



Oro della Terra

N° 27 - ESTATE 2017

*Frutta e verdura
piena di vita*



*L'evento finale del progetto educativo
Oro della terra a Tavola*

Produttori:

*Nel bolognese, le eccellenti patate
dell'azienda Zambon*

*Educazione alimentare:
meno bibite più acqua*

*I mille usi dell'**aceto***



Oro della Terra ma anche Terra dell'Oro

Conosco l'azienda da oltre trent'anni.

Mio padre, autotrasportatore, collaborava con l'azienda; mio fratello e mia sorella ci hanno lavorato per anni e per me è stata il primo cliente importante della mia attività professionale.

Un vissuto storico che mi permette di poter sostenere che siano almeno tre le fasi in cui il percorso di crescita aziendale va distinto: la prima quando l'attività era svolta instancabilmente da Federico Ortenzi con i figli ancora studenti. Questa fase è stata caratterizzata da un lavoro costante volto alla ricerca della qualità dei prodotti trattati, scelti meticolosamente uno ad uno, senza badare molto alla comunicazione; la seconda fase segna l'ingresso in azienda dei tre giovani fratelli Ortenzi, Giorgio, Sauro e Cristina continuando l'attività già proficuamente intrapresa dal padre, ognuno occupandosi del settore più congeniale alle proprie attitudini ed alla propria personalità continuando, però, nel solco della tradizione; la terza fase, quella attuale, in cui si è riconosciuto il valore del marketing, della comunicazione, della necessità di manifestare all'esterno la grande mole di lavoro svolta che, diversamente, sarebbe rimasta confinata in un cono d'ombra conosciuto solo dagli addetti ai lavori. Un importante strumento di comunicazione è la rivista che, oltre a far conoscere meglio il gruppo di Oro della Terra, permette a tutti coloro che, come me, hanno il desiderio di esprimere il proprio pensiero, di poterlo fare in questo spazio a noi riservato. In tutto questo percorso il trait d'union è stato sin dall'inizio Nazzareno Ortenzi, direttore generale dell'azienda. Ecco perchè mi piace definire l'azienda "la Terra dell'Oro": semplicemente perchè si è mostrata particolare attenzione ai mutamenti sociali, alle esigenze dei consumatori, alle prospettive di crescita ed evoluzione aziendale. E sempre mettendosi in discussione senza mai pensare di sedersi dopo aver raggiunto l'obiettivo. Un percorso difficile da affrontare che ha richiesto e richiede tuttora grandi sacrifici ma che rilascia anche enormi soddisfazioni. Il fiore all'occhiello credo sia il progetto intrapreso con le scuole per favorire la consapevolezza di uno stile di vita sano che non può prescindere da una alimentazione equilibrata ed allora certamente il marchio Oro della Terra è stato vincente anche perchè è stato coniugato con la "Terra dell'Oro".

Avv. Paolo Micozzi



Scriveteci!

Condividiamo le vostre passioni

nazzarena@orodellaterra.it

oppure su Facebook Oro della Terra



Che buoni i prodotti del Paese mio

Mascotte, disegni, canzoni, video: il punto di vista dei bambini per promuovere i prodotti del nostro territorio con il concorso "Le Marche a tavola". I piccoli alunni, con le proposte più belle, hanno partecipato all'evento finale che quest'anno si è svolto all'interno della Raci a Macerata.

Chissà quanti bambini che hanno partecipato al progetto educativo conoscevano il carciofo di Montelupone o la mela Rosa dei Sibillini o ancora il grano Saragolla e la lenticchia di Castelluccio. A mangiare bene si impara da piccoli, così come a conoscere e apprezzare i prodotti tipici del proprio territorio. Questi gli obiettivi di "Le Marche a tavola", il concorso del progetto educativo *Oro della Terra a tavola*, ideato da *Oro della Terra* e *Legambiente* che da sei anni coinvolge migliaia di piccoli studenti delle province di Ancona, Macerata e Fermo

sulla corretta alimentazione, su un salutare consumo di frutta e verdura e sul rispetto dell'ambiente.

Grazie al progetto di *Oro della Terra* e *Legambiente* i bambini hanno avuto la possibilità di scoprire prodotti e tradizioni della loro terra, educare il gusto a cibi nuovi eppure così antichi e a promuovere un prodotto tipico a loro scelta. E così, mettendo in campo tutta la loro fantasia, sono nati *Rosino Sibillino*,

Francesca la Pesca, *Paccuccia*, *Cuor di Carciofo*, tante mascotte per modi insoliti di valorizzare i prodotti del territorio marchigiano.





Oro della Terra a Tavola, ha voluto ospitare l'evento finale di Oro della Terra a Villa Potenza, all'interno della Rassegna Agricola del Centro Italia, diventata quest'anno Radici, Agricoltura, Cibo e Innovazione. In fondo gli obiettivi delle due realtà, seppur con modalità diverse, sono gli stessi: promuovere l'agricoltura, l'ortofrutta e la zootecnica delle Marche, valorizzando le tipicità e puntando sempre sulla gestione sostenibile delle risorse.

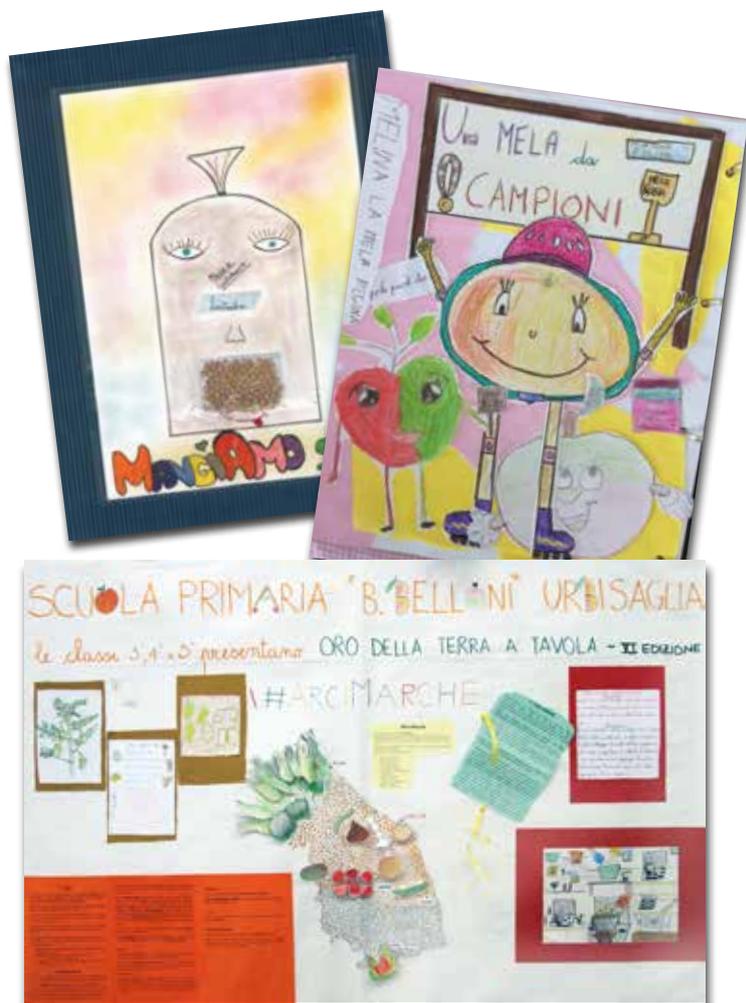
Oro della Terra a Tavola che quest'anno con "Le Marche a Tavola", ha puntato l'attenzione sui prodotti tipici marchigiani, è un progetto educativo nato sei anni fa. Indirizzato alle scuole primarie, è interamente finanziato da Oro della Terra.

Viva i nonni

Un confronto generazionale che dà sempre buoni frutti. Dopo aver sviluppato la parte teorica in classe con le insegnanti e le educatrici di Legambiente, i bambini hanno ricevuto un prezioso aiuto dai nonni nel realizzare i lavori per il concorso. Nonni che si rivelano sempre persone insostituibili: insieme ai loro nipotini hanno preparato le ricette dei prodotti tipici, hanno ritagliato, cucito, incollato le loro mascotte. Non solo, i nonni, con i loro tradizionali saperi, sanno rispondere ai bambini sul perché proprio quel tipo di frutto, ortaggio o legume cresce bene in una determinata zona, come viene coltivato, raccolto e utilizzato nelle nostre cucine.

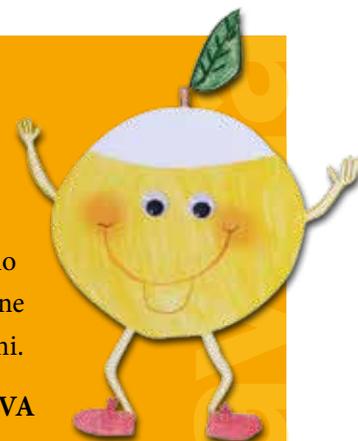
L'evento finale alla RACI

All'evento finale, in collaborazione con il Comune di Macerata, hanno partecipato 150 bambini che hanno assistito alla premiazione delle tre classi vincitrici. Presenti, tra gli altri, Nazzareno Ortenzi, direttore generale Oro della Terra, Francesca Pulcini, presidente di Legambiente Marche, Romano Carancini, sindaco di Macerata, Angelo Sciapichetti, assessore regionale all'Ambiente. "La vostra presenza ha valorizzato e reso più bella la Raci. - ha affermato Romano Carancini, che per questa sesta edizione di



Buone idee

per le "Marche a tavola"



- **Piediripa (MC) classi IVA-IVB S. Pertini**

Un cospicuo quadernone tutto dedicato alla "La bella Rosella", la mela rosa dei Sibillini che, come sottolineano i bambini, è tra i frutti che rischiano di scomparire per i consumi basati molto sull'estetica. Un menù tutto a base di mela rosa e la mascotte Rosino Sibillino valorizzano questo frutto antico.

- **Urbisaglia (MC) classi III-IV-V Belloni**

Hanno ideato #arciMarche, dove "arci" sta per grande, come la nostra Regione, e per Arcimboldo, il famoso pittore a cui si ispira la mascotte. Il fine è quello di promuovere tipicità come i ceci e la tradizione dei legumi. E le ricette migliori sono quelle più semplici come la pasta e ceci al rosmarino.

- **Colmurano (MC) classe III De Amicis**

La storia dell'olio di oliva o, meglio, la *Jia*, come viene chiamata in dialetto maceratese. L'uscita didattica alla fattoria arcobaleno a Recanati ha permesso ai bambini di conoscere la qualità e le caratteristiche dell'oliva e dell'olio marchigiano.

- **Colmurano (MC) classe IV De Amicis**

La mascotte "Paccuccià" rappresenta la mela rosa di Colmurano. I bambini ci spiegano come si coltivano, raccolgono, trasformano e confezionano le tradizionali mele essiccate.

- **Colmurano (MC) classe V De Amicis**

I bambini hanno realizzato un bel disegno per esaltare un altro eccellente prodotto della nostra Regione: la lenticchia.

- **Ponte Ete (FM) classe V**

La mela rosa viene valorizzata sostituendo le parole di "Occidentalis Karma", la canzone che ha trionfato nello scorso festival sanremese. I bambini con freschezza e leggerezza, sulle note del motivo

di Francesco Gabbani, hanno composto una nuova canzone dedicata alla mela dei Sibillini.

- **Sassoferrato (AN) classe VA Brillarelli**

"Ciò che mangiamo è il nostro carburante e i carboidrati sono fondamentali per darci energia". Questo lo slogan dei bimbi per la promozione dei buoni cereali antichi che vanno recuperati, come quello di Saragolla, grano lungo, brillante e molto nutriente. Nel video realizzato c'è l'intervista al produttore Sabatino che da anni produce una pregiata pasta con questo grano.

- **Sassoferrato (AN) classe VB Brillarelli**

Due mascotte Aspa e Pruni, l'asparago selvatico e il prugnolo, dimostrano quanto sia importante mantenere e valorizzare la biodiversità.

- **Civitanova Marche (MC) Santa Maria Apparente classi VA, VB e VC**

Buona l'idea de "Lo *scarciofeno* di Montelupone" che, scrivono i bambini, "fa diventare forte come un leone".

- **Piediripa (MC) classe V Pertini**

"Cardina", "Gobbo Carolina", "Gobbolone", tanti nomi per la mascotte che valorizza il gobbo di Trodica.

- **Civitanova Marche (MC) San Marone classi IVA, IVB e IVC**

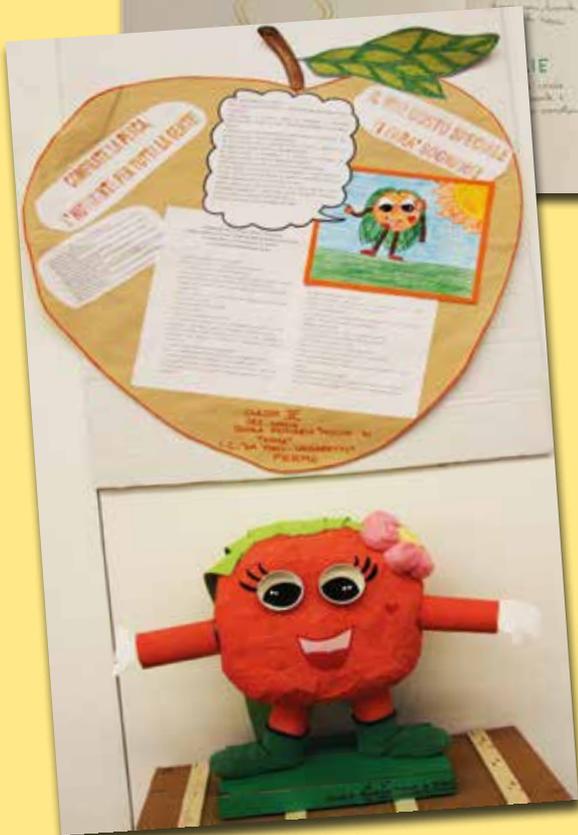
Pianella, Rosetta o Durella: tanti sono i nomi della mela rosa e i bambini ne scoprono le caratteristiche in tante squisite ricette.

Tutti i lavori sono pubblicati nel sito www.rodellaterra.it nella sezione dedicata al progetto dove è possibile visionare anche i lavori delle scorse edizioni.



Classi vincitrici

I lavori delle classi sono stati valutati tenendo in considerazione la coerenza, la partecipazione degli alunni, l'originalità, la presentazione della campagna promozionale, il coinvolgimento di altri soggetti, le fonti e la presentazione del lavoro. I vincitori, una classe per provincia, hanno ricevuto il trasporto gratuito per raggiungere il luogo dell'evento. Tutte le classi hanno inoltre ricevuto un attestato di partecipazione. I bambini che hanno partecipato all'evento hanno ricevuto una t-shirt con le mascotte e il pranzo in omaggio.





Menzione speciale alla scuola Pietro Santini di Loro Piceno (MC) per la realizzazione del calendario "L'Oro di Loro, Loro Piceno a Tavola".

Gennaio il cavolo verza, febbraio il cavolfiore, marzo i carciofi, aprile le erbe di campo, maggio la fava, giugno le visciole, luglio i pomodori, agosto i fichi, settembre il mais, ottobre l'uva, novembre l'oliva, dicembre il cardo gobbo. Sono i 12 prodotti del calendario 2017 per far conoscere le tipicità del lorese. Da un'idea degli insegnanti, il calendario ha saputo unire le due finalità: interpretare il progetto *Oro della Terra a tavola* ed essere un mezzo per raccogliere fondi mirati a finanziare iniziative scolastiche nel periodo post-sisma.



ANCONA

classe IV della Scuola Primaria Merloni di Genga

Motivazione. *Realizzando un lavoro preciso, sintetico ed efficace, la Calvilla bianca d'Inverno, detta Leoncina Gengarina, è stata dai bambini promossa così bene tanto da suscitare il desiderio di visitare tutto il territorio di Genga. La classe ha infatti valorizzato le caratteristiche nutrizionali, storiche e gastronomiche della mela insieme alle attrazioni turistiche della loro terra che sono uno "Scigno di tesori meravigliosi".*



MACERATA

classe III della Scuola Primaria Pertini di Piediripa

Motivazione. *Lavoro creativo che emerge per l'accuratezza con cui la classe ha valorizzato il carciofo di Montelupone. Impegno che si fa apprezzare anche per la realizzazione della sorprendente mascotte "Cuor di carciofo". Il video con l'intervista al produttore, il coinvolgimento delle famiglie e lo slogan "Anche il carciofo ha un cuore e si prende cura del tuo" sono risultati molto efficaci nel promuovere questo ortaggio, eccellenza del nostro territorio.*



FERMO

classe IV della Scuola Primaria Molini di Tenna

Motivazione. *Per la valorizzazione della pesca della Val D'Aso e per aver messo in evidenza la spiccata vocazione produttiva dei piccoli borghi come Rubbianello, Montefiore, Ortezzano. A conquistare la giuria è anche "Francesca la pesca", la mascotte realizzata dai bambini che riproduce, anche nei colori dal rosa pallido all'arancio, il frutto simbolo della Val D'Aso.*



MENO BIBITE. PIÙ ACQUA E SUCCHI (VERI) DI FRUTTA

I drink industriali piacciono tanto ma non tutti sono salutari: molto dipende dal loro contenuto di zucchero. Ecco perché il loro consumo deve essere moderato e perché non devono sostituire l'acqua che rimane la bevanda migliore per dissetare.



Si bevono tante, troppe bevande zuccherate. A fare il punto è l'Università canadese di Laval, che ha reso noti i dati sul consumo di bevande in 80 paesi. La classifica è stata elaborata a partire dai dati di Euromonitor International riguardanti la vendita di bevande gassate, succhi di frutta con zuccheri aggiunti e bibite energetiche. Ai primi

tre posti delle vendite nel 2015 troviamo i due paesi dell'America Latina con il maggior tasso di obesità, Messico e Cile, seguiti dagli Stati Uniti, con un consumo medio per persona, rispettivamente, di 146,5, 143,8 e 125,9 litri. Agli ultimi tre posti troviamo il Pakistan, il Kenya e l'India (4,5). L'Italia è al 49° posto, con 52,6 litri per persona.

Si consuma troppo zucchero

Secondo l'Oms gran parte della popolazione mondiale consuma troppo zucchero e assume quotidianamente zuccheri aggiunti di cui non avrebbe bisogno: studi dimostrano che il consumo di almeno un soft drink al giorno aumenta il rischio di diabete di tipo 2 (insulino-resistenza), obesità e problemi cardiovascolari, si rischi di sviluppare sindrome metabolica e ridotta tolleranza al glucosio. La raccomandazione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità è che il consumo di zuccheri liberi aggiunti resti sotto il 10% dell'apporto energetico quotidiano, con l'obiettivo di arrivare a scendere sotto il 5%. Ovvero sei cucchiaini al giorno.



Cos'è un soft drink?

È una qualunque bevanda analcolica o una bevanda dove la presenza di alcol non superi l'1% del volume (acque confezionate, bibite, succhi e nettari). Nel significato più restrittivo, si riferisce solo alle bibite dolci analcoliche, carbonate (cioè addizionate di anidride carbonica) o lisce. Sono soft drink le bevande che contengono integratori salini o vitamine come il tè freddo, caffè freddo, frutta, infusi e tisane. Bevande che apportano calorie "vuote", perché contengono esclusivamente zuccheri ad alto indice glicemico, che si trasformano rapidamente in grassi, e nessun'altra sostanza nutritiva. Il professor Franco Berrino, già direttore di dipartimento di medicina preventiva dell'Istituto nazionale dei minori di Milano e Direttore Scientifico del mensile "Vita&Salute", dichiara che «Gli alimenti ad alta densità calorica sono quelli che contengono molti grassi e zuccheri. Questi alimenti, come merendine, biscotti, fiocchi di cereali zuccherati, e anche le bevande zuccherate, fanno ingrassare e alterano il nostro ambiente endocrino facendo aumentare l'insulina». Queste alterazioni alla lunga fanno aumentare il rischio di ammalarsi di tumore e di altre malattie croniche che affliggono le popolazioni ricche.

Occhio all'etichetta

Essere consumatori informati, capaci di valutare il cibo e le be-



vande di cui ci alimentiamo, è fondamentale per la nostra salute. Imparare a leggere le etichette nutrizionali permette di capire gli ingredienti e la quantità di zuccheri delle bibite. Ecco il significato delle diciture, prescritte per legge, sulle bibite:

- Con **succo di frutta** possono essere indicati solo i succhi costituiti da frutta al 100%, senza l'aggiunta di altri ingredienti. Sono i succhi ottenuti da frutta fresca, sana e matura, appartenente ad una o più specie e avente il colore, l'aroma e il gusto caratteristici dei succhi di frutta da cui proviene.
- Per **nettare di frutta** si intende un prodotto in cui la percentuale minima di frutta contenuta è molto inferiore. Il nettare di frutta prevede l'aggiunta di acqua e zucchero e degli additivi permessi dalle norme europee. Sull'etichetta del nettare di frutta deve comparire una percentuale di purea o succo di frutta mai inferiore al 25%. Il nettare di frutta viene anche chiamato "Succo e polpa" se la materia di partenza utilizzata è la purea di frutta che a sua volta può essere concentrata o non concentrata.
- Per **purea di frutta** si intende quel che si ricava setacciando la parte commestibile dei frutti senza eliminare il succo. Anche qui, dopo la dicitura "Succo e polpa", compare in etichetta la percentuale minima di frutta contenuta.
- Altra distinzione riguarda le **bevande alla frutta** (regolate da una disciplina diversa da quella vista finora), per le quali la percentuale minima di frutta è pari appena al 12%, con l'aggiunta di zuccheri, acqua e altri ingredienti, come aromi e conservanti. Se la quantità minima di frutta è poi inferiore al 12%, siamo davanti a una bevanda "al gusto" di frutta.
- Si definiscono **bevande alcoliche** tutte quelle che contengono alcool etilico, la cui concentrazione è espressa in gradazione alcolica, che ne indica i millilitri su 100 ml di bevanda. Tali bevande possono essere prodotte a partire da frutta, cereali e tuberi tramite processi di fermentazione (vino, birra), distillazione (acquaviti) e miscelazione (liquori).



Gran parte delle bibite hanno quantità eccessive di zucchero e per questo andrebbero consumate poco. I problemi delle bevande zuccherate sono i seguenti:

Attenzione anche alle bevande light

Le bevande light, che riportano le diciture “zero zucchero”, “senza zucchero”, “diet”, sono bevande **edulcorate** a cui vengono aggiunte sostanze artificiali che, pur avendo un alto potere dolcificante, non sono chimicamente degli zuccheri. Tali sostanze non sono altro che additivi chimici che non esistono in natura, ma che possono sostituire lo zucchero allo scopo di rendere dolce la bevanda. Esistono diversi edulcoranti utilizzati in commercio, come aspartame (E951), acesulfame k (E950), saccarina (E954), sucralosio (E955). Per chi non è addetto ai lavori è impossibile ricordarli tutti ma può aiutare ricordare che sono dolcificanti tutti quelli con il codice da E950 a E969, con l'aggiunta di E420 e E421.

Pro e i contro delle bevande edulcorate

Non apportano zuccheri ed energia al nostro organismo. Questo è importante per evitare un'eccessiva assunzione di calorie durante la giornata e per evitare picchi glicemici. Il consumo di bevande light può quindi essere consigliato in sostituzione di bibite zuccherate con una frequenza occasionale a persone in sovrappeso o obese e a soggetti diabetici, ma un uso eccessivo o regolare (da un recente studio sembrerebbero sufficienti pochi giorni) di dolcificanti provoca alterazione della glicemia e della tolleranza al glucosio; inoltre causa un'alterazione della popolazione dei batteri intestinali (microbiota), con una maggiore crescita di quelle specie che causano obesità.

Bere bibite light induce il nostro organismo a produrre inutilmente insulina, che non serve a nulla, perché non c'è un reale flusso di glucosio nel sangue. Questa insulina prodotta provoca un'alterata risposta metabolica che induce l'organismo al *craving*, ossia desiderio di altri zuccheri, aumentando il senso di fame. **Ne consegue quindi che chi beve una bibita light ha voglia di assumere altri zuccheri.**

- apportano molte calorie
- hanno una sazietà pari a zero
- sono molto appetibili
- contengono spesso acido ortofosforico, che sequestra calcio, magnesio e zinco impedendone l'assorbimento
- contengono spesso carboidrati ad alto indice glicemico
- presenza di sostanze eccitanti, non solo negli Energy drink ma anche negli “innocenti” tè.

Bere soft drinks non è solo rischioso per la salute, ma spesso nasconde sfruttamento del lavoro minorile e un impatto ambientale drasticamente negativo

■ **“Quasi un terzo dei lavoratori delle piantagioni da zucchero del Salvador sono minori di diciotto anni** (fra i 5 mila e i 30 mila secondo l'Organizzazione Internazionale del Lavoro), molti dei quali hanno iniziato il lavoro nei campi ad un'età compresa fra gli otto e i tredici anni” e che lavorano anche 14 ore al giorno e spesso sottopagati.

■ **Prosciugamento ed inquinamento delle falde acquifere.** Plachimada, è una località rurale nel distretto di Palakkad, nello stato del Kerala, in India. Qui, nel 2000, una multinazionale ha aperto uno stabilimento per



imbottigliare le sue bibite con licenza del consiglio elettivo del villaggio. Dopo qualche tempo, però, Plachimada e i villaggi circostanti hanno cominciato ad avere problemi: i pozzi pubblici di

acqua potabile erano prosciugati, non c'era più acqua per irrigare i campi. Sono cominciate le indagini ed è emerso che lo stabilimento pompava (rubava) milioni di litri d'acqua più del concordato: per ogni litro di bibita prodotta erano utilizzati 4 litri d'acqua e venivano rilasciati 2,7 litri di acqua inquinata da metalli pesanti, che si infiltravano nelle terre circostanti. È cominciata così una battaglia popolare finita in un lungo «assedio» di massa allo stabilimento, che è stato chiuso nel 2004. Nel marzo 2010 (sei anni dopo la chiusura dello stabilimento), la corte ha dato ragione a Plachimada: la multinazionale dovrà risarcire gli abitanti del posto con oltre 350 milioni di euro. L'acqua di Plachimada non è più potabile perché sono state inquinate le falde acquifere.



Bere più sano si può

Premesso che non si vuole vietare le bibite industriali, ma solo invitare a moderarne il consumo per non provocare alla lunga rischi alla salute, ci sono molte alternative sane per dissetarsi. Dai succhi freschi fatti in casa alle spremute, dagli estratti e centrifugati ai tè freddi e infusi freschi fino al bicchiere di acqua fresca che, quando si ha sete, rimane insostituibile.

E se si vuole rendere l'acqua più piacevole basta aromatizzarla con la frutta, come cocomero, ananas, limone oppure aggiungere spezie come lo zenzero ed erbe come la menta.

La piramide delle bevande

Bere è una necessità fondamentale per il nostro organismo e l'acqua costituisce la principale fonte di idratazione. Tè, caffè o tisane andrebbero consumate preferibilmente senza zucchero per non aggiungere calorie. La birra e il vino, anche se nella tabella non sono contemplati, non vanno esclusi ma consumati con moderazione: un bicchiere di vino ai pasti, una birra ogni tanto.



Spremuta e centrifugato di frutta

Nel primo caso si ottiene il succo spremendo il frutto, nel secondo il succo si ottiene separando la parte fibrosa del frutto da quella liquida, utilizzando la centrifuga o, ancora meglio, l'estrattore. I centrifugati, o gli estratti, permettono di assumere le vitamine e i sali minerali della frutta e della verdura ma non le fibre. Se si desidera assumere anche quelle basta farsi frullato. Considerato che le vitamine e i sali minerali tendono a ossidarsi in poco tempo, i succhi appena estratti dal frutto sono senza dubbio molto più salutari di qualsiasi prodotto industriale e conservano tutte le proprietà nutritive.

Budrio (BO)



Azienda agricola
Alberto Zambon

La qualità va cercata

Sembrano tutte uguali ma non lo sono. E non è detto che se è bella è anche buona. “Voglio una qualità che non è quella che si vede con gli occhi ma quella che, dopo averla provata, fa dire al consumatore: “Questa patata è buonissima, la ricompro”. Ecco perché Oro della Terra ha scelto Alberto Zambon, produttore bolognese di patate con eccellenti proprietà qualitative.

Peccato non essere lì, a Budrio, il giorno della raccolta delle patate: avremmo gustato le croccanti patate fritte che la signora Lucia, moglie di Alberto Zambon, 52 anni, produttore, è solita cucinare terminato il raccolto. Tagliate sottilissime e fritte con la buccia perché talmente fresche e tenere da risultare ancora più irresistibili. “Volete sapere se una patata è buona e saporita?”, inizia Alberto nell’intervista, “Fate la prova del fritto: se una patata è davvero buona la senti dopo che è stata ben rosolata nell’olio”. Per forza poi non si riesce a resistere davanti ad un piatto di patatine fritte: piacciono comunque, se poi sono quelle Dop coltivate nel bolognese, il piacere può diventare dipendenza. “Non mi dite che fanno male: se tagliate sottili a stick e cotte in olio ben caldo, in modo che non ne assorbano molto”, continua Alberto, “le patate sono un alimento molto nutriente”. Il tono è calmo e deciso di chi ha maturato una lunga esperienza

nel proprio campo e sa prendere decisioni alla svelta, come quella di lasciare la vicepresidenza dell’Assopa, associazione che riunisce i produttori di patate, “per dare spazio ai più giovani”, pur continuando a dare il proprio parere nel Consiglio di Amministrazione. Alberto è anche presidente del Consorzio Patata di Bologna Dop, che conta quasi 80 produttori tutti rigorosamente della provincia di Bologna come vuole il disciplinare. E Alberto a Budrio coltiva, tra proprietà e affitto, 80 ettari di terreno di cui 18 a patate tra cui Primura, Ambra e Colomba. “Non è facile entrare nel consorzio della patata”, dice, “il riconoscimento ministeriale pone vincoli severi a chi voglia diventare socio”. La rotazione quadriennale, ad esempio, è fondamentale. Per ottenere una patata sana e di qualità la si coltiva nello stesso appezzamento solo per un anno, poi se ne alternano tre con altri prodotti come cipolle, altro prodotto tipico della zona, cereali e barbabietola da zucchero.



Campo di patate in fiore

I controlli sono rigorosi: c'è un organo interno e due esterni che ispezionano a campione e le aziende. “Ogni produttore coltiva dai 3 ettari di patate fino ad arrivare a 50. Le aziende piccole stanno scomparendo si va sempre più verso le coltivazioni medio grandi”, chiarisce Alberto. I produttori, grazie al ricorso a terreni in affitto (acquistarli è impossibile: qui i terreni agricoli costano cari), ampliano le coltivazioni anche per far fronte agli investimenti in strutture e macchinari.

200 anni di tradizione e di eccellenza

La morfologia geografica italiana permette di coltivare patate dal Trentino fino in Sicilia e mangiarle fresche da aprile fino ad ottobre. Nella zona emiliana la semina delle patate inizia a fine gennaio per terminare verso la metà di marzo, secondo l'andamento climatico.

Dai primi di luglio inizia la raccolta che dura fino alla metà di agosto. “Un tempo si seminava una patata grande tagliata in 3 o 4 pezzi”, precisa Alberto, “Oggi si preferisce seminare la patata intera soprattutto per evitare malattie al tubero”. La zona del bolognese è particolarmente vocata per tante produ-

zioni agricole di qualità ma quella che più ha messo le radici è la patata che proprio quest'anno celebra i 200 anni di coltura. Se la patata ha fatto registrare una continua crescita produttiva è grazie alla passione e al lavoro di produttori attenti a valorizzare le tipicità delle varietà locali e che alla quantità prediligono sempre la qualità. **Alberto Zambon è uno di questi, scelto da Oro della Terra 25 anni fa per le eccellenti patate.**

“C'è un grande lavoro dietro alla promozione dei nostri prodotti e spesso i risultati li vedi a lungo termine”, spiega, “L'obiettivo è soprattutto quello di valorizzare la varietà *Primura* che è coltivata quasi esclusivamente in questa zona, una varietà eccezionale che si adatta a tutti gli usi gastronomici”.

Garantire il buon sapore

L'amezza di una scarsa qualità rimane per lungo tempo, dopo che il piacere di un basso prezzo è stato dimenticato, a dirlo era Benjamin Franklin, scienziato e politico americano e sintetizza perfettamente le parole di Alberto: “Spesso ci sentiamo dire che la nostra patata costa troppo e che alcuni preferiscono acquistare ad un prezzo inferiore. In fondo, dicono,



Semina delle patate

sono solo patate. Io rispondo che fare un prodotto di qualità costa”. A partire dalla patata da seme che gli associati del Consorzio bolognese acquistano dalle migliori aziende olandesi e francesi (specializzate nel produrre patate da semina in quanto il clima continentale più freddo evita la propagazione di insetti portatori di malattie) alle quali hanno fatto riprodurre le varietà che coltivano di più.

Più sai e più cerchi la qualità

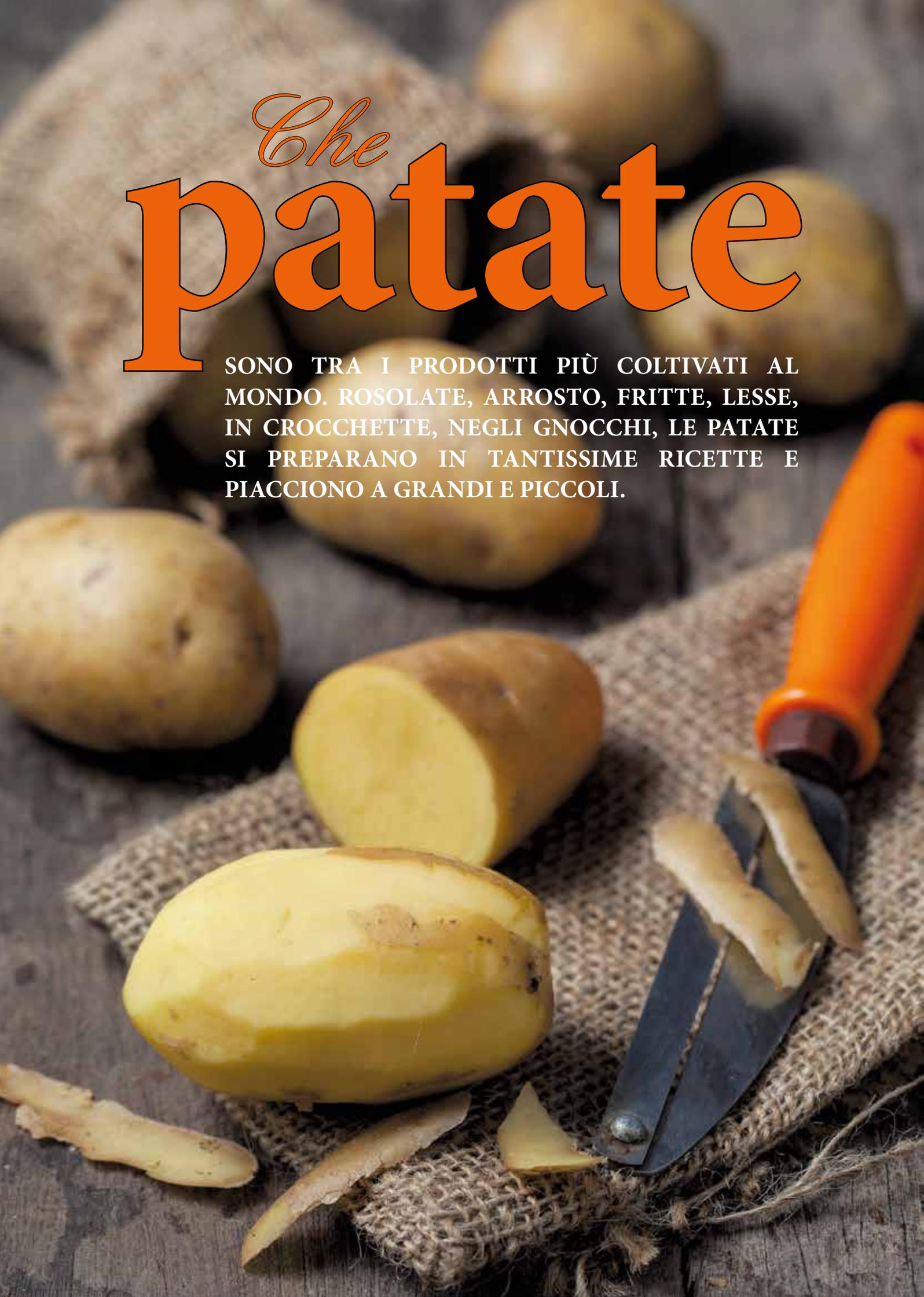
“Mi piace fare l’esempio”, continua Alberto sorridendo, “di quella massaia che chiede al marito di andare a comprare le patate. Questo prende le prime che capita, torna a casa, la moglie le cucina per accorgersi che non sanno di niente e si arrabbia con il marito che non ritornerà tanto presto a ricomprarle. Questo per dire che la soddisfazione del consumatore è la nostra soddisfazione”.

L’italiano medio solitamente non fa caso alle varietà, a differenza dei popoli del Nord Europa e dei francesi che, come carboidrati, consumano meno pasta e molte più patate e ne conoscono almeno 3 varietà. Ne consegue che sono molto più attenti alla qualità ed esigono una patata non bella o economica ma sana e saporita. Inoltre nei supermercati dei Paesi del Nord Europa non troveremo mai delle patate sotto i riflettori (come accade spesso in Italia) ma sempre in penombra. E questo non perché devono nascondere qualche difetto ma perché sanno che se tengono una patata sotto i neon nel giro di pochi giorni vanno ad innescare quel procedimento che fa aumentare la solanina rendendo meno salutare la patata. “Pochi sanno che le patate vanno tenute al buio per salvaguardare la qualità del prodotto. È un lavoro lungo quello di educare a distinguere la qualità e di accettare di pagarne il valore. Non tutti, ad esempio, accettano la qualità della Primura per il prezzo più elevato. Altri non la scelgono perché ha una pezzatura media e poco attraente”, spiega Alberto. In altre parole, se una patata è buonissima ma ha un prezzo elevato e non è neanche bellina, in Italia fai fatica a venderla. “La qualità per me non è quella che vedi con gli occhi, ma quella che fa rimanere il consumatore soddisfatto quando assaggia le nostre patate e quando ritorna a fare la spesa le ricompra senza pensarci due volte.



Posso selezionare una patata bellissima ma quando la mangio e avverto che non sa di niente, non c’è futuro”. È un po’ il discorso delle pesche nettarine. “Circa 40 anni fa, mio padre aveva un pescheto e ricordo che facevano quattro, cinque raccolte. Oggi con un solo passaggio raccolgono tutte le pesche anche quelle che non sono pronte e che faranno poi maturare nelle celle frigorifere. A tutto svantaggio del sapore. La colpa? Soprattutto del mercato che dovrebbe concentrarsi di meno sugli aspetti commerciali e di più sulle questioni legate alla qualità”. Ma come si fa a capire se una varietà di patate è saporita? “Come dicevo all’inizio, il metodo migliore per avvertire differenti sapori è farle fritte, a stick”, conclude Alberto, “Quando devo fare delle prove con delle varietà e decidere se coltivarle, le assaggiamo insieme ai ragazzi che lavorano con me. La qualità prima che certificata va cercata e testata”.

Foto di apertura: Alberto con la moglie Lucia, i figli Luca, 18 anni, a destra e Andrea, 16 anni. Entrambi frequentano l’Istituto Tecnico Agrario.



Che patate

SONO TRA I PRODOTTI PIÙ COLTIVATI AL MONDO. ROSOLATE, ARROSTO, FRITTE, LESSE, IN CROCCHETTE, NEGLI GNOCCHI, LE PATATE SI PREPARANO IN TANTISSIME RICETTE E PIACCONO A GRANDI E PICCOLI.

Un detto dice che chi mangia patate non muore mai. E questo spiega anche lo sviluppo demografico dell'epoca industriale dovuto proprio alla patata, che ha permesso di sopravvivere ad intere popolazioni che non potevano permettersi il pane.

Originaria dell'America meridionale, nel territorio compreso fra il Perù e il Cile, la diffusione della patata in Europa è una storia che oscilla tra leggenda e realtà. Dopo la scoperta dell'America, la patata approda in Spagna, e successivamente in Francia, che viene però coltivata come pianta ornamentale. La diffidenza del popolo dovuta alla superstizione che tutto ciò che cresce sottoterra appartiene al maligno, porta a disprezzare la patata come alimento. Sarà un agronomo francese, Antoine Parmentier a far apprezzare le patate in cucina. Fatto prigioniero dai prussiani durante la guerra dei sette anni (1756-63), Parmentier imparerà ad apprezzare le patate e, una volta tornato a casa, ne illustrerà, anche al Re, tutte le qualità paragonando la patata al pane senza bisogno, però, né di mugnaio né fornaio. Poco dopo Luigi XVI dà ordine ai contadini di coltivare la patata. I risultati non sono quelli sperati e si ricorre ad una mossa astuta: si coltivano le patate in un terreno sorvegliato dai soldati spargendo la voce che in quel luogo si coltiva un cibo prezioso. La curiosità e il desiderio di possedere qualcosa di raro trasformano i sudditi in ladri di patate che ne scoprono, cucinandole, tutte le qualità. La diffusione della patata era incominciata e sarebbe stata inarrestabile fino a diventare, ai giorni nostri, insieme a frumento, riso e mais, uno dei quattro alimenti più importanti per l'umanità.

Coltivazione

La patata si sviluppa sotto terra, favorita da oscurità, umidità e da una temperatura sopra i 13/14 gradi. Il seme avvizzisce generando 3 o 4 piante a sua volta; ogni pianta genera da 2 a 4 patate secondo le varietà. In circa 3 mesi, gli stoloni, o radici, si gonfiano fino a diventare tuberi ricchi di amido. Dopo 4 mesi, quando la pianta in superficie è secca o appassita, si raccolgono le patate. Una pianta può produrre da 2 a 3 kg di patate di diverse dimensioni.

Guida all'acquisto

Le patate devono essere sode e non raggrinzite, non devono presentare macchie verdi né germogli. Vanno conservate al buio, in luoghi freschi e asciutti per evitare che germoglino o diventino verdi sviluppando la solanina.

Consigli per cucinarle

Fritte o arrosto, è bene cucinarle senza che assorbano troppo condimento. Si aggiungono in padella quando l'olio è bollente e poi si fanno asciugare su carta assorbente. • Lesse o con poco sale, sono in grado di sostituire il pane. • È sempre meglio lessare le patate con la buccia in modo che la polpa non si impregni troppo d'acqua e per non perdere le proprietà nutritive.

Proprietà e benefici



Le patate sono fonte di importanti vitamine e minerali: contengono potassio, tiamina, riboflavina, folati, niacina, magnesio, fosforo, ferro e zinco. Il contenuto di fibre è pari a quello del pane integrale, della pasta e dei cereali. Inoltre contengono carotenoidi e polifenoli. Spesso sono escluse dalle diete a basso indice glicemico. In realtà l'indice glicemico delle patate varia in maniera considerevole a seconda della loro varietà e preparazione. In caso di ipertensione, aiutano a tenere basso il livello di sodio e, in quanto alimento alcalinizzante, aiuta a mantenere l'equilibrio acido-basico del sangue, limitando l'insorgere di tutta una serie di disturbi.

Conservazione

La maggior parte delle patate viene raccolta in agosto/settembre e viene conservata in frigorifero fino ad aprile/maggio dell'anno successivo. Le nuove tecniche permettono il mantenimento dei tuberi con metodi naturali.

La patata è un tubero perenne (*Solanum tuberosum*), derivata dalla trasformazione di fusti o radici che crescono sotto terra e ne costituiscono la parte commestibile. In Italia, a seconda del periodo, si possono avere **3 tipi di coltura**: la coltura primaticcia si semina da novembre a febbraio, la coltura ordinaria da marzo ad aprile, la coltura tardiva da giugno a luglio.

Ci sono 3 categorie di patate:

Patata a pasta gialla

Dalla polpa compatta, derivano il loro colore dalla presenza di caroteni. Buone da fare fritte, al forno, lesse e in insalata. Le varietà più coltivate in Italia sono: Monalisa, Spunta, Primura, Agata, Liseta, Ambra.

Patata a pasta bianca

Dalla polpa farinosa che si ammorbidisce molto durante la cottura. Sono adatte ad essere schiacciate, per esempio nel purè, nelle crocchette o negli gnocchi. Tra le principali cultivar: Majestic e Kennebec.

Patata a buccia rossa e pasta gialla

Hanno polpa soda e sono ideali per cotture intense quali cartoccio, forno e frittura. Tra le maggiori varietà: Desirée e Kuroda



Tutte le varietà possono essere **Patate novelle**. Hanno la buccia sottile e vengono raccolte quando la maturazione non è completa. Sono a breve conservazione e andrebbero bollite con la buccia ben lavata prima. Sono buone da fare arrosto o lesate.

Le **Patata rossa di Colfiorito**, nell'area montana dell'Appennino umbromarchigiano, cresce in terreni silicei, leggermente acidi, permeabili e profondi. Sono proprio le condizioni del suolo che contribuiscono in modo determinante a definirne l'accrescimento, la conformazione e le caratteristiche organolettiche. L'alta qualità fa di questo tubero un'eccellenza IGP.

La **Patata viola** è una varietà antichissima proveniente dalle Ande peruviane, famosa per la ricchezza di antociani del colore blu di buccia e polpa. Si utilizza soprattutto per dare colore ai piatti.

La **Patata al Selenio** è una patata arricchita di selenio ed è stata ideata in un periodo di crisi per il mercato delle patate come fu quello della metà degli anni '90, cui i produttori reagirono pensando ad un prodotto alternativo che fosse veicolo di proprietà benefiche. Così, complice un nome che ispirava leggerezza, si sfruttò l'interesse sempre crescente per gli integratori arricchendo la patata di selenio, un elemento che ha azione antiossidante e che previene quindi l'invecchiamento, aiutando a tenere sotto controllo la salute del sistema cardiocircolatorio. La più famosa è la Selenella.

La **Batata rossa** (patata americana) è un tubero che non appartiene alla famiglia delle patate ma a quella delle *Ipomoea batatas*. La Batata contiene tante sostanze utili al nostro organismo come fibre, vitamine A e C, sali minerali, flavonoidi e antociani dal potere antiossidante. Non è un caso infatti che alcune creme anti rughe contengano un estratto di questo tubero. In cucina può essere usata come una normale patata o zucca. A differenza delle normali patate, però, la batata rossa può essere consumata anche cruda insieme alla sua buccia ben lavata (è ottima ad esempio nell'insalata).

All'interno delle celle frigorifere industriali, rigorosamente al buio e ad una temperatura non inferiore ai 6 gradi, si eseguono trattamenti in aerosol con estratti di menta o pompelmo che, ripetuti mensilmente, evitano il getto del germoglio che andrebbe a discapito della qualità della patata. **Oro della Terra segue questa tecnica da diversi anni: il costo è piuttosto elevato ma permette di conservare la patata in modo naturale senza nessun tipo di residuo.** Una volta acquistate si conservano per circa 15 giorni al buio con una temperatura che dovrebbe oscillare tra i 7 e i 10 gradi. L'ambiente umido permette inoltre alla patata di mantenersi più turgida e saporita a lungo. Il consiglio è quello di non fare la scorta ma di acquistarle preferibilmente al bisogno.

Cosa fare con le patate germogliate o verdi?

L'esposizione delle patate alla luce produce il colore verde che eleva il livello di **solanina** normalmente presente nel tubero in quantità insignificante (è una difesa contro funghi e insetti). La solanina è una sostanza alcaloide, velenosa a concentrazioni superiori a 400 mg



per chilo di patate. Il segno di un eccesso di solanina sta nella colorazione verde che si nota nella buccia. Se la patata presenta qualche germoglio non va buttata: basta staccarlo ed è ancora buona da consumare bollita, in purè o per gli gnocchi. Non è consigliabile farla frita perché il germoglio, alterando alcuni nutrienti, rischia di farla diventare marrone per l'aumento degli zuccheri. Se invece la patata è diventata verde, vale la prova del coltello: se sbucciandola il verde viene subito via, la patata si può mangiare. Se invece, tolto un pezzo, il verde sotto permane conviene buttarla via. Le patate vecchie, con la buccia molle e raggrinzita si possono utilizzare per fare il purè.

Curiosità

- Per pulire l'argento basta immergerlo nell'acqua di cottura delle patate.
- Per le macchie di grasso: cospargere un po' di fecola di patate e lasciare agire per qualche minuto.
- Per togliere il lucido del ferro da stiro basta strofinare un pezzetto di patata: l'alone lucido se ne va.
- Una fetta cruda di patata applicata sopra la pelle, lenisce il dolore e il prurito dovuto alle scottature o alle zanzare.
- Due fette di patata aiutano gli occhi gonfi e arrossati.
- La fecola di patate è l'amido contenuto nei tuberi che diventa una farina digeribile ideale per tante ricette.

Le patate contengono carboidrati, presenti principalmente sotto forma di amidi. Se si mangia un primo di pasta, è bene non abbinare un contorno di patate. Se si mangiano patate si consiglia di diminuire il pane.



- Per fare gli gnocchi, anziché lessarle si possono cuocere le patate al forno, per circa 40 minuti, con la buccia e contornate di sale. In questo modo il sale assorbe parte dell'acqua. Ne consegue che, nell'impasto, si avrà bisogno di meno farina e gli gnocchi conserveranno il sapore di patata.

Attenzione alla cottura **Quel colore scuro che fa male**

Dorate sì, abbrustolite no. Mangiare patate o pane troppo bruciacchiati potrebbe aumentare il rischio di tumori. La colpa è dell'**acrilamide**, sostanza chimica che si forma naturalmente quando si cuociono gli alimenti amidacei ad alte temperature. Lo riferisce un organo più che autorevole, l'Efsa (Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare).

L'acrilamide si forma a partire da alcuni zuccheri e da un aminoacido (soprattutto l'asparagina) che sono presenti in molti alimenti. Fu scoperto nel 2002, ma si presume che sia presente sin da quando è stata inventata la cottura. Gli alimenti che contribuiscono all'esposizione all'acrilamide sono i prodotti fritti a base di patate, il caffè, i biscotti, i crackers, i cereali da colazione, il pane croccante e morbido. Si forma oltre i 120 gradi di cottura: con la bollitura non si corre alcun rischio. Va specificato che l'acrilamide si forma solo sulla crosta, e in quantità crescenti man mano che quest'ultima assume colorazioni che vanno dalla giusta doratura fino al nero della bruciatura. L'Efsa ha anche diffuso consigli per ridurre al minimo il livello di acrilamide nei cibi.

- Se le patate vengono messe a mollo nell'acqua per almeno 30 minuti prima di essere fritte, la presenza di acrilamide si riduce oltre la metà.
- Il colore degli alimenti, che deve essere appena dorato, è un valido aiuto nel riconoscere la presenza di acrilamide nei cibi. Più sarà grande e scura l'area interessata e maggiore sarà la quantità di acrilamide presente nei cibi.
- Eliminare sempre le parti più annerite e bruciacchiate.



I mille usi dell'Aceto

Non solo per insaporire i cibi. Sembra che non ci sia nulla che l'aceto non sia in grado di pulire. Scopriamone tutte le virtù e le caratteristiche di quello più prezioso, l'aceto balsamico, simbolo della cucina italiana.

di Laura Colasanti

Posca fortem, vinum ebrium facit, dicevano gli antichi soldati romani che si dissetavano con la *posca*, bevanda di acqua e aceto che conferiva energia, al contrario del vino che dava ebbrezza. Una spugna imbevuta di posca fu quella che un soldato romano porse a Gesù sulla croce, non come atto malvagio ma di pietà da parte di un soldato per dare un po' di forza ad un uomo sofferente. Nel Medioevo l'aceto era utilizzato per



difendersi dalla peste mentre nell'Ottocento le signore annusavano aceto per rinvenire se svenivano per la moda del busto troppo stretto. Che sia di vino, mele, lampone, miele, riso, cocco, aromatizzato alle erbe, balsamico l'infinità versatilità dell'aceto è nota da sempre.

Dal latino *acēre*, inacidire, l'aceto viene ottenuto tramite l'azione di batteri *Acetobacter*, microrganismi che, in presenza di aria e acqua, ossidano l'etanolo presente nel vino, birra, sidro o nella frutta, nel riso, ecc. e lo trasformano in acido acetico. **Secondo la legge italiana, l'aceto si divide:**

- **Aceto comune** prodotto con vino non pregiato, mediante fermentazione rapida, chiarificato e filtrato;
- **Aceto di qualità** prodotto con vino pregiato, mediante fermentazione lenta, invecchiato in botti di legno;
- **Aceto aromatizzato** prodotto con aceto di qualità con aggiunta di erbe aromatiche;
- **Aceto decolorato** destinato all'industria alimentare per la conservazione dei sottaceti;
- **Aceto speciale** che identifica diversi tipi di aceto, fra cui quello balsamico.

Di mele o di vino?

Sono i più comuni: entrambi i tipi di aceto hanno proprietà benefiche e sono utili per le pulizie domestiche. L'aceto di mele sviluppa meno acido acetico ed ha qualche zucchero residuo in più. La scelta dell'aceto dipende soprattutto dal gusto personale.

Genericamente si consiglia l'aceto bianco, di vino o di mele, per condire le insalate, mentre per le verdure più saporite meglio l'aceto rosso. Per marinare il pesce è preferibile usare l'aceto di vino bianco, per le carni si preferisce quello rosso. Con l'agnello l'ideale è l'aceto aromatizzato alle erbe. L'aceto balsamico sta bene con carni rosse, frutta, verdure, formaggi e dolci.

Benefici dell'aceto

Condire le pietanze con aceto è un ottimo modo per stare in salute. Le ricerche dimostrano che **è in grado di velocizzare il metabolismo, eliminare l'accumulo di grassi e di ridurre la glicemia.** Inoltre:

- è diuretico e battericida;
- è mineralizzante e riequilibrante nei confronti dell'acidità dell'organismo;
- è antinfiammatorio;
- allontana le zanzare alleviando il bruciore in caso di puntura. Lenisce le irritazioni causate dalle meduse;
- allevia le scottature;
- attenua gonfiori e artriti;
- conferisce energia;
- allevia afte, mal di denti, infezioni alla gola;
- ideale contro l'ipertensione.

Il potere sgrassante dell'aceto

Un'alternativa economica e naturale ai tanti detergenti chimici per fare le pulizie domestiche. Basta mescolare in un flacone due bicchieri d'acqua con uno di aceto di mele o d'uva per ottenere una soluzione detergente. È sconsigliato

per il marmo perché potrebbe subire danni dovuti all'erosione.

La soluzione è ottima per:

- pulire vetri;
- sgrassare e togliere il cattivo odore dal frigorifero;
- sgrassare il forno;
- togliere l'odore di fritto dalle pentole;
- eliminare l'aria viziata nelle stanze dove si è fumato o per togliere l'odore di vernice: basta porre sopra un piano un contenitore di aceto;
- eliminare le macchie scure tra una piastrella e la muffa (utilizzare un vecchio spazzolino da denti);
- smacchiare tappeti e divani;
- rimuovere le macchie dalle mani;
- rimuovere i residui del sapone da vasche e lavandini;
- rimuovere la colla adesiva dalle etichette e la gomma da masticare dagli abiti;
- rinfrescare e deodorare i piedi con un pediluvio;
- allontanare gli insetti come le formiche;
- ammorbire per il bucato.



VINAGRETTE E MIGNONETTE



Sono due salse a base di aceto. La **vinagrette** si ottiene con aggiunta di pepe ed erbe aromatiche, come timo, salvia, origano, rosmarino ed è ideale per condire verdure alla griglia, carni e insalate.

Per esaltare il sapore delle ostriche e i frutti di mare crudi è da preferire la **mignonette**, salsa, di origine francese, a base di aceto di vino rosso, limone e scalogno tritato finemente.

Più belle con l'aceto di mele



Per la pelle. L'aceto è astringente, purificante, regolarizza la produzione di sebo, migliora l'ossigenazione dell'epidermide e la mantiene pulita. Usato come tonico, restringe i pori e normalizza il pH. Inoltre è un ottimo antiacne: si lascia in posa sui brufoli per qualche minuto poi si sciacqua. Non va utilizzato prima di esporre la pelle al sole.

Per i capelli. Dopo aver lavato i capelli, l'ultimo risciacquo con l'aceto, di mele o di vino, li rende morbidi e brillanti. È sufficiente versare un bicchierino di aceto in una bacinella d'acqua. L'odore scompare in fretta asciugando i capelli.

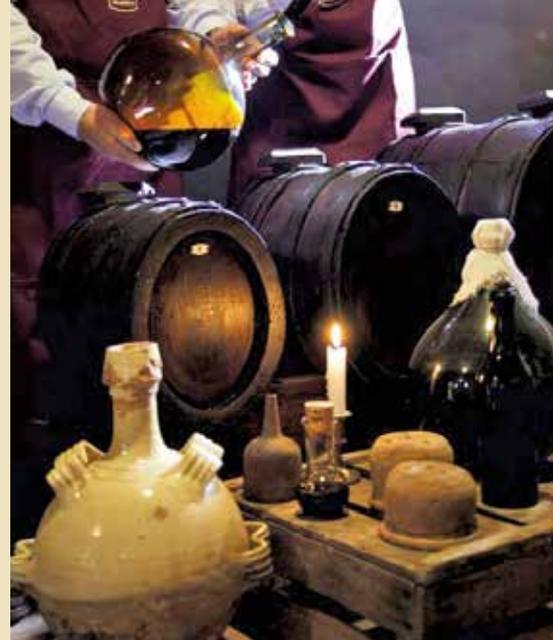
Prezioso: l'Aceto balsamico

Prodotto tipicamente e orgogliosamente italiano, l'aceto balsamico appartiene alla famiglia degli aceti di vino. Nasce dalla tradizione medioevale dei contadini di aromatizzare gli aceti per renderli più gradevoli con ingredienti come il rosmarino, le rose, la liquirizia, la vaniglia. Utilizza-

to anche come farmaco, dopo il 1500 diventa un prodotto raffinatissimo, destinato solo alle tavole delle famiglie più ricche. Grazie ai Duchi di Modena e Reggio, venne fatto apprezzare anche all'aristocrazia europea. Può essere impiegato per condire l'insalata, le verdure in pinzimonio, per marinare e per preparare salse. Ottimo anche sui formaggi e sulla frutta fresca, in particolare su fragole, pesche e frutta tropicale. Ricco di sali minerali e antiossidanti, ha proprietà astringenti, disinfettanti e contribuisce a rafforzare il sistema immunitario. Va distinto in:

- **Aceto Balsamico Tradizionale di Modena Dop e Aceto Balsamico tradizionale di Reggio Emilia DOP.** Sono i più pregiati: dal gusto inimitabile, dolce, denso e scuro. Sono il frutto di un accurato lavoro e lento invecchiamento, almeno 12 anni (quello più pregiato può richiedere un invecchiamento anche di 25 anni), che avviene in diverse botti di legno passando dalla più grande alla più piccola. Vengono prodotti nelle vecchie zone degli Estensi, con mosti cotti di uve provenienti esclusivamente dalle provincie di Modena e Reggio Emilia. Il processo di trasformazione dei mosti può avvenire solo nelle particolari condizioni ambientali e climatiche tipiche dei sottotetti (**acetaie**) delle vecchie abitazioni, caratterizzate da inverni rigidi e estati calde e ventilate. Da 70 litri di mosto si ottengono appena 3 litri circa di aceto balsamico. Non può essere quindi ottenuto con lavorazioni industriali o su larga scala: per questo la produzione è limitata e il prezzo elevato.
- **Aceto Balsamico di Modena IGP.** Non tradizionale e più facilmente reperibile sul mercato. È composto con differenti proporzioni di aceto di vino e mosto cotto. Si può aggiungere del caramello, unico additivo permesso, per ottenere un processo di lavorazione più veloce di quello tradizionale. Ha un sapore più aspro ed è richiesto un invecchiamento minimo di due mesi.

In commercio si trovano anche **salse** dense, scure e molto zuccherine. Vengono aggiunti molti additivi che poco hanno a che fare con il vero aceto balsamico.



Oroscopo della Terra

dal 21 giugno
al 22 settembre

Giornate lunghe e assolate, passeggiate serali in città o in riva al mare. Un'atmosfera rilassata da rendere più giocosa con i nostri suggerimenti e beneficiando delle migliori verdure che la natura estiva ci offre.



Carota (ARIEETE)

Ponetevi obiettivi realistici: se siete pigri e amate la vita comoda inutile progettare il cammino per Santiago di Compostela. Correte il rischio di demoralizzarvi se esagerate con le ambizioni. Fate esperienze e mettetevi alla prova ma su ciò che vi fa stare bene e non su quello che è giusto per gli altri. L'amore vi dona.

IL SUGGERIMENTO: *Puntate alla semplicità*



Barbabietola (TORO)

Volete sentirvi sereni e leggeri? Mettetevi a dieta eliminando pane, salame e dolci tentazioni. Alleggeritevi pure di quelle persone che vi stanno sempre col fiato sul collo. Sarete rispettati e spariranno i nervosismi. Godetevi la calda stagione nell'armonia della quotidianità e la pienezza della vita è tutta vostra.

IL SUGGERIMENTO: *Non fatevi influenzare dagli altri*



Melanzana (GEMELLI)

Ognun vede quel che tu pari. Pochi sentono quel che tu sei, diceva Machiavelli. Tenetevi stretti quelli che vi conoscono nel profondo, comprendendo le vostre manie e fragilità e prendete le distanze da chi non sarà mai sulla vostra lunghezza d'onda. L'estate è il coronamento dei vostri bisogni più profondi. Potete essere contenti.

IL SUGGERIMENTO: *Sorridete più spesso*



Pomodoro (CANCRO)

A forza di programmare e guardare lontano vi sta sfuggendo di mano il presente. Non preoccupatevi troppo su quello che deve venire anche perché non ne avete motivo. Apritevi, emozionatevi, godetevi le mete e fatele ora, senza starci a ragionare troppo. Tranquilli, non perderete il passo anzi, ne guadagnerete molti in amore.

IL SUGGERIMENTO: *Fate sentire gli altri speciali*



Rucola (LEONE)

Sdrammatizzate accettando il fatto che la vita non è perfetta. Alcuni eventi non sono andati come dovevano nonostante abbiate dato il meglio di voi. Avete però imparato cose nuove che vi serviranno per progetti futuri. L'estate esalta la vostra invidiabile forma fisica, segno evidente che durante l'anno non vi siete ingozzati.

IL SUGGERIMENTO: *Non attaccatevi troppo alle cose*



Zucchini (Vergine)

Non buttate tutto all'aria al primo ostacolo. In fondo sapevate che le sfide non era comoda e facile. Portate pazienza: state facendo le cose per bene, ci vorrà solo più tempo per raggiungere l'obiettivo. In amore non servono colpi di genio: ascoltate, comprendete, alleviate le tensioni e tutto sarà più solido e desiderabile.

IL SUGGERIMENTO: *Non vivete con il freno tirato*



Peperone (BILANCIA)

Qualche volta bisogna scendere dal trono e arrivare ad un armistizio. Non avete sempre ragione, soprattutto su questioni domestiche un po' di umiltà vi rende ben voluti e accresce la fiducia. Vi accorgete che essere più disponibili vi porterà vantaggi anche nella sfera professionale. Amore, perché continuare a tormentarvi? Non avete rivali.

IL SUGGERIMENTO: *Tollerate*



Fagiolo (SCORPIONE)

Vi lasciate facilmente affascinare dal lusso ma spesso è solo il luccichio delle apparenze ad illudervi. Non vi soffermate in superficie: vale nelle relazioni, negli affari, per i beni che acquistate. Senza più ascoltare richiami di cose effimere, vi dedicherete ad esperienze migliori e più profonde. E ogni giorno sarà un capolavoro.

IL SUGGERIMENTO: *Liberatevi dalle schiavitù*



Patata (SAGITTARIO)

Avete un colpo d'occhio globale a cui non sfugge nulla. Nella mischia riuscite a cogliere non solo ciò che gli altri non vedono ma anche le sfumature. Non avete bisogno della fortuna: voi credete nel vostro arbitrio e siete gli artefici del vostro mondo e, a volte, anche di quello degli altri. Generosi? Di più, grandiosi.

IL SUGGERIMENTO: *Siate vigili ma non cinici*



Cetriolo (CAPRICORNO)

L'egoismo: se poco è un'arma di difesa, troppo è un difetto che allontana dagli altri. Lo sgarbo di un amico, un tradimento possono giustificare la tendenza a pensare solo a se stessi. Ma erigere muri troppo alti può scoraggiare persone positive e sincere. E ce ne sono molte intorno a voi con cui condividere nuove mete.

IL SUGGERIMENTO: *Vivete la vita senza maschere*



Fagiolino (ACQUARIO)

Il mondo ha tanto da offrire e voi avete tanto da offrire al mondo. Non lasciatevi sopraffare dalla quotidianità e uscite dalla vostra *comfort zone*. I vostri sensi finissimi sanno cogliere elementi interessanti per fare cose straordinarie. Fatele senza sentirvi in ritardo o diversi rispetto al resto del mondo. In amore pretendete di più.

IL SUGGERIMENTO: *Se non ora, quando?*



Sedano (PESCI)

È il vostro tempo: sereno, luminoso, senza vuoti e nuvole all'orizzonte. Siete irresistibili agli occhi di tutti per come agite e argomentate. Non ci sono antagonisti anche perché li avete sbaragliati tutti. Non forzate la mano perché le cose vanno per il loro verso, quello giusto. Con voi non ci si annoia mai.

IL SUGGERIMENTO: *Se cercate il bello troverete il bello*

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

Direttore responsabile Dario Caccamisi

Testi e impaginazione Nazzarena Luchetti

Realizzazione grafica Andrea Raggi, Nazzarena Luchetti

Hanno collaborato Giorgio Ortenzi, Nazzarena 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



Oro della Terra®

*Frutta e verdura
piena di vita*

LUBE VOLLEY



CAMPIONE D'ITALIA

www.rodellaterra.it

segui su 