



Oro della Terra

N° 28 - AUTUNNO 2017

*Frutta e verdura
piena di vita*

Degustazione

*Riconoscere l'olio d'oliva
di qualità*

Sapore inconfondibile

La pera Angelica

Produttori

*Luciana Tomassini e
Domenico Bianchini*

Guida alla raccolta dei
funghi d'autunno

IMPARIAMO A LEGGERE
LE ETICHETTE ALIMENTARI

La NATURA sa ispirare chi se ne prende CURA

*“E quieta sovra i tetti e in mezzo agli orti
Posa la luna, e di lontan rivela
Serena ogni montagna”*

Per storia ed esperienza, l'orto ha sempre fatto parte del mio paesaggio affettivo e culturale. Così, quando è venuta a mancare mia madre, che ha sempre curato il suo orto, non ho dovuto neanche pensarci: ho semplicemente continuato il suo lavoro. Ho fatto tesoro della sua esperienza e dei suoi insegnamenti, ma ho anche provato ad innovare sperimentando nuove colture e nuove tecniche. Non ho ancora ben capito qual'è la luna buona per seminare e piantare ma continuo a bandire la chimica!

Quando Leopardi, ne “La sera del dì di festa”, descrive la notte di luna “dolce e chiara e senza vento”, immortala un paesaggio marchigiano in cui molti, come me, si riconoscono.

Dal mio orto alzo gli occhi verso sud ovest e i Sibillini mi osservano, di questi tempi più inquieti che sereni. Perché mi sono dedicata e appassionata alla coltivazione dell'orto è chiaro. Una forte motivazione affettiva ma anche una vera passione per la terra. Una passione che condivido con tanti amici ed amiche non necessariamente di origine contadina. D'altronde il successo degli orti urbani e dei terrazzi trasformati in orticelli colorati, misti a fiori ed erbe aromatiche, è il segnale di una riscoperta della cura e dell'attenzione per ciò che mangiamo, di come ci nutriamo, oltre a un modo di passare il tempo libero in maniera creativa ed “ecologica”.

Lo aveva ben capito Michelle Obama con il suo orto alla Casa Bianca con l'obiettivo di educare gli americani a riflettere su quello che mangiano. Ma, ahimè, presto abbandonato dai nuovi inquilini.

Diceva Cicerone: “Se accanto alla biblioteca avrai l'orto, non ti mancherà nulla”, un suggerimento che cerco di portare avanti con pazienza e determinazione, anche se, devo ammettere, dalla primavera all'autunno dedico più tempo all'orto che alla lettura. Ma la contemporaneità ci pone problemi inediti.

Come ci ricorda Luca Mercalli, noto meteorologo ma dedito anche alla cura del suo orto, coltivare un campo domestico significa ridurre realmente le proprie emissioni di CO₂ e la quantità di rifiuti.

Così ho presto provveduto a produrmi compost e a ridurre la quota sui rifiuti della frazione organica. Ma raccogliere verdura e ortaggi dal proprio orto necessita di un bel cesto e non certo di sacchetti di plastica! E così meno plastica e imballaggi vari da smaltire.

Così, dopo un'estate molto produttiva, con raccolti che hanno di molto superato l'autoconsumo e che si sono trasformati in graditi omaggi, è arrivato l'autunno a pormi un dilemma. Lascio che pomodori, zucchine, peperoni e melanzane continuino a produrre i loro frutti o libero la terra e la preparo per le nuove colture? Per ora le insalate, i broccoli, i cavoli, i finocchi e le cicorie si accontentano di vivere e crescere un po' ai margini.

Sarà il clima a decidere il passaggio delle consegne. E se i frutti del mio lavoro tardassero ad arrivare o non dovessero bastare, scelgo la qualità di Oro della Terra: i prodotti sono freschi e buoni come quelli del mio orto.

ASSUNTA MARIA BRACHETTA

Scriveteci!

Condividiamo le vostre passioni

nazzarena@orodellaterra.it

oppure su Facebook Oro della Terra

dall'orto di Assunta





Leggi *l'etichetta* e sai cosa mangi

Chiara, leggibile, comprensibile: così deve essere l'etichetta sugli alimenti. Sapere quali sono gli obblighi di chi vende vuol dire orientarsi meglio negli acquisti per scegliere in tutta sicurezza il cibo che mangiamo.



Meno apparenza e più sostanza: il regolamento 1169/2011 dell'Unione Europea relativo alle informazioni sugli alimenti mira proprio a rendere più chiare, leggibili e veritiere le etichette. La nuova legislazione, infatti, ha aggiornato e semplificato le norme precedenti sull'etichettatura degli alimenti con lo scopo di informare e tutelare di più i consumatori. Non solo, le informazioni nutrizionali contenute nell'etichetta forniscono una serie di indicazioni per comprendere come i diversi alimenti concorrono ad una dieta corretta ed equilibrata per promuovere un mangiare sano. Le norme sull'etichettatura sono identiche per tutti i paesi dell'UE. Rispetto al vecchio decreto del 92, le novità introdotte con il nuovo regolamento sono:

- **Semplificazione normativa**
- **Tabella nutrizionale**
- **Allergeni in evidenza**
- **Migliore leggibilità**
- **Provenienza dei prodotti**
- **Denominazione di vendita**
- **Responsabilità operatori**
- **Estensione campo applicazione**
- **Indicazioni fuorvianti**

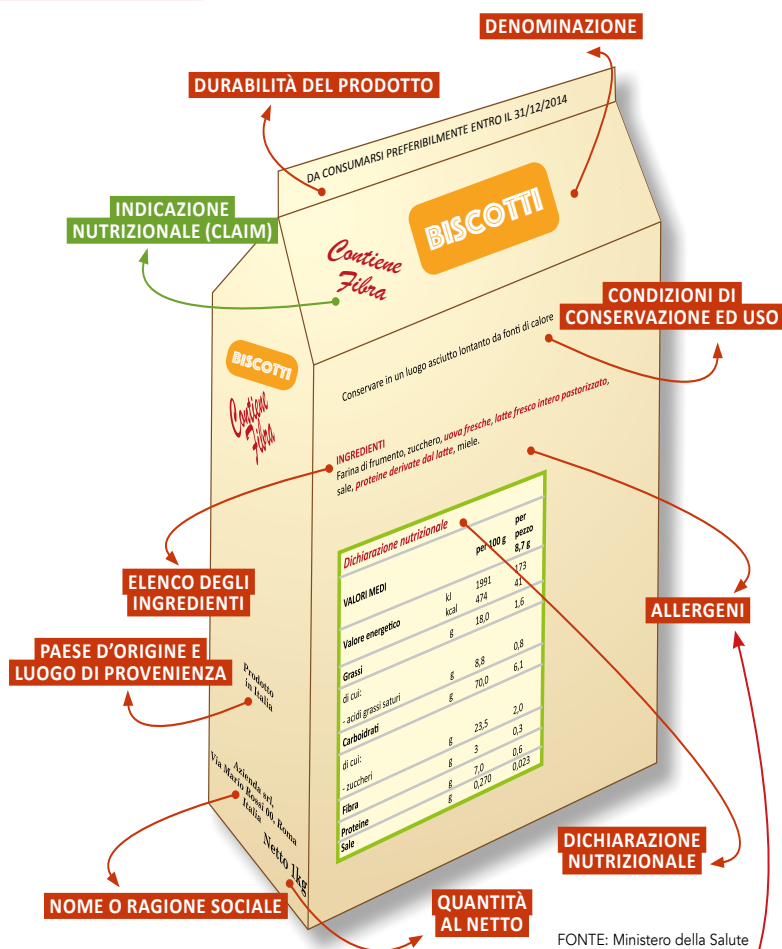
Nell'etichetta è indicato **l'elenco degli ingredienti**, ovvero tutte le sostanze impiegate nella produzione, in ordine decrescente di peso. Con il nuovo regolamento non è più possibile nascondere dietro la scritta "oli vegetali" gli oli tropicali a basso costo: deve essere indicata l'origine specifica dell'olio usato (es. olio di palma, olio di cocco, grassi idrogenati ecc.)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI OBBLIGATORIE

- energia (Kj-Kcal)
- grassi
- acidi grassi saturi
- carboidrati
- zuccheri
- proteine
- sale

La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con indicazioni **facoltative** quali: acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli (dolcificanti), amido, fibre, i sali minerali e/o le vitamine presenti in quantità significativa.

Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno. L'indicazione del valore energetico è riferita a 100 g/100 ml dell'alimento, oppure alla singola porzione (es. 40 g. 6 biscotti) o per unità di consumo (un biscotto). Il numero di porzioni, o di unità contenute nell'imballaggio, deve essere specificato. Nei casi in cui il valore energetico o la quantità di sostanze nutritive di un prodotto sia trascurabile, può esserci una dicitura del tipo «contiene quantità trascurabili di ...».



LUOGO DI PROVENIENZA

O Paese di origine. Questa indicazione, che era obbligatoria per alcuni prodotti (carni bovine, pesce, frutta e verdura, miele, olio extravergine d'oliva), è resa valida anche a carni fresche e congelate delle specie suina, ovina, caprina e avicola.

SCADENZA DEL PRODOTTO

Non va confusa la data di scadenza con il termine minimo di conservazione.

- **“Da consumare entro il”**: è il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato.
- **“Da consumarsi preferibilmente entro il”**: indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore ma può essere consumato senza rischi per la salute, evitando che un prodotto venga gettato quando ancora commestibile, riducendo gli sprechi.

GLI ALLERGENI

Sono sostanze normalmente innocue per la maggior parte delle persone, ma che in taluni individui possono scatenare allergie. Devono essere evidenziati con carattere diverso rispetto agli altri ingredienti in modo da permettere la visualizzazione rapida. **Gli alimenti che possono provocare allergia sono** • **Cereali** contenenti glutine (grano, segale, orzo, avena, farro) • **Crostacei** e prodotti a base di crostacei • **Uova** e prodotti a base di uova • **Pesce** e prodotti a base di pesce • **Arachidi** e prodotti a base di arachidi • **Soia** e prodotti a base di soia • **Latte** e prodotti a base di latte • **Frutta a guscio**: mandorle, nocciole, noci, pistacchi, noci macadamia • **Sedano** e prodotti a base di sedano • **Senape** e prodotti a base di senape • **Semi di sesamo** e prodotti a base di semi di sesamo • **Anidride solforosa e solfiti** • **Lupini** e prodotti a base di lupini • **Molluschi** e prodotti a base di molluschi.

ALIMENTI ESENTI DALL'ETICHETTATURA

- I prodotti non trasformati che comprendono un solo ingrediente o una sola categoria di ingredienti e i prodotti sfusi.
- I prodotti trasformati che sono stati sottoposti a maturazione e che comprendono un solo ingrediente o una sola categoria di ingredienti.
- Le acque destinate al consumo umano (integratori e acque sono soggetti ad altri regolamenti).
- Le piante aromatiche e le spezie.
- Il sale, i succedanei del sale e gli edulcoranti.
- Gli estratti di caffè, di cicoria, i chicchi di caffè, anche decaffeinato interi o macinati, le infusioni a base di erbe e di frutta, i tè, anche decaffeinati, istantanei, solubili, estratti, senza altri ingredienti aggiunti tranne aromi.
- Gli aceti di fermentazione e i loro succedanei.
- Gli aromi e gli additivi alimentari.
- I coadiuvanti tecnologici ed enzimi alimentari.
- La gelatina e i composti di gelificazione.
- I lieviti e le gomme da masticare.
- Gli alimenti confezionati la cui superficie maggiore misura meno di 25 cm.
- Gli alimenti, anche confezionati in maniera artigianale, forniti in piccole quantità.

I claims

Sono i **messaggi pubblicitari** o, secondo la legge, qualsiasi rappresentazione, non obbligatoria, in forma figurativa, grafica o simbolica che affermi, suggerisca o sottintenda che un alimento abbia particolari caratteristiche. I claims:

- non devono essere falsi, ambigui o fuorvianti
- non devono incoraggiare consumi eccessivi di cibo
- non devono far nascere timori nei consumatori
- devono essere comprensibili per il consumatore medio (ovvero *normalmente informato*).

I Claims nutrizionali salutistici

sono indicazioni che affermano che un alimento possiede proprietà benefiche (Es.: senza sale, ricco di fibre, ecc...). Consumando un alimento si possono ottenere effetti benefici per la salute ("può contribuire a rafforzare le difese naturali dell'organismo"). Il produttore può adottare

un claim salutistico soltanto se in possesso delle prove scientifiche utili a dimostrare la fondatezza della virtù declamata. A stabilire una lista positiva dei claims ammessi è l'**EFSA**, l'Authority europea per la sicurezza alimentare.

I Claims salutistici devono:

- Ricordare l'importanza di seguire una **dieta varia ed equilibrata** e uno stile di vita sano.
- Indicare l'**uso corretto** dell'alimento per ottenere il benefico effetto indicato.
- Avvertire di eventuali **controindicazioni** (per persone affette da patologie o in condizione di vulnerabilità: in gravidanza, per esempio).
- Precisare che l'**uso eccessivo** dell'alimento **potrebbe causare danni all'organismo**.

I Claims salutistici non devono:

- Suggestire che il mancato consumo dell'alimento potrebbe nuocere alla salute.
- Quantificare percentualmente eventuali perdite di peso legate al consumo dell'alimento.
- Riferire pareri di singoli operatori o di singoli medici rilasciati in merito all'alimento in questione.





I CLAIMS DI NATURA COMMERCIALE

EXTRA: utilizzato solo se il prodotto presenta caratteristiche qualitative superiori rispetto alla media dei prodotti analoghi (DPR 428/75 per i pomodori pelati; D. Lgs. 50/2004 per le conserve di frutta).

PURO: indica l'esclusivo utilizzo di uno o più ingredienti, e viene usato in luogo di "solamente" o "esclusivamente".

FRESCO: indica quei prodotti lavorati da poco tempo e serve per distinguerli da quelli destinati alla medio-lunga conservazione; il suo uso è riservato a specifiche categorie di alimenti e sulla base di norme nazionali o comunitarie: paste alimentari (DPR 187/01), latte (L. 169/89), prodotti della pesca (Reg. Ce. 853/04), uova (Reg. Ce. 1907/90).

ALTA QUALITÀ: è attribuibile solo in riferimento alla produzione di latte fresco (L. 169/89) e di prosciutto cotto (DM 21/09/2005).

Tutti gli altri casi non espressamente previsti da specifica normativa, l'utilizzo di questi termini senza una reale motivazione è da ritenersi vietato e quindi oggetto di sanzione.

ALCUNE INDICAZIONI NUTRIZIONALI

A basso contenuto calorico Se il prodotto contiene non più di 40 kcal/100 g per i solidi o 20 kcal/100 ml per i liquidi. Per gli edulcoranti si applica il limite di 4 kcal/dose, equivalente a un cucchiaino di zucchero.

A ridotto contenuto calorico Se il valore energetico è ridotto di almeno il 30%, con specificazione delle caratteristiche che provocano la riduzione.

Senza calorie Se il prodotto contiene non più di 4 kcal/100 ml. Per gli edulcoranti da tavola si applica il limite di 0,4 kcal/dose unitaria, equivalente a un cucchiaino di zucchero.

A basso contenuto di grassi Se il prodotto contiene non più di 3 g di grassi per 100 g per i solidi o 1,5 g di grassi per 100 ml per i liquidi (1,8 g di grassi per 100 ml nel caso del latte parzialmente scremato).

Senza grassi Se il prodotto contiene non più di 0,5 g di grassi per 100g o 100 ml.

A basso contenuto di grassi saturi Solo se la somma degli acidi grassi saturi e degli acidi grassi trans contenuti nel prodotto non supera 1,5 g/100 g per i solidi o 0,75 g/100 ml per i liquidi; in entrambi i casi la somma degli acidi grassi saturi e acidi grassi trans non può corrispondere a più del 10 % dell'apporto energetico.

Senza grassi saturi Se la somma degli acidi grassi saturi e acidi grassi trans non supera 0,1 g di grassi saturi per 100 g o 100 ml.

A basso contenuto di zuccheri Se il prodotto contiene non più di 5 g di zuccheri per 100 g per i solidi o 2,5 g di zuccheri per 100 ml per i liquidi.

Senza zuccheri Se il prodotto contiene non più di 0,5 g di zuccheri per 100 g o 100 ml.

Senza zuccheri aggiunti Se il prodotto non contiene mono o disaccaridi aggiunti o ogni altro prodotto alimentare utilizzato per le sue proprietà dolcificanti. Se l'alimento contiene naturalmente zuccheri, l'indicazione deve essere: "Contiene in natura zuccheri".

Fonte di fibre Se il prodotto contiene almeno 3 g di fibre per 100 g o almeno 1,5 g di fibre per 100 kcal.

Ad alto contenuto di fibre Se il prodotto contiene almeno 6 g di fibre per 100 g o almeno 3 g di fibre per 100 kcal.

Fonte di proteine Se almeno il 12% del valore energetico dell'alimento è apportato da proteine.

Ad alto contenuto di proteine Se almeno il 20% del valore energetico dell'alimento è apportato da proteine.

Azienda agricola "La Collina"

La vita è un posto da assaporare ogni giorno

Olio Dop, vini del Metauro e pere dal nome celestiale: Domenico Bianchini e sua moglie Luciana hanno saputo percepire dalla terra tutta l'energia per coltivare prodotti dal gusto inconfondibile. Una preoccupazione? Poter tramandare colture, esperienza e il fascino di queste valli.



Il giorno del suo matrimonio, Luciana era piena di entusiasmo: aveva sposato l'uomo che amava, avrebbe insegnato lettere e finalmente non avrebbe sentito più parlare di pere Angelica: le 60 enormi piante di pere da curare, potare, concimare che tanto impegnava la sua famiglia ormai appartenevano al passato. Nessuna stranezza: a poco più di vent'anni si apprezza poco la vita da cui si proviene e si cercano nuovi spazi e attività.



Tramonto a Cartoceto

Così è stato anche per il marito Domenico che, cresciuto a Cartoceto tra vigne e cantine, non ne vuol sapere di campi e vendemmia. Si appassiona, però, ai vini tanto da diventare un enologo affermato. Per 18 anni conducono una tranquilla vita urbana. Poi nel 1990 i rispettivi genitori, all'età in cui la fatica agricola comincia a farsi sentire, passano la gestione a Domenico e Luciana che prendono in mano le redini della cantina e dei terreni di famiglia. È il ritorno alla vita rurale: la coppia si appassiona, mette ordine alle varie e sparse colture, investe e innova coltivando i prodotti che sono l'orgoglio del Made in Italy: l'ulivo e la vite. Per Luciana è anche un ritorno all'origine: riprende la coltivazione del prodotto che dà una spiccata identità a questo territorio, la pera Angelica. La loro azienda "La Collina" cresce: 30 ettari di terreno, 20 di proprietà e 10 in affitto, coltivati a ulivi, vigneti, 1500 piante di pere, 80 % Angelica, il resto Abate. Dopo pochi anni arrivano i riconoscimenti: Domenico e Luciana, oggi 71 anni, sono tra i pochi a produrre il prestigioso olio Cartoceto, unico dop delle Marche, e poi il vino e quell'Angelica dal gusto inconfondibile. Non male per chi non voleva più sentir parlare di campi e pere.

Ulivi, vigneti e peri: identità del territorio

Nascosti tra i colli del fiume Metauro, i piccoli Comuni di Cartoceto, Mombaroccio e Serungarina, nell'alto pesarese, appaiono come sospesi sopra le valli. Una manciata di case sormontate dal campanile della chiesa del borgo: non ci si perde tra le brevi e strette vie, ma si può rimanere senza fiato, quando in alcuni angoli, si aprono magnifici squarci panoramici che arrivano fino al mare. Sono luoghi che vanno scoperti lentamente per coglierne tutti i sa-

pori. Si incontrano così residenze storiche, antichi frantoi, grandi cantine, che testimoniano la vocazione di queste terre: uliveti e vigneti di gran qualità e poi il tartufo, perché qui siamo vicini ad Acqualagna. *Dulcis in fundo*, un frutto pregiato quanto delicato, la pera Angelica, specie autoctona di questa valle. "Da non confondere con la varietà Santa Lucia", sottolinea Domenico, "Varietà più piccola e dal peduncolo e sapore diverso, coltivata soprattutto in Romagna e a Verona". Produttori come Domenico e Luciana svolgono un lavoro insostituibile non solo a scopo produttivo ma per la conservazione del paesaggio. Come sarebbero questi luoghi senza gli ulivi, la vite, i frutteti, senza il lavoro quotidiano dei produttori?

La qualità richiede (bel) tempo

Camminiamo tra i filari di pere, il terreno è arido e sono visibili i segni di una estate siccitosa. "Vede quella macchia marrone sulla pera? È una bruciatura da sole. È il primo anno che il sole arriva a scottare le pere. La siccità è stata terribile", racconta Domenico, rilevando come la scarsità d'acqua stia diventando un problema grave in campagna. "C'è un laghetto a qualche centinaio di metri da qui. Per irrigare i peri siamo stati costretti a svuotarlo. Ci vorrà più di un anno perché ritorni al livello originale, sempre che piovga regolarmente." Ma l'afa di questa estate un dato positivo l'ha registrato: i funghi, responsabili delle malattie del frutto, non sono sopravvissuti alla calura. "Le pere subiscono pochi trattamenti", spiega Domenico, "il più importante è quello che combatte la ticchiolatura, le macchie nere esterne". L'ultimo trattamento è stato fatto nel mese di maggio: questo vuol dire che al momento della raccolta i residui sono pari a zero, a tutto vantaggio del sapore eccezionale e della salubrità del frutto, anche se non ci sono differenze di gusto tra pere trattate e non trattate. "Come tutta la frutta, le differenze si avvertono tra quella che matura sulla pianta e quella che, invece, raccolta precocemente, matura in frigo", chiarisce Domenico, "Noi cerchiamo di raccogliercle il più



Produttore

tardi possibile. Così come faceva mio padre, per capire se è arrivato il momento, raccolgo una pera dagli alberi e la apro: se il colore dei semi incomincia a virare dal bianco al marrone vuol dire che sono abbastanza mature per essere raccolte. Si procede tra gli alberi, prima con quelle in basso, poi con il mezzo meccanico si continua tra i filari raccogliendo quelle più in alto. Il lavoro nei campi è duro e si è costretti a delegare e cercare dei collaboratori. “Spesso scendo nei campi a dare una mano”, dice Luciana, impegnata soprattutto nelle faccende domestiche, “Non è solo per *l’occhio del padrone che ingrassa il cavallo* ma perché certe sfumature le nota solo chi nei campi ci vive da una vita”. Sarà perché è in grado di vedere tanti dettagli, ma Domenico non può fare a meno dell’opinione della moglie sulla valutazione dei loro prodotti.

L’azienda “La Collina” di Domenico e Luciana è un punto di riferimento per chi ama il cibo di qualità e di origine locale: lo è anche per **Oro della Terra** che da poco più di due anni l’ha scelta per le pregiate pere.

La speranza

Luciana aveva lasciato il suo lavoro di insegnante per stare più vicina ai figli. Ha trasmesso loro tanti valori, compreso quello che ciascuno deve seguire la propria vocazione. E così il figlio maggiore fa il biologo a Buenos Aires e l’altro insegna ingegneria a Bologna. Luciana ne è orgogliosa ma qualche pensiero c’è: “Il tempo che passa fa più paura quando i figli sono lontani. E poi, chi si prenderà cura della terra dopo di noi?”. C’è una leggera malinconia nelle parole di Luciana, consapevole dell’ineluttabilità della vita. Ma ritorna ad illuminarsi quando comincia a raccontare di come è nata la loro grande casa dove vivono, a

Cartoceto: “È un luogo che adoro e non vorrei abitare in nessun altro posto al mondo. In primavera con la vita che rifiorisce è tutto così luminoso e bello. Non se ne ha mai abbastanza di questo paesaggio”. La campagna sa essere un buon conforto per l’anima ma non basta a evitare lo spopolamento di questi territori. Ecco perché non far pagare le tasse a chi qui risiede e lavora, come suggerisce Domenico, potrebbe essere, insieme al distintivo delle culture tipiche e di pregio, un modo per evitare l’abbandono e magari richiamare i giovani a preferire l’agricoltura. “I nostri figli hanno fatto altre scelte ma abbiamo cinque nipoti. Magari uno con la passione dei campi può starci”, confida Domenico. “È il sogno del nonno”, sorride Luciana. Mai dire mai.

Le ricette di Luciana

Risotto alla pera Angelica

Ingredienti per 4 persone: • gr 320 riso carnaroli • 1 scalogno • ml 200 di birra • gr 500 pera Angelica • 2 lt brodo vegetale • gr 120 formaggio caprino • gr 40 granella di nocciole • gr 50 burro • 1 limone • sale • olio extra vergine di oliva

Sbucciare le pere e fare a pezzetti. Irrorare con una spruzzata di limone per evitare che anneriscano. Tritare lo scalogno e rosolare nell’olio, aggiungere il riso e procedere alla tostatura. Aggiungere la birra e mescolare fin quando non sarà assorbita. Aggiungere a più riprese il brodo e far assorbire, aggiungere le pere e altro brodo. Mescolare fino a completa cottura (circa 15 minuti). Aggiungere il formaggio caprino. Mantecare il riso con limone grattugiato e aggiungere il burro. Spolverare il risotto con la granella di nocciole.

Confettura di pera Angelica

Sbucciare e tagliare a pezzetti 4 kg di pere, metterle in pentola con acqua fino e coprire. Portare ad ebollizione e cuocere fino a che l’acqua non si riduce. Passare il composto fino ad ottenere una purea fluida, aggiungere 400 g/Kg di zucchero. Portare a ebollizione e far evaporare l’acqua. La cottura deve continuare fin quando la confettura riesce a stare sopra al cucchiaino senza scivolare via. Invasare in barattoli precedentemente sterilizzati.

Così si riconosce l'Olio di qualità



In commercio ce ne sono tanti
ma scegliere un buon olio extra vergine
di oliva non è sempre facile.
Domenico Bianchini, uno dei produttori
del pregiato olio Cartoceto Dop,
ci guida all'assaggio: più l'olio "pizzica"
più la qualità è straordinaria.



Nell'azienda "La Collina" di Luciana Tomassini e Domenico Bianchini, oltre alle angeliche pere, c'è ancora un altro tesoro da scoprire: l'olio di Cartoceto, l'unico delle Marche a fregiarsi del marchio Dop e uno degli oli migliori del pianeta. Domenico, uno dei pochi selezionati produttori della Dop Cartoceto, estrae un olio che è un inno al bello e buono della vita e i 3000 ulivi di proprietà, sparsi tra i terreni di Cartoceto e Serrungarina, sono lì a testimoniarlo. Il frantoio e le modalità di lavorazione finiscono poi per rendere l'olio Cartoceto di una qualità insuperabile. È talmente pregiato da aver vinto innumerevoli premi: tanto per citarne uno, nel 2009 a Zurigo si è aggiudicato il terzo premio come migliore olio al mondo. Davanti a lui solo un siciliano e uno spagnolo. L'elenco dei riconoscimenti, tutti ben visibili nelle etichette delle bottiglie, è un motivo in più che ci spinge ad assaggiare l'oro verde di Cartoceto. E sarà che sono le 6 del pomeriggio e i pasti fatti o



da fare sono lontani, o forse l'aria di fine estate che sa di campi arsi di sete e frutti maturi, ma quel cucchiaino di olio sul granetto croccante è uno dei cibi più buoni che abbia mai gustato. Una sensazione di pura natura: la qualità espressa nella più sublime semplicità. "State degustando un olio ad un anno esatto dalla raccolta che può essere mantenuto ancora un altro anno", precisa con fierezza Domenico. Una conservazione così prolungata è resa possibile solo grazie alla presenza dei polifenoli, antiossidanti naturali che allungano la conservazione dell'olio, che altrimenti andrebbe consumato entro un anno dalla raccolta. Per godere di tutte le virtù salutari, l'olio deve possedere caratteristiche ben precise", spiega Domenico, "Sono soprattutto i polifenoli a svolgere la funzione salutistica dell'olio e il contenuto di questi è più elevato se l'oliva viene raccolta quando non ha raggiunto la maturazione completa. Se, al contrario, l'oliva è raccolta più matura l'olio ha un sapore più dolce ma è più povero di sostanze benefiche antiossidanti. Ne consegue

che più si avverte quella sensazione di pizzicore, più è alto il contenuto di polifenoli e più è pregiato l'olio". Il pizzicore non va confuso con l'acidità che al palato non si avverte. Chi produce olio extra vergine di oliva deve contemplare una acidità inferiore a 0,8. Gli olii del frantoio Bianchini non superano lo 0,3. Va da sé che un olio così ha un prezzo più elevato: "Otteniamo 10 kg di olio ogni quintale di oliva che raccogliamo", dice Domenico. Ed è giunto il momento della raccolta 2017: le olive verranno raccolte nella fase di invaiatura, quando l'oliva da verde comincia a diventare nera, e molto velocemente affinché il contenuto di polifenoli nell'olio rimanga poi elevato.

La degustazione, fondamentale per distinguere un olio di qualità

Per giudicare un olio extra vergine di oliva bisogna conoscere soprattutto tre parametri fondamentali:

◆ **Acidità.** Rappresenta il grado di deterioramento ossidativo (irrancidimento) dell'olio, nel caso dell'extravergine per legge non deve superare lo 0,8%, nel caso di un buon olio non dovrebbe superare lo 0,4%, e più è basso questo valore, meglio è.

◆ **Polifenoli.** Sono dei potenti antiossidanti naturali: più è alto il loro contenuto più l'olio si conserva bene. I polifenoli sono fondamentali anche per la salute umana: contribuiscono a prevenire malattie come l'arteriosclerosi e il cancro e ritardano l'invecchiamento delle cellule.

◆ **Perossidi.** Segnalano l'invecchiamento dell'olio, indicando il grado di ossidazione presente. Il naturale innalzamento del numero dei perossidi porta all'irrancidimento dell'olio con conseguenti sentori sgradevoli, per tale motivo il numero dei perossidi (per legge non devono superare 20) deve essere il più basso possibile nel momento del confezionamento.

L'assaggio dell'olio

Il Regolamento CE n. 640/2008 stabilisce il metodo di valutazione Organolettica degli oli d'Oliva Vergini, le caratteristiche e i metodi di analisi compreso un vocabolario specifico. Vediamo, in sintesi, come avviene la degustazione dell'olio.

Versare 5 ml di olio in un piccolo bicchiere color blu cobalto. La trasparenza del vetro non è indicata in

quanto il colore dell'olio, ben visibile, potrebbe far travisare il giudizio sulla qualità dell'olio. Si avvolge, quindi, il bicchierino con la mano e con il palmo dell'altra si chiude a coppa in modo da trattenere i vapori e scaldare leggermente l'olio con la temperatura corporea. Dopo un paio di minuti, il calore della mano porta l'olio alla giusta temperatura che è intorno ai 27 gradi (temperatura in cui si degusta l'olio nei concorsi) ed è pronto per essere valutato.

Esame olfattivo

Si avvicina il bicchiere al naso e si aspira per alcune volte. Si annusano i profumi, ci si concentra sulle sensazioni che si percepiscono per individuare gli aromi. Semplicemente annusando, si può capire se l'olio è di buona qualità oppure scadente. Se percepiamo odori di oliva, frutta, verdura, erba tagliata vuol dire che siamo di fronte ad un olio di qualità. Altre percezioni olfattive positive possono essere di mandorla, pinolo, salvia, rucola, pepe, mallo, noce. Più sentori si avvertono, maggiore è la qualità dell'olio perché sono tutti componenti aromatici che provengono dall'oliva e dal territorio dove è prodotta. Se un olio è di scarsa qualità, invece, si percepiscono sentori di muffa o umidità, di metallo, rancido, legno o terra.

Esame gustativo

Si mette in bocca una piccola quantità di olio, cercando di espanderlo su tutto il palato, e, senza ingoiarlo, con le labbra semichiuse e i denti stretti, si aspira forte e a più riprese (strippaggio). Si deve avvertire il gusto amaro al palato e piccante alla gola che si trasforma, subito dopo, in un sapore gradevole. La prova del gusto individua, oltre al piccante, altri sapori fondamentali: l'amaro, il dolce, l'aspro e il salato. Il senso del gusto si trova nelle papille gustative distribuite in tutta la cavità orale soprattutto sulla lingua dove si distinguono: sulla punta il dolce, sui lati il salato, nella parte centrale l'aspro e in fondo l'amaro e il piccante.



Olfatto e gusto sono connessi: il sapore prende forma proprio dalla combinazione delle sensazioni olfattive e gustative.



Viva l'Oliva buona anche a colazione!

*L'oliva, alimento simbolo della dieta Mediterranea,
non è preziosa solo per l'olio ma è
Ecco alcune cose che dovrete sapere su questo frutto antichissimo
e tra i più apprezzati al mondo.*

Le olive sono buone per tutte le occasioni: lo sapevano bene i nostri nonni che le mangiavano la mattina sopra una fetta di pane o i monaci che le consumavano in abbondanza, anche perché era uno dei pochi alimenti concessi nei periodi di digiuno. Come salsa, farcite, all'ascolana, in salamoia, sott'olio, per rendere più gustosi pasta, pizza, carne e pesce, le olive sono sempre buonissime. Ecco alcune cose da sapere per conoscerle meglio.

● **Le olive non si mangiano raccolte dall'albero**

Sono infatti molto amare quindi, dopo essere state raccolte, devono essere trattate in una soluzione salata per poter essere consumate. Le olive possono essere conservate con diversi metodi: in salamoia, sotto sale, sott'olio o infornate. In salamoia o conservate sotto sale hanno una quantità di sodio maggiore rispetto a quelle che hanno subito una cottura in forno. Così conservate, le olive vanno consumate entro un anno.

● **Verdi, viola o nere: dipende dalla maturazione**

Le olive sono verdi se, a fine estate, vengono raccolte prima che siano completamente mature: più a lungo vengono lasciate maturare, più cambiano colore, diventando prima viola e poi, a fine autunno, quando sono completamente mature, nere. Tuttavia esiste qualche varietà che rimane verde anche dopo la maturazione. In commercio si trovano, purtroppo, anche olive nere che devono il colore non alla maturazione ma al gluconato ferroso (E579), un colorante artificiale. Attenzione quindi a leggere bene le etichette.

● **Lunghe o tonde, verdi o nere: tante le varietà**

Solo in Italia ne esistono circa 400 e ogni regione ha le sue specialità in certi casi tutelate dalla Denominazioni d'Origine Protetta come quelle di Gaeta. Le coltivazioni sono divise generalmente tra olive da olio e olive da tavola ma molte varietà da olio sono anche da pasto, come, ad esempio, la Taggiasca. Le olive nere sono più consistenti mentre quelle verdi contengono più acqua e sali minerali e sono meno caloriche.

● **Contengono grassi buoni e antiossidanti**

Le olive sono cibi ricchi di grassi insaturi, cosiddetti "buoni", e le olive nere ne contengono di più. Tutte contribuiscono ad abbassare il colesterolo LDL nel sangue e quindi a prevenire eventuali malattie dell'apparato cardiovascolare. Le olive,

inoltre, sono ricche di sostanze antiossidanti come betacarotene e polifenoli (responsabili del gusto amaro e piccante dell'oliva), conosciuti per la loro azione antinvecchiamento.

● **A colazione, come spuntino e nell'aperitivo**

Non solo nella pasta, pizza o per arricchire carni e pesce, le olive sono buone anche a colazione soprattutto per chi ama i sapori salati: una tazza di tè, due fettine di prosciutto e 5-6 olive nere nutrono bene fino all'ora di pranzo. Le olive vanno bene anche a merenda, insieme ad un paio di crackers integrali e 2 cucchiaini di ricotta. E a chi non rinuncia all'aperitivo, il consiglio è quello di preferire le olive alle patatine industriali che, oltre ad essere ricche di grassi e sale, sono più caloriche e danno meno sazietà.

Ricetta tradizionale di Luciana



Baccalà alla puretta con olive

È una ricetta di antica tradizione, nata nei frantoi quando i contadini, che andavano a molire le olive, dovevano portare il pranzo agli operai. I frantoi erano tutti muniti di locale cucina dove veniva cotto il baccalà in un tegame di terracotta. Per non far aderire il baccalà al fondo del tegame, si mettevano alcune astine di canna, coperte di foglie di alloro. Il baccalà, a grossi tocchi, veniva coperto con mollica di pane mescolata ad olio, aglio, prezzemolo, pepe e sale. Si aggiungeva poi ancora molto olio, oliva Raggiola, un po' d'acqua e vino bianco. Si metteva il tegame coperto nel camino a fuoco lento e quando il liquido di cottura si era assorbito rimaneva solo tanto olio che il baccalà quasi vi galleggiava. Quando la cottura era terminata il profumo inondava tutto il frantoio. Si mangiava con pane casereccio, le olive per contorno e un buon bicchiere di vino Bianchetto.

Ogni anno a Cartoceto si tiene il festival "Un mare di olio" dedicato proprio al baccalà. Questa ricetta viene riproposta nei ristoranti del territorio per tutto il mese di novembre. Con Olio evo Dop Cartoceto.





La pera Angelica

I brillanti colori giallo rossi, la forma armoniosa e il gusto dolce e succoso, fanno apprezzare questo frutto, tipico del territorio marchigiano, a tutti coloro che sono alla ricerca di prodotti genuini e di qualità

È il vanto di **Serrungarina** tanto da celebrarla ogni anno, nella prima settimana di settembre, con la “Festa della Pera Angelica” che anima il centro storico con botteghe e locande, fra degustazioni e spettacoli. La coltivazione della deliziosa Pera Angelica, frutto raro e pregiato, è stata recuperata grazie alla passione e alla cura degli agricoltori della provincia di Pesaro e Urbino, in particolare nei Comuni di Serrungarina, Saltara, Cartoceto, Mombaroccio e Montemaggiore, caratteristici borghi medievali nel cuore della fertile Valle del Metauro. Nel maggio 2001 un Decreto Ministeriale ha riconosciuto la “Pera Angelica” come Prodotto agro alimentare tradizionale che fa di Serrungarina l’unico produttore a livello nazionale di questo gustoso frutto. Occorre precisare che una varietà molto simile all’Angelica è la Pera Santa Lucia, commercializzata soprattutto nel riminese, spesso impropriamente con il nome Angelica.

Una leggenda per spiegarne il nome

L'affascinante appellativo del frutto sarebbe dovuto all'arrivo sulla terra di un angelo che nei campi di Serrungarina notò un albero con frutti gialli, verdi e rossi. Attirato dal loro profumo, provò a mangiarne

uno e scoprì che era buono. Al suo ritorno in Paradiso, raccontò agli amici della Volta Celeste di questo frutto terreno dolce e squisito. Incuriositi, gli altri angeli scesero sulla terra e dopo aver assaggiato le pere, riconobbero che erano davvero buone. Così le raccolsero e le portarono in Paradiso. Ma un uomo, che passò di lì in quel momento, vide le pere che salivano verso l'alto e raccontò, il giorno seguente, di aver visto tante pere con le ali trasparenti salire verso il cielo. Da quel giorno le pere di questi campi presero il nome di pera Angelica.

Dolce e molto succosa

“La [...] buccia è giallognola [...] ma sfumata di un rosso vinoso [...]. La polpa è bianca, gentile, butirrosa insieme e croccante, e piena d'un succo abbondante e saporito, che la rende graziosa, e la fa gareggiare con le pere più squisite”. È la descrizione che ne fa il grande botanico Gallesio che promuove la pera Angelica già nel 1800. Anche se è difficile stabilire esattamente la sua origine, Gallesio la descrive come “una delle varietà più preziose del suolo Italiano” e diversi sono i sinonimi con i quali viene chiamata: pera Fico, pera Cedro nel Modenese, pera Limona nel Piacentino.

L'albero è molto longevo, ne esistono sul territorio esemplari di oltre 70 anni. I frutti sono di dimensione medio-piccole, di bell'aspetto con un sovracoloro rosso vivo, nella facciata esposta al sole, che ben contrasta con il giallo brillante del colore di fondo a completa maturazione. Sono generalmente di ottima qualità, migliore nelle annate poco piovose, con polpa fondente di colore bianco-giallo crema, dolce, succosa e aromatica. Le pere vengono raccolte tra la fine di agosto e l'inizio di settembre quando il colore di fondo comincia a virare dal verde intenso al giallo. In questo momento il frutto può essere conservato in frigorifero anche per alcuni mesi; a temperatura ambiente si conservano per qualche settimana ma esprimono al meglio le loro caratteristiche gustative. Le produzioni sono molto alternanti e imprevedibili per le difficoltà di allegagione (il passaggio da fiore a frutto) dei fiori, soprattutto in primavera fredde, piovose e ventose. Inoltre i costi di produzione sono elevati per la dimensione degli alberi e alcune malattie, come psilla e ticchiolatura, che sono di difficile controllo. Tutto ciò fa di questo frutto una produzione di pregata. Con le pere Angelica si possono produrre confetture, sciroppi e distillati. Ideali anche per ricette dolci e salate.



Il logo della tradizionale festa di Serrungarina arrivata quest'anno alla XXII edizione.

Qualità nutrizionali

Come tutte le pere è composta per quasi l'80% di acqua, ed è poco calorica. Contiene sali minerali, vitamine, antiossidanti e molte fibre. Due pere sono sufficienti a coprire il 30% del fabbisogno giornaliero di queste sostanze. La maggior parte delle fibre è contenuta nella buccia: per averne tutti i benefici, lavatela bene e mangiatela senza sbucciarla.



Insalata con tomini caldi al miele e pere

• 2 tomini (formaggio fresco e morbido) • insalata mista • rucola • 1 pera • noci • 2 cucchiaini di miele • sale • olio

Lavare l'insalata e condirla con poco olio e sale. Scaldare i tomini facendoli leggermente dorare su entrambi i lati. Impiattare l'insalata, le noci spezzettate grossolanamente e la pera tagliata a piccole fettine. Al centro aggiungere il tomino ancora caldo e un cucchiaino di miele.



Crostata di pere, noci e cioccolato

In una tortiera di circa cm 14 di diametro: • g 10 noci tritate • 8 pere Angelica • 2 cucchiaini zucchero di canna • un rotolo di pasta frolla pronta oppure casalinga. Stendere la sfoglia nella tortiera dopo averla leggermente imburata e mettere un cucchiaino di zucchero di canna sul fondo. Pulire le pere, eliminare i semi e tagliarne alcune a fettine sottili che andranno stese sulla sfoglia a raggiera. Altre fettine più spesse verranno stese a metà della torta. Aggiungere, quindi, sulle pere 1 cucchiaino di zucchero di canna. Cuocere in forno preriscaldato a 200° per 30 minuti fino a far caramellare leggermente le pere. Nel frattempo preparare la crema al cioccolato sciogliendo il cioccolato fondente a bagnomaria; quindi, mettetelo in una terrina ed aggiungere la panna fresca. Girare con un cucchiaino ed amalgamare bene il tutto. Una volta che la crostata sarà cotta, sfornarla e aggiungere la crema al cioccolato lasciando la parte centrale libera. Spolverare le pere con le noci tritate.



È tempo di *Funghi*

Porcini, Finferli, Gallucci, Chiodini,
tante sono le varietà che possiamo trovare nei nostri boschi
e che ci fanno accogliere con più gusto l'autunno.
Ecco come riconoscere quelli buoni.

di Rossano Fusari e Angelo Rossi

Dopo un'estate siccitosa, finalmente con le piogge è arrivata anche la stagione dei funghi. L'autunno è il periodo migliore per la nascita dei funghi perché le piante, andando in riposo, lasciano a questi più sostanze nutritive a disposizione.

A tutti i raccoglitori raccomandiamo la massima cautela e di non raccogliere funghi in zone antropizzate o inquinate. Si consiglia di mangiarli sempre ben cotti, almeno 20 minuti, anche se, alcune specie si possono consumare crude in

quantità limitata. In caso di dubbi sul riconoscimento della specie occorre rivolgersi sempre agli ispettorati micologici delle ASUR (il servizio è gratuito). Di seguito descriviamo alcune specie autunnali tra le più comuni nelle nostre zone.



È la specie tra gli agarici che raggiunge le dimensioni maggiori: il cappello può superare 30 cm. La cuticola è bianca con piccole squame che dal centro vanno verso il margine, tende ad ingiallire alla manipolazione e a screpolarsi con il vento o con il tempo secco. Le lamelle sono numerose e fitte, chiare poi rosa carnicino ed infine di colore bruno-tabacco. Il gambo è massiccio con la base appuntita e molto interrata, anch'esso squamoso sotto l'anello, bianco che tende ad ingiallire. L'anello è ampio a forma di gonnellino con delle squame che formano una ruota dentata al margine. La carne è bianca, spessa e consistente, con odore di mandorle. Lo possiamo trovare nei prati dove forma i famosi cerchi delle streghe. Si può mangiare anche crudo in modiche quantità.



Nonostante il nomignolo "estativo", questa specie la si trova anche in autunno ed è il porcino più

frequente negli appennini. Il cappello convesso ha una cuticola asciutta e vellutata con una tinta che varia da caffelatte a bruno più o meno carico, tipicamente con piccole screpolature verso il margine, la carne del cappello è particolarmente cedevole alla pressione delle dita negli esemplari maturi. Pori e tuboli sono nei giovani esemplari bianchi poi giallo-verdastri con l'età. Ha un gambo cilindrico dapprima obeso poi slanciato, con un reticolo a maglie sottili ed un colore più chiaro del cappello. Ha una carne soda in gioventù poi più tenera e molliccia e invasa dalle larve con l'età, bianca, immutabile, con un ottimo odore fungino ed un sapore buono di nocciola. Lo si trova nei boschi di latifoglie soprattutto querce e castagni. È buono sia da crudo che cotto e si presta molto bene all'essiccazione.



È uno dei tanti "parenti poveri" dei porcini, ma è delizioso. Ha un cappello carnoso, convesso fino ad avere la forma di un guanciale, la cuticola è leggermente debordante il margine, rugosa, vischiosa a tempo umido, mai liscia, di colore variabile da giallo-ocra fino a bruno scuro. I tuboli sono abbastanza lunghi ed i pori sono piccoli rotondi, poi angolosi con l'età, sia pori che tuboli sono di colore giallo limone e virano al grigiastro-bruno alla manipolazione. Il gambo è cilindrico a volte un po' incurvato, clavato, giallo e decorato da fini squamette dello stesso colore, diventano brunastre. La carne, prima soda, diventa presto molle nel cappello ed è fibrosa nel gambo, di colore bianco al centro e giallo pallido vicino alla superficie del gambo, vira lentamente al rosa se la si taglia. Ha un odore debole ma

gradevole e sapore dolce. Lo possiamo raccogliere nelle leccete sia sulla costa che nell'entroterra fino in pieno inverno.



Specie di piccole-medie dimensioni, molto ricercata e apprezzata, si riconosce facilmente per via dei colori, dell'aspetto e dell'habitat. Ha un cappello convesso-ombelicato con una marcata depressione centrale, la superficie è fibrillosa e asciutta. Il margine è lobato e plissettato, con un colore bruno più o meno carico. L'imenoforo è formato da rughe dette "pliche" e non da lamelle, è di colore giallo pallido. Il gambo è di forma irregolare, a volte ricurvo, cavo, di un bel colore arancione. La carne è fibrosa, tenace-elastica, con un buon odore fruttato e sapore dolce. Cresce nei boschi con una certa predilezione per i pini, tra il muschio, ma non è raro trovarlo sotto latifoglie. Se ne fanno raccolte abbondanti poiché cresce in gruppi numerosi. Tutte le specie del genere *cantharellus* sono commestibili.



È un fungo che può raggiungere delle buone dimensioni con un cappello carnoso e compatto, la cuticola è asportabile per metà raggio e la carne

sottostante ha una sfumatura lilacina. Questo cappello presenta tanti colori e sfumature dovuti al fatto che nella cuticola sono presenti tre pigmenti diversi che provocano questa variabilità. Le lamelle sono fitte, caratteristicamente lardacee, che si piegano ma non si rompono alla pressione delle dita, di colore bianco che con il tempo si possono macchiare di bruno oca. Il gambo cilindraceo è bianco e a volte ha delle macchie brune verso la base. Con l'invecchiamento il gambo si svuota diventando cavo e fragile. La carne è soda e compatta, cassante, che si rompe come un gessetto, quasi inodore ma di buon sapore. È una specie ubiquitaria, cresce sia sotto latifoglie che aghifoglie, dalla costa fino al limite della vegetazione. Data la variabilità dei colori di questa specie, il carattere più sicuro per il suo riconoscimento è la consistenza lardacea delle lamelle e la colorazione lilacina sotto la cuticola.



Può essere considerato il capofila dei lattari a lattice color rosso-arancio. Ha un cappello che va da convesso, negli esemplari giovanissimi, fino ad imbutiforme a maturità, di colore giallo-arancio, con zonature concentriche più scure, la superficie glabra diventa vischiosa a tempo umido. Le lamelle sono leggermente decorrenti, fitte, rigide, che secernono un lattice color carota se fratturate, si macchiano molto lentamente di verde con l'età. Di norma possiede un gambo corto, attenuato alla base, all'inizio pieno poi cavo, aranciato pallido, decorato da scrobicoli (fossette) di un rosso-arancio più scuro, si macchia anch'esso di verde. Il lattice color carota è immutabile. La carne compatta, pallida, si colo-

ra, sempre di rosso carota alla frattura, per poi diventare verdastra molto lentamente. La sua crescita, fino ai primi freddi invernali, è strettamente legata ai pini.



È una specie apprezzata soprattutto nel centro e sud Italia. Possiede un cappello sodo e carnoso, di forma molto regolare, leggermente depresso a maturità, con il margine a lungo involuto, la cuticola è molto sottile con un colore di fondo biancastro, sempre screziato di rosso vinoso, vischiosa per il tempo umido, ma presto asciutta. Ha lamelle molto fitte, bianche, maculate di rosso vinoso nell'adulto. Presenta un gambo, pieno, duro, di solito più corto rispetto al diametro del cappello, cilindrico e attenuato in basso, fioccoso in alto, bianco e con macchie dello stesso rosso vinoso. Carne soda, compatta, bianca, può avere leggere sfumature rosate alla base del gambo, l'odore è leggero, gradevole, il sapore, invece, può variare da mite a nettamente amaro anche negli esemplari della stessa raccolta. Cresce nei boschi di querce con preferenza per i lecci, in gruppi di numerosi esemplari, di rado solitario. Si riconosce facilmente per le sue sfumature. In alcune zone è ricercato per la conservazione sott'olio.



L'appellativo di "chiodino" deriva dal fatto che il cappello, negli esemplari giovanissimi, è strettamente emisferico e chiuso ma, con la crescita, diventa convesso e poi appianato. La cuticola è di colore giallo miele con l'umbone centrale, sempre più scuro, è ricoperta da squamette che tendono a scomparire con l'età. Le lamelle, molto fitte, sono prima bianche poi tendono ad ingiallire e a macchiarsi di bruno rossastro. Ha un gambo molto lungo, fibroso, tenace, bianco al di sopra dell'anello che è piccolo e stretto, giallo brunoastro e ricoperto da fiocchi giallastri al di sotto di esso. La carne, soda nel cappello, è molto tenace e legnosa nel gambo da renderlo immangiabile. È di un colore biancastro con un sapore più o meno amaro e astringente e un odore fungino. La crescita è lignicola e cespitosa su latifoglie. È una specie molto comune e abbondante. È un fungo da consumare con cautela, vista la difficile digeribilità se ne raccomanda una prebollitura e una cottura di almeno venti minuti.

(Foto di apertura: galletti, leccini e bacche di serbo dell'uccellatore)

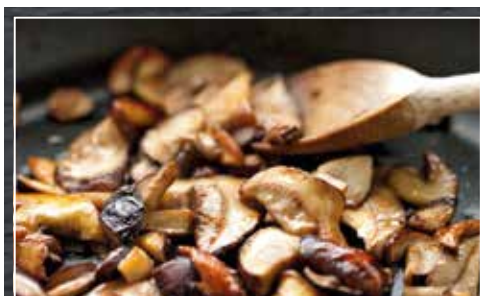
Associazione Micologica Naturalistica Monti Sibillini

Mostre Micologiche e Botaniche:

CINGOLI domenica 8 ottobre 2017

MONTEFANO sabato 21 e domenica 22 ottobre 2017

MACERATA Galleria Antichi Forni sabato 11, domenica 12 e lunedì 13 novembre 2017



FUNGHI MISTI TRIFOLATI

Ingredienti per 4 persone: • 800 gr di funghi misti (porcini, cantarelli, champignon o specie a piacere) • 1 spicchio di aglio • prezzemolo • burro • olio evo

Soffriggere l'aglio nel burro e olio, aggiungere i funghi puliti e affettati, dapprima i porcini per pochi minuti e poi gli altri tipi di funghi. Aggiungere il sale e il prezzemolo e proseguire la cottura per almeno 20 minuti.

Giampaolo Medei

«Ritorno da dove tutto è partito»

Ha vinto la coppa Cev come coach della francese Tours e ora, dopo 11 anni, torna al club tra i più forti al mondo, quello che ha segnato il suo esordio. Nel frattempo ha allenato e imparato molto, compreso il valore di una buona difesa.

Arriva in azienda per l'intervista quasi emozionato, indossa una t-shirt con tre distintivi: la coccarda della Coppa Italia, quello del tricolore e il simbolo della Lube. *Ca va sans dire*, direbbe in francese, lingua che ora non gli serve perché è tornato a vivere nelle sue amate Marche. Giampaolo Medei ha preso il posto dell'ex tecnico biancorosso Blengini, impegnato ad allenare la nazionale, nell'estate appena trascorsa proprio insieme allo stesso Medei che ne è stato il vice. «È una squadra che mi appassiona, che sento mia e la sentirei mia anche se non sedessi su questa panchina», ci spiega il neo allenatore della squadra cuciniera che proprio alla Lube ha mosso i primi passi prima da tecnico del settore giovanile, poi come secondo allenatore in prima squadra. Ora torna di nuovo a respirare aria di casa con l'incarico più prestigioso, quello di primo allenatore della squadra campione d'Italia.

Coach, si aspettava la chiamata della Lube?

Sinceramente no, anche se il punto in cui è arrivata la mia carriera poteva far pensare alla chiamata di un grande club. Ho realizzato l'aspirazione massima: diventare il nuovo allenatore di uno dei club più importanti al mondo



Giampaolo Medei, 44 anni, è nato a Treia. Esordisce nel settore giovanile della Lube Volley con cui vince, nel 2000, il tricolore di Junior League. Dal 2001 al 2006, come secondo allenatore della prima squadra biancorossa, conquista 1 Scudetto, 1 Coppa Italia, 1 Champions League e 2 Coppa Cev. Nel 2007 è alla Sparkling Milano dove, come secondo allenatore, conquista un campionato e una Coppa Italia di A2. Dal 2009 al 2011 è capo allenatore in Serie A a Latina. L'anno successivo siede come vice di Daniele Bagnoli sulla panchina di Modena. Nel 2012 si trasferisce in Francia dove guida per due anni il Narbonne Volley e per altri due il Beauvais nel massimo campionato transalpino. Nella stagione appena trascorsa ha guidato il Tours VB, uno dei top team francesi, con cui ha conquistato la Coppa Cev nella finale contro la Diatec Trentino. Medei è stato anche il secondo allenatore della Nazionale italiana con cui ha vinto l'argento alle Olimpiadi di Rio 2016.

di volley, la stessa squadra dove ho iniziato la pallavolo, nei luoghi dove sono nato e cresciuto, dove c'è la famiglia e tutta una vita. Stavo ancora godendomi l'emozione di aver appena vinto la coppa Cev. Ricordo che ero a Tours, in pausa durante una seduta di allenamento, quando arriva la chiamata di Cormio, direttore sportivo della Lube. Ero sotto contratto con Tours anche per la stagione successiva ma non ho avuto problemi a liberarmi.

Cosa apporterà alla squadra?

La squadra è composta da tanti campioni e funziona bene. E dunque la partenza sarà nel segno della continuità. Lavoreremo sui punti di forza e cercheremo di migliorare qualche debolezza anche a livello individuale. In ogni momento della carriera, un giocatore può aggiungere qualcosa al suo modo di giocare, ovvio che si può apprendere di più quando si è ventenni ma anche a 35 anni si possono migliorare molti aspetti.

Come si fa coesistere tanti campioni in una sola squadra?

L'unico modo per creare il giusto equilibrio è quello di trasferire a tutti il concetto che il bene della squadra viene prima di tutto. Non è sempre facile, soprattutto per quei giocatori che giocano poco ma anche questi devono capire che sono sempre utili alla squadra e quel poco può fare la differenza.

Quale squadra teme di più?

Nessuna va sottovalutata, soprattutto Modena che ha il vantaggio di non giocare le competizioni europee e quindi ha più tempo a disposizione da dedicare al campionato. A livello europeo, la squadra da temere è sicuramente la russa Zenit Kazan: possiede i giocatori più forti della Russia, tutti di altissimo livello. E un budget illimitato.

Come si compete contro squadre così ricche?

Il concetto chiave è l'organizzazione di squadra: se tutto è coordinato bene allora puoi fare una grande partita anche contro individualità più forti. Poi aiuta molto il carattere. Io, ad esempio, sono un tenace, uno che nei momenti difficili riesce a tirar fuori il meglio e non si scoraggia.

Cinque stagioni nel volley francese. Cosa hanno significato?

Da un punto di vista personale è stata una grande esperienza formativa. Andare in un luogo lontano dove non si conosce la lingua, non poter contare sulla propria famiglia perché è lontana, adattarsi a un nuovo ambiente: sono aspetti che ti aiutano ad avere una visione più globale della vita e la capacità di superare i problemi contando solo sulle tue forze. E poi, vogliamo parlare della mancanza di un buon piatto di pasta? Nonostante la cucina francese sia una delle migliori, da buon italiano non sempre ho trovato un buon piatto di spaghetti.

E per quanto riguarda l'aspetto tecnico?

Il volley francese, negli ultimi anni, è salito molto di livello. È un campionato un po' più tecnico e meno fisico, ma i giocatori diventano subito di primo livello nei club importanti dove vanno a giocare. La battuta è meno potente e questo porta a giocare di più, soprattutto si cura molto la difesa, sia livello tecnico che di impostazione mentale. In Francia c'è la tradizione sull'importanza della difesa, un concetto che in altri campionati è un po' tra-

lasciato. Una spiegazione può essere che i giocatori sono meno alti.

A proposito di difesa, quando giocava nelle giovanili la ricordano come uno che le prendeva tutte...

Come i francesi, facevo di necessità virtù. Non essendo altissimo, dovevo per forza essere bravo in difesa altrimenti restavo in panchina. La tradizione pallavolistica vede quasi tutti gli allenatori iniziare ad allenare nelle giovanili cercando principalmente l'attacco. Quando si cresce di livello, si inseriscono la battuta e il muro e si lavora molto in ricezione. Soprattutto su questi fondamenti si basa la forza delle squadre italiane. Solitamente alla difesa si dedica meno tempo come se fosse un aspetto secondario del gioco. Faccio un esempio: nelle partite di alto livello, quando un giocatore effettua un block-out con la palla che passa in mezzo alle mani o si infila tra le mani e la rete, vedo sempre scene di disperazione. Quando invece arriva un attacco e il giocatore ha la palla in mano e questa schizza in tribuna, la reazione è quasi nulla così come quella dell'allenatore che non si dispera più di tanto come fosse una cosa inevitabile. Tranne nel pallonetto, quando sfugge una difesa, la reazione è quasi sempre di normalità. Penso che una buona difesa vada valorizzata anche perché può essere la base per poter sviluppare un gioco di attacco più efficace.

Cosa mangia per mantenersi in forma?

Vario molto i cibi. Preferisco mangiare la frutta fuori pasto, come snack, le verdure, invece, le mangio spesso prima dei pasti principali, in modo da consumare, poi, meno pane e pasta. Oggi abbiamo a disposizione una quantità incredibile di cibo ma la qualità si è abbassata. Se non si mettono mille salsine, ci sono dei cibi che non fanno di nulla. Ricordo ancora il sapore della frutta coltivata dai miei nonni. Meno male che sembra esserci una inversione di tendenza: le persone cercano sempre più prodotti sani e saporiti.

Le facciamo assaggiare quest'uva così ci dice se il sapore è come quello di una volta...

Buonissima, davvero. Da dove viene?

Dai nostri selezionati produttori pugliesi, bravi come i tuoi e i nostri nonni a coltivare ancora cibi dal loro vero sapore.

Oroscopo della Terra

dal 21 settembre
al 20 dicembre

L'aria è cambiata, sa di pioggia e un pò di nostalgia. I colori solari delle foglie e i sentori intensi dei nuovi frutti maturi, caricano, però, di nuovi stimoli. Ad ognuno il proprio simbolo d'autunno, per prepararsi al bello che verrà.



Succo di melagrana (ARIEETE)

Apparentemente svogliati e un po' fiacchi, nascondete una carica appassionata che andrebbe manifestata un po' più spesso. Il che non vuol dire essere impetuosi da far perdere i sensi, bensì più generosi nel donare momenti più calorosi. Un succo di melagrana al mattino, oltre a farvi più giovani, sarà di buon auspicio per tutto il giorno.

IL SUGGERIMENTO: Più spontaneità



Caldarroste (LEONE)

Bisogna imparare a dosare ciò che si dà. Anche il troppo amore a volte impedisce di riflettere e si finisce per eccedere con troppe regole o con troppa libertà. Purtroppo non c'è un principio valido per tutto. Per non andare in confusione, valutate un caso alla volta lasciandovi guidare poco dal cuore e molto dalla ragione.

IL SUGGERIMENTO: Rispettate e pretendete rispetto



Cioccolata calda (SAGITTARIO)

Avete valutato tutto con attenzione e realismo e tenuto lontano chi cercava di strumentalizzarvi. Ora non vi resta che dedicare tutto il tempo alla realizzazione del progetto che vi sta a cuore. Tenete duro perché i risultati saranno straordinari. Gli avversari dovranno abituarsi all'idea che siete dei vincenti.

IL SUGGERIMENTO: Chi cerca trova



Crostata di mele (TORO)

Il risveglio può condizionare tutta la giornata, soprattutto se piove e tira vento. Una bella colazione con dolci di mele appena raccolte, mette subito di buonumore, soprattutto se c'è qualcuno che ve la porta a letto. Ma non prendete l'abitudine di essere serviti e riveriti perché poi vi presentano il conto.

IL SUGGERIMENTO: Non date nulla per scontato



Minestrone (VERGINE)

La vostra condotta è un capolavoro di prudenza e basso profilo. Se volete ottenere quella promozione o l'incarico dei vostri desideri, occorre mettere da parte la paura di sbagliare e farsi avanti dimostrando la vostra versatile intelligenza. Pasta e fagioli vi daranno nutrimento e vigore. Scatenatevi pure in amore.

IL SUGGERIMENTO: Non si può piacere a tutti



Pere e pecorino (CAPRICORNO)

La vita è fatta di tante cose e non tutte vanno malissimo (in caso contrario sono concessi riti scaramantici per allontanare la scalogna). Gettate via quel pessimismo e imparate a sorridere anche in mezzo alla tempesta, che prima o poi passa. Prendetevi una pausa e vi accorgerete che la vita vi può portare dove meno ve lo aspettate.

IL SUGGERIMENTO: Liberare la mente



Vino novello (GEMELLI)

Avete sofferto, un po' per colpa degli altri, un po' per colpa vostra. Ma il peggio è passato e voi non siete appassiti, anzi, da quelle ferite siete rinati e ora meritate il meglio dalla vita. Brindate alle nuove opportunità che si presentano, all'amore diventato più forte, alle amicizie di una vita. Siete rinati.

IL SUGGERIMENTO: Il futuro è adesso



Olio d'oliva (BILANCIA)

Non si può vivere sempre sotto pressione. Evitate ciò che vi affatica, lo stress delle discussioni, i pasti frettolosi. Inizia il vostro periodo lento fatto di sane dormite, passeggiate per godervi ogni passo, conversazioni con persone interessanti. Per non rendere tutto troppo monotono, ogni tanto potete concedervi qualche abbuffata.

IL SUGGERIMENTO: Vivete con calma



Tisana ai frutti di bosco (ACQUARIO)

Siete capaci di grandi cose ma vi manca la concentrazione e la forza di volontà. E dunque, cosa fare per portare a termine tutti i progetti? Tre cose: ponetevi meno mete ma più elevate, frenate le voglie improvvise (tanto ve ne pentite subito dopo), non distraetevi con i social. I risultati si vedranno subito.

IL SUGGERIMENTO: Lontano dagli occhi lontano dalla mente



Fichi secchi (CANCRO)

Siete abituati a ottenere ciò che volete. Con taluni però è come parlare al vento: continuano a fare quello che hanno sempre fatto e dei vostri consigli se ne infischiano. Non perdetevi d'animo e rivolgete la vostra attenzione altrove. I vostri buoni progetti si realizzeranno con l'aiuto di persone che per voi stravedono.

IL SUGGERIMENTO: C'è sempre una via d'uscita



Zuppa di zucca (SCORPIONE)

Tutto concorre per farvi avere successo: nel lavoro, in amore, in famiglia, nella dieta. Avete il meglio: l'oro e l'argento della terra sono tutti per voi e alla vostra fortuna contribuiscono anche le zucche che tengono lontane invidie e malelingue. Crogiolatevi in questa beatitudine e sappiate godere del bello che vi circonda.

IL SUGGERIMENTO: Non fatevi viziare troppo



Funghi trifolati (PESCI)

Va bene essere persone accomodanti ma non subire tutto quello che arriva. Se qualcosa non vi soddisfa ditelo, se vi sentite sottomessi provate a dominare (anche in amore) e se proprio non potete dire di no cercate almeno di trarne il massimo vantaggio. Intanto, da raffinati bongustai, godetevi le migliori ricette d'autunno.

IL SUGGERIMENTO: Unite il piacere al dovere

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, Nazzareno Ortenzi,

Virgilio Massaccesi

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*



www.rodellaterra.it

seguici su 