velo.



Risotto alle rose e erba cipollina

320 gr di riso carnaroli • qualche filo di erba cipollina q.b. • 10 gr di petali di rose essiccate • 70 gr di burro • 1/2 bicchiere di prosecco o vino frizzantino • 50 gr di caprino • 1/2 cipolla • 1/2 l di acqua di rose • 1 l di brodo vegetale • parmigiano q.b. per mantecare - sale e pepe.

Lavare i petali di due rose, metterli in infusione in acqua calda per qualche ora dentro una capiente pentola chiusa con un coperchio. Togliere i petali e filtrare l'acqua di rose, utilizzando un colino. Far soffriggere la cipolla con 40 gr di burro, versarvi il riso e farlo tostare, aggiungere i petali di rosa essiccati e far sfumare con il vino finché non evapori e si asciughi, mescolando. Aggiungere un mestolo di acqua di rose e un mestolo di brodo vegetale. Mano a mano che il risotto si asciuga procedere in questo modo, un mestolo di acqua di rose e uno di brodo, fino a che il risotto non sia cotto e cremoso. Aggiungere poi il caprino a pezzettini e farlo sciogliere nel risotto mescolando. Aggiustare con sale e pepe, mescolare e lasciare riposare qualche minuto a fuoco spento e coperchio chiuso. Rimescolare, aggiungere l'erba cipollina tritata e servire ben caldo e cremoso. Dedocare con dei boccioli di rose ben pulite (fonte: mammapapera.it).



Sciropo depurativo alle rose e ciliegie

300 gr di petali • 1,2 kg di zucchero • 500 gr di ciliegie.

Per ogni litro d'acqua occorrono circa 300 gr di petali di rosa. Separare i petali dai piccioli del fiore, privarli dell'unghia bianca. Portare ad ebollizione l'acqua e versare sui petali posti in una contenitore con coperchio ed aggiungere un limone tagliato a metà. Lasciare riposare per 24 ore. Filtrare attraverso un colino e pressare i petali in modo da raccogliere tutto l'estratto. Quindi trasferirlo in una pentola, aggiungere lo zucchero, il succo di mezzo chilo di ciliegie (1,5 kg di zucchero per ogni litro di acqua aggiunto nell'infusione) e portare ad ebollizione per circa 20 minuti tenendo la temperatura il più bassa possibile. Imbottigliate ancora caldo, questo garantisce una migliore conservazione del prodotto. Dopo l'apertura va conservato in frigorifero.

Il dovere di un capitano

“In ogni contesto sapersi comportare è fondamentale”, dice il centrale della squadra biancorossa che, con assoluta padronanza di sé, incoraggia la squadra a fare sempre meglio. Magari anche a vincere l'unico trofeo che ancora gli manca.

Si dice che è la forza mentale a distinguere i campioni. Sicuramente vale per “Drago” Stankovic, capitano della Lube volley dotato di un formidabile self control, capace di un approccio calmo in qualsiasi situazione. Ed è così, in tono pacato e sicuro che risponde alla nostra intervista.

Come ci si sente ad essere il capitano della Lube volley?

È un piacere. Ma anche una responsabilità perché essere il capitano di una squadra così importante, e con tanti campioni, porta sicuramente un po' di pressione. Devi ispirare fiducia e dare segnali positivi ogni giorno. Hai il dovere di tener unita sempre la squadra. Cerchiamo comunque tutti di darci una mano.

Sei un punto di riferimento anche fuori dal campo...

Sì, c'è un rapporto meraviglioso con tutti. Ci frequentiamo anche fuori perché siamo tutti molto amici. Credo che i risultati dipendono anche da questi rapporti positivi fuori dal campo. Dentro il Palazzetto cerco, comunque, di essere un po' più serio rispetto a fuori e di assicurarmi di essere davvero una guida per tutti. Soprattutto nei momenti più difficili.



Dragan è nato a Zajecar (SRB) il 18 ottobre 1985. Centrale, è alto 205 cm.

CARRIERA

- 2015-2017 Cucine Lube CIVITANOVA (SuperLega)
- 2014-2015 Cucine Lube Banca Marche TREIA (SuperLega)
- 2010-2014 Cucine Lube Banca Marche (A1) dal 30/01/2010
- 2008-2010 Buddvanska Rivijera BUDVA (MNE)
- 2004-2008 Crvena Zvezda BEOGRAD (SCG)
- 2001-2004 Timok ZAJECAR (SRB)

PALMARES

Club

2 Scudetti (2012, 2014) • 2 Supercoppa Italiana (2012, 2014) • 1 Coppa Italia (2017) • 1 Challenge Cup (2011) • 1 Campionato del Montenegro (2009)

• 1 Campionato Serbia (2008)

Nazionale

1 Oro campionati Europei (2011) • 1 Campionato Juniores dei Balcani (2004)



Cosa fai quando non giochi?

Ho tre figli: un maschietto di 5 anni e mezzo, una bambina di tre anni e l'altra di appena tre mesi. Tra gioco e allenamento non vedo tanto spesso la mia famiglia quindi appena ho un po' di tempo raggiungo mia moglie e i miei figli. Qualche volta si va a pranzo fuori con tutta la squadra, con i bambini che giocano liberi sulla spiaggia.

Risiedi nelle Marche ormai dal 2010. Che cosa ti piace di più e cosa di meno?

La Regione è molto bella. Ho vissuto a Macerata e ora a Civitanova, città che assomigliano molto alla città dove sono nato, luoghi dove si conoscono quasi tutti, si raggiungono molti posti a piedi. Cosa mi piace meno? Non saprei. Io cerco di guardare in ogni cosa il lato positivo.

Ripercorrendo la tua carriera, qual è il momento che ricordi con particolare intensità?

Ce ne sono almeno due. L'emozione del primo scudetto vinto con la Lube nel 2012 e la medaglia d'oro vinta nel

Campionato Europeo con la Nazionale serba nel 2011. Quest'ultimo soprattutto è un momento che mi è rimasto nel cuore anche perché il mese prima era nato il primo figlio. Mi sono detto: "Vado a fare l'Europeo e mi riporto a casa la medaglia per mio figlio". E così è stato". È accaduta la stessa cosa quest'anno: un'altra medaglia vinta quando è nata la piccolina e un'altra quando è nata la secondogenita. Non posso continuare a fare figli per vincere ancora!

In cosa ti senti di dover ancora migliorare?

I veri atleti non sono mai contenti. Io cerco di migliorare ogni giorno, di crescere con il livello di gioco. È importante dare il massimo, in ogni partita e in ogni momento. Serve anche per stare tranquilli in caso di sconfitta: sai di aver dato tutto e non puoi rimproverarti nulla.

La tua miglior qualità?

In ogni momento, soprattutto in quelli difficili, non perdo la testa. In campo rimango calmo cercando di fare il meglio possibile e pensando al prossimo punto. Gli altri lo apprezzano e mi dicono: "Ma come fai ad essere così impassibile?" Penso sia la caratteristica principale del mio carattere. Bisogna saper lasciare andare le cose marginali e concentrarsi su quelle importanti. Durante la gara sorrido poco. Preferisco ridere alla fine. Se tutto va bene.

A chi devi questa impassibilità?

Soprattutto ai miei genitori. Quando qualcosa andava storto mio padre diceva: "Non preoccuparti. Quello che ti è successo servirà per la prossima occasione per essere più lucido. Non guardare al fallimento, prendila come lezione. La prossima volta saprai cosa fare". Un insegnamento che cerco di tramandare ai miei figli. Credo che una buona educazione nei primi anni di vita sia fondamentale.

I tuoi genitori giocavano a pallavolo?

Non a livello agonistico. Mio padre giocava a pallacanestro ma solo per passione. Ed è questa passione per tutto lo sport che ha cercato di trasmettermi. Mi diceva "Prova tutti gli sport che ti piacciono, basta che non fumi, non bevi e non fai tardi la sera" E io li ho provati tutti. Come tutti i bambini ho iniziato con il calcio, poi la pallamano, l'atletica, la pallacanestro. Alla fine mi sono trovato bene con la pallavolo.

Quali sono stati i tuoi modelli di riferimento?

Due figure principalmente. Ivan Tomić l'allenatore che per primo ha capito che potevo diventare davvero bravo in questo sport. E poi Igor Kolakovic, allenatore del Montenegro e della nazionale Serbia che mi ha accompagnato dal 2006 fino a 2 anni fa. Una figura molto importante che ha contribuito a farmi diventare quello che sono.

Come dovrebbe vivere lo sport un bambino?

La famiglia ha un ruolo molto importante nel trasmettere una motivazione sportiva ai figli. Il mio consiglio è quello di non forzare mai i bambini a praticare uno sport per cui non provano interesse. Io porto i miei figli al palazzetto, allo stadio, in piscina poi saranno loro a decidere in quale ambiente si trovano meglio.

Chi è un giocatore con un indiscutibile talento?

Sicuramente Srećko Lisinac. Dopo un'esperienza, e anche positiva, come calciatore ha incominciato a giocare a pallavolo e in tre anni è diventato uno dei centrali più forti del mondo. Qui il talento fa la differenza. Occorre sempre dire, però, che senza il duro lavoro non si va da nessuna parte.

Cosa pensi di fare quando appenderai le scarpette al chiodo?

Domanda difficile perché davvero non so cosa fare dopo. Di certo almeno un anno senza fare niente!

Frutta e verdura: quanta ne mangi e quanta ne mangiano i tuoi bambini?

Tanta verdura, per la frutta lo ammetto posso fare di più. Il figlio più grande è invece un gran mangiatore di frutta. Se deve scegliere tra un dolce e le fragole non ci pensa due volte a preferire le ultime. Invece la bimba, a parte la banana, non ne mangia molta. È un bell'impegno educare i bambini a mangiare bene. Ho partecipato ai vostri eventi finali sulla promozione di frutta e verdura: è molto bello quello che fate. Un buon esempio su come far crescere sani i nostri figli.

Un sogno ancora da realizzare...

Vincere la Champions, l'unica competizione che non ho mai vinto.

L'oroscopo di primavera si tinge di **ROSA**. Ma anche di rosso, viola, giallo, bianco perché molti sono i colori del fiore più bello e infinite le sue sfumature. Come quelle della vita. E anche una spina ci è gradita se da essa spunta una rosa.



Rosa damascena (ARIETE)

C'è chi gode a far del bene e chi a far del male. E quanto tutto sembra essere orientato a demolire, a disprezzare e screditare, meglio tenere la bocca chiusa che tentare di fare gli eroi. Presto i conti torneranno per tutti e voi sarete apprezzati per il buon lavoro fatto. Amore: siate fedeli, non solo a voi stessi.

LA SFUMATURA: *Niente è facile ma nulla è impossibile*



Rosa tea (TORO)

Ci sono battaglie che bisogna vincere da soli come quella di alleggerire il cuore da troppi fardelli e la mente da troppe domande. Lasciate fluire gli eventi senza preoccuparvi troppo di ciò che accadrà in futuro. Imparerete così a star bene godendo di cose semplici, che non è cosa da poco. Amore, per quieto vivere dategli ragione.

LA SFUMATURA: *Se son rose fioriranno*



Rosa gallica (GEMELLI)

Se continuate a chiudervi a riccio finirete per pungere tutti quelli che vi si avvicinano. Vi sentite incompreso e poco amato solo perché quell'amicizia su cui tanto contavate vi ha deluso. Ma non è saggio tenere a distanza anche chi non ha colpe. A farvi ritornare la fiducia ci pensa l'amore che vi viene incontro e vi rasserena.

LA SFUMATURA: *Non sprecate occasioni*



Rosa complicata (CANCRO)

Pratici e intraprendenti, consapevoli del proprio valore, sapete mescolare umiltà e orgoglio, efficienza e diplomazia. Senza mai perdere l'equilibrio, e senza fretta, avete costruito il vostro successo e ora siete sul podio. Amore a gonfie vele: nessuno come voi sa unire così bene testa e cuore. La rosa più bella del mondo è per voi.

LA SFUMATURA: *Non pretendete di più*



Rosa Pierre de Ronsard (LEONE)

Per certe cose purtroppo non ci sono scorciatoie. Tutto si sta muovendo come deve ma occorre ancora guardare avanti e lavorare duro senza rispondere ad alcune provocazioni. Ascoltate, invece, i consigli di chi sembra sacciente o noioso: qualcosa si impara sempre. Amore, capite quali sono i desideri dell'altro ed esauditeli.

LA SFUMATURA: *Mettete in pratica ciò che sapete*



Rosa cinese (VERGINE)

Siete sulla buona strada ma potete fare ancora meglio. Non abbiate paura a puntare troppo in alto perché tutte le rose di maggio sono pronte a sbocciare per voi. Incoraggiate anche chi è al vostro fianco: aumenterà la vostra e la loro autostima. Amore: fateci un pensierino. Potrebbe essere l'avventura più bella della vita.

LA SFUMATURA: *Tutto viene quando deve venire*



Rosa centifolia (BILANCIA)

È primavera, periodo di grandi pulizie in ogni settore. Occorre togliere tutto ciò che è in eccesso per vivere senza sprechi e con più sobrietà riscoprendo il valore delle cose. Per voi non sarà difficile visto che sapete leggere oltre la superficie. Amore: non è l'altro ad essere frivolo è che siete voi troppo impegnativi.

LA SFUMATURA: *Siate grati di quello che avete*



Rosa noisette (SCORPIONE)

Perché complicarsi la vita? Restate calmi e non date peso alle parole di colleghi scorretti o a incomprensioni con chi non è al vostro livello. Non serve salvare tutto: migliorate quello che funziona evitando quello che non va. Amore, non fatevi cogliere impreparati: ci sono nuove, prorompenti passioni in arrivo.

LA SFUMATURA: *Smettete di essere perfezionisti*



Rosa celestial (SAGITTARIO)

Troppo protettivi, troppo criticoni, troppo capricciosi. E così si logorano amicizie e parentele. Se tendete a misurare quanto date (tanto, lo sappiamo) e quanto ricevete in cambio, è facile venire delusi: difficile che tutti soddisfino le vostre aspettative. Cercate di essere più tolleranti e rideteci su. L'amore vi ringalluzzisce.

LA SFUMATURA: *Non datevi troppe colpe*



Rosa blue moon (CAPRICORNO)

Dio, destino, Karma? In fondo, per stare più sereni, bisogna credere a qualcosa soprattutto se si vive in un periodo di incertezza. Vi aiuterà a diventare persone migliori, consapevoli che avete tanto da dare: superate la paura perché siete in grado di potercela fare. E la ricompensa sarà grande, anche in amore. Fortunati.

LA SFUMATURA: *Apritevi verso il nuovo*



Rosa alba (ACQUARIO)

Siete attenti, diligenti e con una straordinaria capacità di sintesi che vi fa cogliere l'essenziale delle cose. Ma in questo "tutto ordinato" trapela una eccessiva ansia di controllo. Chi ha detto che dovete funzionare sempre al massimo delle vostre potenzialità? Arrendetevi a qualche debolezza e starete meglio. L'amore è complice.

LA SFUMATURA: *Fate pace con voi stessi*



Rosa bourbon (PESCI)

Tranquilli, non state invecchiando. Siete solo più maturi. Questo vi porta a non essere più vulnerabili, a non sentirvi più a disagio con i colleghi, a non sprecare energie che non portano da nessuna parte. Avete sperimentato anche in amore che mantenere la calma è più destabilizzante di tante sparate verbali. Grande personalità.

LA SFUMATURA: *Sorridi, respira e vai piano*

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

Direttore responsabile Dario Caccamisi

Testi e impaginazione Nazzarena Luchetti

Realizzazione grafica Andrea Raggi

Hanno collaborato Giorgio Ortenzi, Nazzareno Ortenzi,

Virgilio Massaccesi, Laura Colsanti

Stampa Tipografia S. Giuseppe srl - Pollenza (MC)

e-mail nazzarena@orodellaterra.it

Oro della Terra

ORTENZI S.r.l. - Via Domenico Concordia 42/48

62010 PIEDIRIPA DI MACERATA (MC)

Tel. 0733.286911 - Fax 0733.286941

Rispettiamo l'ambiente perché utilizziamo carte riciclate ed ecologiche



www.rodellaterra.it

seguici su 