



# Oro della Terra

N° 29 - INVERNO 2017/2018

*Frutta e verdura  
piena di vita*

*Profumo  
d'arancia*

**Produttori**

Sicilia Palagonia

**Salvatore Motta**

educazione alimentare

*Siamo tutti intolleranti?*

**volley**

ALBERTO CASADEI

*Spirito* **LUBE**

# *Sport e Alimentazione, unione vincente*

*Mangiare sano è uno dei pilastri per diventare uno sportivo professionista. In tanti anni di sport, prima praticato e poi raccontato, ho maturato una certezza: la differenza per arrivare a determinati livelli la fanno spesso delle virgole, delle sottigliezze e in questo frangente si inserisce anche l'alimentazione e uno stile di vita corretto, abbinato ovviamente a delle capacità tecniche importanti. Sin dai sei anni tutti gli allenatori raccomandano ai propri atleti di rispettare alcune regole base che saranno da fondamento per praticare l'attività a livello agonistico in futuro.*

*Con piacere ho potuto notare che, leggendo questo notiziario, l'unione vincente tra sana alimentazione e sport è un concetto che Oro della Terra, azienda che ritengo essere una delle eccellenze del territorio, promuove da anni: lo si vede nel progetto di educazione alimentare promosso nelle scuole primarie della nostra Regione. L'impegno di Oro della Terra a sostenere anche lo sport, lo testimonia la partnership ultra ventennale con una grande squadra: la Lube volley, società da anni ai vertici nazionali ed europei. Il messaggio che voglio trasmettere alle famiglie è quello di non trascurare mai l'aspetto dell'alimentazione nella crescita dei propri figli e seguire le linee guida di professionisti del settore è senza dubbio utile per provare a raggiungere i propri sogni.*

ANDREA BUSIELLO

*Giornalista professionista «Corriere dello Sport»*

**Scriveteci!**

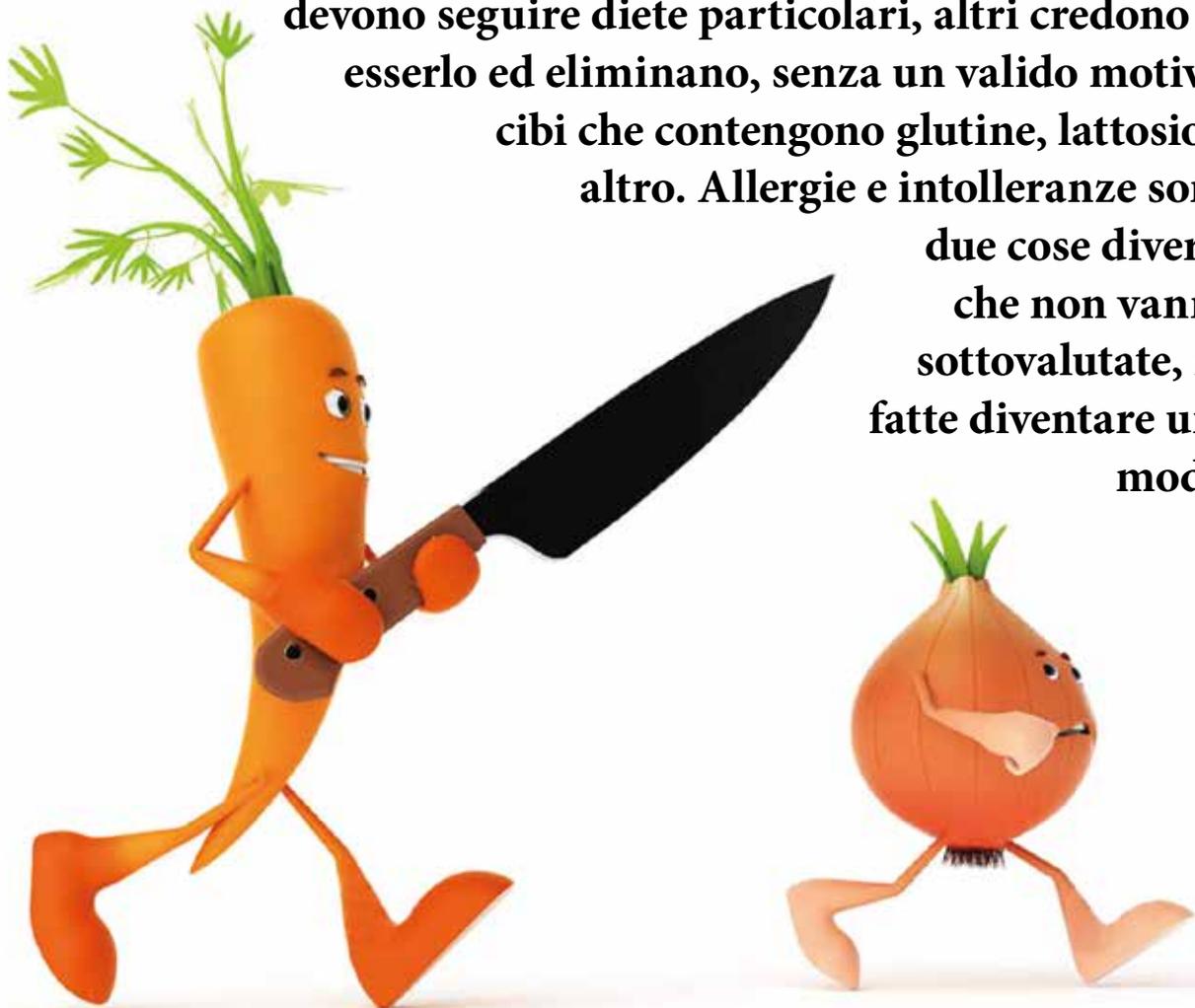
Condividiamo le vostre passioni  
[nazzarena@orodellaterra.it](mailto:nazzarena@orodellaterra.it)  
oppure su Facebook Oro della Terra





# Siamo tutti intolleranti?

**Oppure allergici?** Alcuni ne soffrono davvero e devono seguire diete particolari, altri credono di esserlo ed eliminano, senza un valido motivo, cibi che contengono glutine, lattosio o altro. Allergie e intolleranze sono due cose diverse che non vanno sottovalutate, né fatte diventare una moda.



**U**n gonfiore alla pancia, una stanchezza improvvisa, un senso di malessere generale. Facciamo gli esami del sangue che non rivelano nulla che non va. Prendiamo alcuni farmaci ma nessun miglioramento. Fin quando qualcuno ci dice: “Non sarà un’intolleranza alimentare o una allergia a qualcosa? Negli ultimi anni allergie e intolleranze sembrano essere in forte aumento dovute anche, oltre alla predisposizio-

ne genetica, all’introduzione massiccia dei prodotti industriali nella nostra alimentazione quotidiana, al mangiare sempre le stesse cose o perché fa tendenza eliminare alcuni cibi dalla nostra dieta. C’è da dire anche che le prime osservazioni sui disturbi al cibo sono molto antiche, già Ippocrate aveva notato gli effetti negativi dovuti all’ingestione di latte di mucca. Per definire i disturbi suddetti vengono usati molti termini, ma l’American Academy of Allergy Asthma

and Immunology ha proposto una definizione, che è quella più accettata, ossia “reazione avversa al cibo”, distinguendo poi tra allergie e intolleranze: le allergie sono mediate da meccanismi immunologici; nelle intolleranze, invece, la reazione non è provocata dal sistema immunitario. La definizione di “reazione avversa a un alimento” comprende ogni manifestazione indesiderata e imprevista dopo l’assunzione di un alimento.

Un’altra classificazione, non dissimile da quella americana, è proposta dalla European Academy of Allergology and Clinical Immunology, che introduce la distinzione tra reazioni tossiche e non tossiche. Le reazioni tossiche, o da avvelenamento, sono causate dalla presenza di tossine nell’alimento e dipendono esclusivamente dalla quantità di alimento tossico che viene ingerito (es. l’avvelenamento dovuto all’ingestione di funghi). Le reazioni non tossiche, invece, dipendono dalla suscettibilità dell’individuo e si suddividono in allergie e intolleranze.

### La situazione in Italia

Secondo il Ministero della Salute, le malattie allergiche sono tra le patologie croniche più diffuse, anche se, nonostante la vasta letteratura sull’argomento, non abbiamo una valutazione precisa della prevalenza ed incidenza dell’allergia alimentare. Sappiamo che le malattie allergiche respiratorie sono spesso precedute, nei primi anni di vita, dalla dermatite atopica e dall’allergia alimentare. Nonostante le difficoltà, la stima approssimativa dell’allergia ali-

mentare si colloca al 3% nella popolazione generale; la percezione globale di “allergia alimentare” nella popolazione generale risulta molto più alta, intorno al 20%. Fra gli alimenti causa di allergia primaria troviamo:

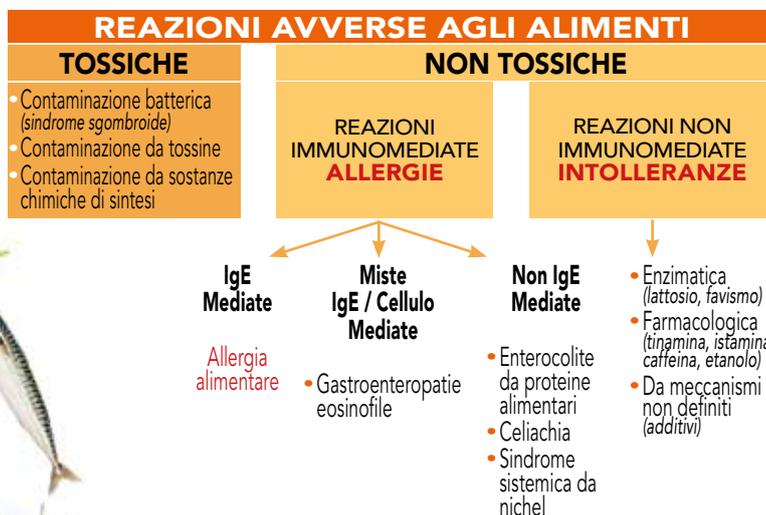
- 72% vegetali (frutta, legumi, pomodoro, ecc)
- 13% crostacei e molluschi pesci
- 4% pesci
- 3% uova
- 3% latte
- 2% cereali
- 1% carni, anisakis (vermi di diversi organismi marini) e lumache

I quadri clinici più gravi sono causati da allergia primaria a crostacei e molluschi, cereali, uova e alimenti vegetali quali sesamo, spinaci, avocado, arachidi e semi. Nei bambini, il 90% delle reazioni allergiche ad alimenti sono provocati da latte vaccino, uova, grano, soia, pesce ed arachidi.

### Cos’è un’allergia alimentare

È una reazione avversa agli alimenti causata da una anomala reazione immunologica mediata da anticorpi della classe IgE, che reagiscono verso componenti alimentari di natura proteica o a una determinata sostanza chimica. Ha una predisposizione genetica, si manifesta ogni volta che si introduce l’alimento e non dipende dalla quantità assunta.

L’allergia alimentare può manifestarsi già nell’infanzia oppure insorgere in età adulta: nel primo caso spesso regredisce (come ad esempio nei casi di latte



SINTOMI ALLERGIE	SINTOMI INTOLLERANZE
Pressione sanguigna bassa, capogiri, aritmie, debolezza, svenimenti	Dolori e gonfiori allo stomaco e all'intestino
Gonfiore delle labbra e della gola, nausea e senso di gonfiore, crampi, diarrea e vomito	Mal di testa ed emicranie
Secchezza e prurito alla gola e alla lingua, tosse, difficoltà di respiro e affanno, naso chiuso o gocciolante	Difficoltà di respiro e naso che cola
Prurito alla pelle o eruzione cutanea, occhi gonfi, rossi e pruriginosi	Orticaria
Anafilassi	



e uova), mentre se comparsa successivamente tende a persistere per tutta la vita. Talvolta si può manifestare una reazione anche per cibi simili a quelli a cui si è allergici: tipi diversi di crostacei o di frutta secca, ad esempio. I sintomi dell'allergia possono essere a carico del sistema respiratorio, di quello cardiocircolatorio, gastrointestinale o della pelle e possono arrivare a gravi difficoltà respiratorie, perdita di coscienza, fino alla morte per shock anafilattico.

La Sindrome Orale Allergica si caratterizza per edema e prurito limitato esclusivamente al cavo orale.

In genere i sintomi di una allergia appaiono 1-2 ore dopo l'assunzione del cibo e sono tanto più gravi quanto più precocemente insorgono. Se si pratica attività fisica subito dopo l'assunzione di un cibo al quale si è allergici si scatena una sintomatologia amplificata. L'intensità della reazione è correlata alla liberazione immediata di mediatori vasoattivi come l'istamina.

### **Cos'è l'intolleranza**

Coinvolge il metabolismo ma non il sistema immunitario e dipende da una difficoltà dell'organismo a digerire o metabolizzare un alimento. Esistono diverse tipologie di intolleranze alimentari. Quelle enzimatiche, più frequenti, sono determinate dall'incapacità, per difetti congeniti, di metabolizzare alcune sostanze presenti nell'organismo. L'intolleranza alimentare si manifesta con l'insorgere di sintomi spesso sovrapponibili a quelli delle allergie alimentari. I sintomi possono comparire anche a distanza di tempo dal consumo dell'alimento responsabile. La reazione dell'organismo è dose-dipendente, strettamente correlata alla quantità ingerita dell'alimento non tollerato. Le manifestazioni cliniche sono varie.

L'intolleranza enzimatica più frequente è quella al lattosio; la forma più comune di intolleranza al glutine è la celiachia; un altro esempio di intolleranza dovuta alla carenza di un enzima (glucosio-6-fosfatodeidrogenasi) è il favismo.

### **La Celiachia**

È una intolleranza permanente al glutine, una proteina contenuta in alcuni cereali, quali: frumento, orzo, segale, farro, avena. Si nasce geneticamente predisposti, ma la sindrome si manifesta solo dopo l'introduzione del glutine nella dieta e anche a distanza di anni. Si guarisce dai sintomi, ma non dalla predisposizione. L'unica terapia è la dieta priva di glutine, da attuare non solo escludendo dall'alimentazione che naturalmente lo contengono, ma anche quelli che prevedono uno stoccaggio o una lavorazione a rischio di contaminazione anche minima. I sintomi sono molto eterogenei, la diagnosi si effettua solo tramite la ricerca di particolari anticorpi nel sangue e tramite una biopsia dei villi del duodeno.





### **L'intolleranza al lattosio**

Il lattosio è lo zucchero contenuto nel latte che deve essere scomposto nelle sue componenti, il glucosio e il galattosio, per essere assorbito. Per effettuare questa operazione è necessario un enzima chiamato lattasi, la cui produzione è variabile, non definitiva e spesso transitoria. L'intolleranza si risolve attraverso la graduale reintroduzione nella dieta dei cibi contenenti il lattosio.

In caso di diagnosi di intolleranza al lattosio non è sempre necessario eliminare i prodotti che lo contengono, a volte è possibile individuare la quantità di lattosio che può essere tollerata senza scatenare sintomi. Se l'intolleranza è lieve, è possibile controllare i assumendo il latte durante i pasti, oppure sostituendo i prodotti freschi con quelli fermentati e, infine, bevendo latte povero di lattosio. Alcuni formaggi, come il parmigiano o l'emmenthal, contengono pochissimo lattosio. Se l'intolleranza è grave, è importante fare attenzione e leggere accuratamente le etichette degli alimenti: il lattosio, infatti, è utilizzato in molti cibi pronti.

### **La sindrome sgombroide**

È causata principalmente dal consumo di prodotti ittici (tonni e sgombri più frequentemente) contenenti alti livelli di istamina, sostanza che scatena reazioni uguali a quelle allergiche. L'istamina non è presente nel pesce fresco appena pescato, ma si forma nelle carni del pesce a seguito di reazioni enzimatiche dovute ai batteri che si sviluppano nelle prime fasi del

deterioramento del pesce. In questo caso quindi non viene prodotta dal nostro organismo ma è introdotta con l'alimento. I sintomi compaiono rapidamente (da pochi minuti a 2-3 ore) dopo l'ingestione dell'alimento e comprendono mal di testa, bruciore alla bocca, eritema, arrossamento degli occhi, nausea, vomito, dolori addominali e diarrea. Una volta aperto, il pesce in scatola va conservato in frigorifero e consumato entro un giorno.

### **Sostanze o prodotti che provocano allergie**

Secondo il regolamento UE 1169/2011, sono 14 le sostanze, o prodotti, che provocano, più frequentemente, allergie o intolleranze.

Tali sostanze, se usate nella fabbricazione o nella preparazione di un alimento o presenti nel prodotto finito, **devono essere obbligatoriamente indicate** sulle etichette o sui menu.

Le sostanze o i prodotti che provocano allergie sono:

- **Cereali** contenenti glutine
- **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** (in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l)
- **Lupini** e prodotti a base di lupini
- **Molluschi** e prodotti a base di molluschi.

### **Come si possono diagnosticare**

Per l'intolleranza alimentare è possibile una diagnosi per esclusione. L'indagine utilizzata per accertarla consiste nell'individuare l'alimento sospetto, eliminarlo dalla dieta per 2-3 settimane e poi reintrodurlo per altre 2-3 settimane. Se i sintomi scompaiono durante il periodo in cui viene abolito l'alimento e si ripresentano nel momento in cui viene reintrodotta nella dieta, si tratta di una reazione avversa al cibo. A questo punto si verifica, attraverso test diagnostici.

FONTE: EPICENTRO ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

**Salvatore Motta***Azienda agricola "Arcobaleno"*

# Arance d'autore

**Terra vulcanica e un forte sbalzo termico tra il giorno e la notte: così si ottengono le arance rosse IGP di Sicilia. Salvatore Motta, produttore storico di Oro della Terra, ci racconta come si coltivano le migliori arance del mondo. Da consumare preferibilmente intere e, se spremute, rigorosamente senza zucchero.**

**L**a storia di Salvatore Motta nasce alle pendici dell'Etna, il vulcano più grande d'Europa che, però, non spaventa i suoi abitanti, anzi è quasi una benedizione perché le scorie eruttate rendono fertilissima la terra. Una terra che ha appassionato Salvatore fin da bambino, quando approfittava delle vacanze natalizie, e di ogni momento libero, per correre nei campi e aiutare il padre, con tutta la *ciurma*, a raccogliere le arance. Un lavoro umile e faticoso ma il giovane Salvatore è guidato da un incoraggiamento speciale: "Non importa da dove vieni, ma dove vuoi arrivare". E lo dimostrerà facendo diventare la passione per le arance rosse di Sicilia, il filo conduttore della sua vita.

## **Le arance che tutto il mondo ci invidia**

Moro, Tarocco e Sanguinello: il loro punto di forza è il colore rosso. Ci vuole un'unione particolare tra i raggi del sole e lo sbalzo termico notturno provocato dall'aria fredda perché le arance diventino rosse sviluppando un alto contenuto di antociani, antiossidanti che fanno così bene alla nostra salute. In Sicilia ci sono ottantamila ettari di arance ma quelle con la tipica pigmentazione rossa sono coltivate solo nei campi ai piedi dell'Etna, dalla piana di Catania, alle provincie di Siracusa ed Enna: è il comprensorio dell'arancia rossa siciliana che si fregia del marchio IGP. Salvatore Motta è la testimonianza dello stretto legame tra territorio e prodotto tipico, essendo tra i fondatori del consorzio di tutela IGP arancia rossa di



Sicilia: “Un percorso nato nel 1996 a cui oggi aderiscono produttori che coprono una superficie di circa 6000 ettari”, spiega. Il consorzio ha portato alla valorizzazione delle arance permettendo a chi ci lavora di fare sistema e di ottenere un reddito adeguato per un settore che, tra coltivazione e indotto, costituisce una fonte di reddito per migliaia di persone.

### **Da dicembre a maggio**

Per ottenere un'arancia IGP ci vogliono produttori di qualità come Salvatore. Cinquantotto anni, sposato con Giovanna dirigente nel comune di Caltagirone, due figlie, una avvocato, l'altra ingegnere gestionale, Salvatore coltiva arance, 20 ettari nella zona di Palagonia, nel catanese. “Qui gli sbalzi termici sono maggiori e permettono di coltivare l'arancia pigmentata fino al mese di maggio”, dice Salvatore che, come altri produttori della zona, è stato bravo a prevedere che la domanda di arance rosse sarebbe salita e così ha innestato piante di agrumi a maturazione tardiva e arance pigmentate rosse anche nella buccia. Per ottenere un'ottima arancia si parte dalla concimazione che prevede solo materiale organico: ci si affida agli agronomi che, tramite analisi su terreno e foglie, suggeriscono come nutrire la pianta. Strategica è l'irrigazione che continua fin quando non arriva il periodo delle piogge, solitamente dopo ferragosto: “Da qualche anno piove sempre meno e costringe a prolungare l'irrigazione con l'acqua dei consorzi di bonifica o dei nostri pozzi” – sottolinea Salvatore – “anche se l'acqua del cielo rimane insostituibile per ottenere frutti grandi e gustosi”. La gestione di

eventuali fitopatie viene combattuta rigorosamente senza impiego di prodotti chimici ma in modo naturale, seguendo il disciplinare della lotta integrata con gli insetti antagonisti. “Le mie arance possono essere definite biologiche.”, precisa Salvatore, “Non le certifico solo per la troppa burocrazia richiesta”. La potatura è un altro aspetto fondamentale per avere un prodotto di qualità e di buone dimensioni. Il frutto inizia a formarsi nei primi giorni di giugno dopo che le zagare, i candidi e profumatissimi fiori d'arancio, perdono tutti petali. “Spesso, nelle varietà tardive, capita di vedere insieme fiori e arance ed è una meraviglia di colori e profumi”. La raccolta, rigorosamente a mano, avviene prima sulle colline terrazzate poi a valle. Si procede, in ordine di maturazione, con la varietà Moro, da dicembre fino a metà marzo, con il Tarocco, da metà dicembre fino a metà maggio e infine con il Sanguinello che matura da febbraio e fino ad aprile. “Tutte le mattine”, confida Salvatore, “prendo la mia medicina naturale: una bella spremuta di arance e limoni, senza zucchero perché alle nostre arance non serve aggiungere niente. L'ideale sarebbe mangiare l'arancia intera, se si vuole fare il pieno di tutti i nutrienti”.

### **Quel legame unico con Oro della Terra**

La storia di Salvatore Motta con *Oro della Terra* ha origini lontane e parte negli anni '90 quando si scendeva nelle campagne siciliane, ci si affidava ad un mediatore che selezionava un intero campo di arance per il committente e si avviava una lunga trattativa sul prezzo. Al termine la stretta di mano siglava l'accordo che garantiva a chi vendeva una cifra spesso al ribasso, ma sicura, e al compratore la percezione di aver fatto un buon affare. Era una procedura affascinante e rischiosa che dura ancora oggi: da un lato ci si affida ad un “sensale” affarista e dall'occhio lungo, in grado di capire la produttività degli agrumi selezionati, dall'altro si spera sulla buona sorte poiché una gelata improvvisa può compromettere tutta la partita scelta, con buona pace del compratore che non può ricorrere a nessun risarcimento. In uno di questi viaggi in Sicilia per acquistare le arance più buone, *Oro della Terra* conosce per caso Salvatore Motta: il giovane rivela subito competenza e atten-

zione alla qualità con una partita di arance Tarocco con foglia. È l'inizio di una stretta collaborazione e di un confronto continuo che fa intraprendere a Salvatore un percorso inverso: se normalmente molti produttori diventano commercianti, Salvatore da commerciante diventa anche produttore riuscendo, così, nel duplice intento di produrre direttamente arance sane e di qualità e ad accorciare la filiera. In questo modo Salvatore produce direttamente la qualità richiesta da *Oro della Terra*, facendo anche fronte all'esigenza dell'azienda maceratese di avere un prodotto già selezionato e senza scarto. Le arance più piccole e meno belle vengono, quindi, conferite direttamente alle industrie di trasformazione siciliane per succhi e marmellate. "È grazie anche a *Oro della terra* se la mia azienda *Arcobaleno* è cresciuta in modo sostenibile, puntando sempre ai prodotti di alta gamma e senza spreco", dice Salvatore. Quando acquistiamo le arance rosse con il bollino Oro della Terra, siamo sicuri di aver scelto le arance migliori, quelle di Salvatore Motta.

### **La "Tristeza" delle arance**

Salvatore non abita in campagna: "Alla maggior parte dei siciliani non piace stare isolati - spiega - "non per paura ma perché la campagna porta un poco di solitudine". A far paura, invece, è la minaccia della Tristeza, il virus che sta infettando gli agrumeti siciliani. Si propaga di albero in albero e impedisce alla pianta di alimentarsi. Una volta infettato l'albero ingiallisce e muore nel giro di un anno. Secondo le previsioni, entro 10 anni le piante di arance più vecchie saranno annientate. L'unico sistema per debellare la malattia è estirpare l'agrumeto e reimpiantarli con piante immuni al virus. Non sarà facile anche perché gli agrumeti ricominceranno a produrre non prima di quattro anni.

### **La parte "buona" dell'Italia**

"Il mondo non ha confini.", dice Salvatore, "Vale per ogni settore, compresa frutta e verdura. Per stare sul mercato occorrono, coraggio e competitività e lo Stato deve fare la sua parte controllando quello che arriva sul nostro territorio". Ma qui possiamo stare tranquilli: se c'è un settore dove vantiamo un prima-

to è proprio quello sulla sicurezza alimentare. L'Italia è il Paese con le condizioni più restrittive per quanto riguarda il cibo. Le leggi a tutela del consumatore e i controlli efficaci sono tra i migliori al mondo, soprattutto per quanto riguarda la produzione. Al consumatore che vuole un'arancia di qualità, o conoscere provenienza ed eventuali trattamenti, come la lucidatura, oltre a preferire quelle con il bollino *Oro della Terra*, basta leggere l'etichetta nella cassetta o, per le arance insacchettate, la dicitura riportata nella retina. "Ai consumatori italiani manca un po' di senso civico", conclude Salvatore, "altrimenti non vedo come si possa preferire un chilo di arance spagnole o sudafricane, a quelle nazionali, solo perché si risparmia qualche centesimo. Si potrebbe prendere esempio dai francesi che acquistano i loro prodotti anche se costano il doppio".

**Oro della Terra**, tramite questa rivista, che potete sfogliare anche sul sito [orodellaterra.it](http://orodellaterra.it), contribuisce a farvi conoscere la parte "buona dell'Italia. Lo fa raccontandovi, in ogni numero, le storie di tanti bravi produttori come Salvatore Motta. E dandovi un motivo in più per scegliere, prima di tutto, frutta e verdura della nostra Terra.



***I ricercatori hanno riscontrato un particolare beneficio nelle arance rosse di Sicilia: per via di un particolare gene, queste arance risultano utili anche per prevenire l'obesità e le malattie cardiache.***



# *Il sole d'inverno*

Dissetano, depurano, nutrono, curano,  
prevengono malattie, e rendono la pelle più  
tonica e bella. Bionde o rosse, le arance sono  
un frutto insostituibile.

L'inverno è la stagione delle arance, gli agrumi più conosciuti e coltivati al mondo, un concentrato di salute, colori e profumi ineguagliabili. Il frutto deriva dalla Cina ma è presente nell'area Mediterranea da circa tremila anni: alcuni documenti dimostrano che in Sicilia l'arancia veniva coltivata già nel I secolo con il nome di melarancia. In Europa sembra sia stata importata dai marinai portoghesi, tanto che in alcune regioni d'Italia viene ancora detta "portogallo".

Le arance vengono consumate come frutta fresca, per preparare dolci, torte salate e marmellate. Il succo delle arance è molto utile in cucina per aromatizzare carne e pesce. L'arancia fornisce anche un prezioso olio essenziale impiegato nell'industria cosmetica.

### La pianta

L'arancia (*Citrus Sinensis*) è un albero sempreverde alto fino a 12 metri, ha foglie allungate e carnose e fiori bianchi e profumatissimi. Un albero adulto produce circa 500 frutti all'anno. Le prime arance si possono raccogliere in ottobre, le ultime a maggio-giugno.

### Come si riconosce una buona arancia

Se per quanto riguarda le varietà e l'origine ci si affida all'etichetta, per capire la buona qualità di un'arancia occorre conoscere alcuni aspetti:

- Il frutto deve sempre avere il picciolo attaccato e di un bel verde vivo: la mancanza potrebbe significare che siamo in presenza di un frutto raccolto da terra o che è stato sottoposto a deverdizzazione (procedimento che permette di colorare velocemente l'arancia, inserendo il frutto in una cella calda per un paio di giorni).
- Il colore vivo: giallo/arancio per una Navel e arancio/rosso per un buon tarocco.
- Il peso specifico del frutto, in base al calibro, deve dare l'impressione di pesantezza, se è leggero probabilmente ha un basso contenuto di succo.
- Una buona arancia deve avere la buccia fine, morbida al tatto e poco rugosa. La buccia può essere fine, media o grossa. La dicitura "Sicilia", ad esempio, da sola non basta a dare qualità ad un arancio se non ha le caratteristiche di cui sopra.

- Se vogliamo arance da spremuta è preferibile acquistare prodotti di calibro medio piccolo: contengono più succo e costano di meno.
- Le arance tarocco sono solo italiane, mentre le varietà bionde sono prodotte in tutto il mondo.

### La ceratura che lucida la buccia

L'estetica gioca un ruolo importante anche nell'acquisto dei prodotti ortofrutticoli. Per soddisfare gli occhi, e non solo il gusto, le arance, una volta arrivate nei centri di confezionamento, vengono lavate e spazzolate per eliminare le impurità. Viene, poi, distribuita la cera che ha diversi effetti: contribuisce a ripristinare sulla buccia il film protettivo tolto con il lavaggio, rende il frutto più attraente e, soprattutto, ricoprendo i pori della buccia, rallenta il metabolismo del frutto, prolungandone la *shelf life* (vita di scaffale). La cera utilizzata per gli agrumi può essere di varia natura: estratti naturali come la cera d'api e la gommalacca, oppure derivati di sintesi come paraffine e polietilene. In caso di ceratura degli agrumi, è obbligatorio indicare sull'etichetta gli agenti di rivestimento o le relative sigle (esempio: cera d'api [E901], gommalacca [E904], polietilene ossidato [E914]) e gli eventuali prodotti antimuffa, come l'imazalil, presenti soprattutto nei prodotti d'importazione: in questi casi **solo la buccia** non può essere destinata all'alimentazione e tale divieto deve essere indicato nell'etichetta. I rivenditori, quindi, devono essere attenti a verificare se le arance del loro banco frutta hanno subito il trattamento con l'imazalil, o simili: in tal caso devono indicarlo nel cartello espositivo degli agrumi in modo da informare i consumatori. In sintesi, se si vuole utilizzare la buccia di arancia in cucina, è consigliabile scegliere agrumi senza lucidatura, comprese le cere naturali perché, anche se atossiche, potrebbero provocare reazioni di ipersensibilità o allergie. Quindi, se si vuole utilizzare anche la buccia, sono da preferire le arance e i limoni con la foglia perché, in genere, non hanno subito né di lavaggio, né ceratura. Ricordiamo che la ceratura non compromette la salubrità e il gusto del frutto. Oro della Terra, da sempre attenta a fornire ai propri clienti e consumatori prodotti il più possibile salubri, per le arance e le clementine, che vengono lavorate e confezionate direttamente nel proprio stabilimento, utilizza agenti di rivestimento come la gommalacca e il polietilene ossidato (senza l'aggiunta di composti chimici antimuffa). I limoni, invece, vengono solo lavati e spazzolati, senza nessuna ceratura.

## Le varietà

Le arance possono essere suddivise in due macro famiglie:

- **Arance Bionde**
- **Arance Rosse**

Le **Arance Bionde** sono succose e dolci, hanno la polpa gialla e contengono diverse varietà:

- **Ovale.** Fino a qualche tempo fa era la regina delle arance tardive, poi, con l'avvento del Valencia, ha perso d'importanza fino a divenire prodotto di nicchia per la bontà dei suoi frutti. Matura da fine marzo a fine giugno.



- **Valencia.** Originaria del Portogallo, è la cultivar più diffusa al mondo. Si raccoglie da metà marzo a fine maggio. I frutti hanno la buccia consistente e resiste bene ai trasporti. L'alta resa in succo e la quasi assenza di semi ne fanno un prodotto molto apprezzato.



- **Vaniglia.** O "arancia vaniglia apirena di Ribera", è un'antica varietà di arancia a bassa acidità e dal gusto vanigliato. È stata rivalutata negli ultimi anni dal comprensorio di Ribera. È un'arancia dolce, priva di semi e con un gusto delicato e profumato.



Raccomandata alle persone affette da disturbi gastrici in quanto è l'unica varietà a bassissima acidità e con lo spessore molto sottile della pellicola bianca che avvolge gli spicchi.

Alle arance bionde appartengono anche le **Arance con Ombelico**, così chiamate perché presentano un tipico frutto gemello che non si sviluppa completamente ma rimane nella buccia. È simile ad un'ombelico, in inglese Navel, termine con cui si chiamano anche diverse varietà di arance che fanno parte della categoria. Il periodo di maturazione va da ottobre ad aprile. Le arance con l'ombelico più note sono:

- **Newhall.** Originaria della California, è una cultivar simile alla Navelina ma con i frutti leggermente più allungati. Anche se la buccia fine la rende non facile da sbucciare, è una delle varietà più ricercate e maggiormente commercializzate da *Oro della Terra*.



- **Navelina.** Varietà proveniente dalla California e diffusasi particolarmente in Spagna e in Italia.



- **Washington Navel.** È la capostipite del gruppo. Di origine brasiliana, fu poi trasportata a Washington nel 1870 e poi in California. Dopo Valencia, è la cultivar più diffusa al mondo. In Sicilia è stata introdotta inizialmente una linea denominata "Brasiliano" che ha il centro di maggiore diffusione a Ribera.



- **Navelate.** Molto diffusa in Spagna, è una varietà tardiva caratterizzata da una bassa produttività.



- **Lane Late.** Originaria dell'Australia, è dotata di frutti con buccia più sottile e più liscia ed ombelico più piccolo.



OMBELICO

### Le **Arance Rosse**

Sono il vanto della produzione italiana, tanto che all'intera piana di Catania è stata riconosciuta l'indicazione geografica protetta IGP. Il colore è dovuto alle antociane, pigmenti antiossidanti, appartenenti al gruppo dei flavonoidi, in grado di proteggere il nostro organismo dai processi dell'invecchiamento. Le antociane per formarsi hanno bisogno di elevate escursioni termiche tra il giorno e la notte. L'intensità della colorazione dipende dalle varietà, dai fattori ambientali ed è differente a seconda delle annate. In presenza di inverni particolarmente miti, le antociane fanno fatica a colorare. Questo significa che possiamo trovare un'arancia con la buccia appena sfumata di rosso e la polpa solo con qualche venatura rossa. Al gruppo appartengono:

- **Tarocco.** Ormai è riduttivo parlare al singolare della cultivar Tarocco poiché sono stati individuati decine di cloni con caratteristiche assai diverse per epoca di maturazione (da fine novembre a inizio maggio), forma del frutto e grado di pigmentazione. I frutti del Tarocco sono contraddistinti da un'acidità elevata anche a completa maturazione. Attenzione, l'arancia Tarocco si colora di rosso dopo la metà di gennaio. Questo vuol dire che a dicembre possiamo gustare un'ottimo tarocco anche se la buccia e la polpa sono gialle.

- **Moro.** È la cultivar che si colora di più anche in assenza di grandi sbalzi termici: già a metà dicembre possiamo trovare arance Moro con la polpa rossa. A piena maturazione le arance hanno la buccia rosso intenso: se il colore interno vira verso il violaceo, probabilmente il frutto è troppo maturo. La pezzatura medio piccola e l'alto grado zuccherino fanno di questo agrume il re delle spremute rosse. Periodo indicato per il consumo: gennaio-febbraio.



- **Sanguinello.** All'inizio era una delle ultime varietà di arance disponibile sul mercato, poi con l'avvento dei cloni tardivi di tarocco ha subito un leggero calo nella commercializzazione. La polpa si colora di rosso da metà marzo.

### Proprietà e benefici delle arance

Non si sa da dove cominciare ad elencare tutte le preziose sostanze nutritive contenute nelle arance. Fanno così bene che non bisogna puntare solo sulla spremuta ma è bene alternare anche il consumo del frutto intero per fare il pieno di tutte le sostanze, compresa la fibra. Ipocaloriche e senza grassi, le arance contengono carotenoidi, polifenoli, tra cui i flavonoidi e antociani, maggiormente presenti nelle arance rosse, magnesio, potassio e selenio. Tante le vitamine contenute, soprattutto la vitamina C. Benefici:

- rafforzano il sistema immunitario;
- secondo l'AIRC, l'Associazione italiana ricerca sul cancro, le arance sono utili per prevenire molti tipi di tumore;
- mantengono la pelle giovane ed elastica;
- limitano l'assorbimento di zuccheri e grassi;
- contrastano la stanchezza;
- diminuiscono la ritenzione idrica;
- saziano e aiutano a mangiare meno.



### Curiosità

- Per togliere gli odori dal forno e renderlo profumato basta cuocere alcune bucce di arancia a 180° C.
- Il succo d'arancia è un ottimo tonico per il viso: migliora il colorito e rende la pelle più liscia ed elastica.
- Le zagare, i fiori d'arancio, simboleggiano la castità della sposa e vengono utilizzate per creare composizioni floreali in occasione di matrimoni.
- La famosa ricetta dell'anatra all'arancia è da attribuirsi a Caterina De' Medici che la portò in Francia quando divenne sposa di Enrico II.
- La combinazione dell'arancia con il mandarino, tramite la tecnica dell'innesto, ha portato alla formazione del mandarancio.
- Si dice che dopo il cioccolato e la vaniglia, l'arancia sia il terzo gusto preferito al mondo.



### Torta alle arance rosse caramellate

- 120 g di farina 0 • 100 g di zucchero di canna • 4 arance Tarocco • 150 gr di burro • 2 uova • 1 busta di lievito per dolci • un pizzico di sale • scorza grattugiata di 1/2 arancio

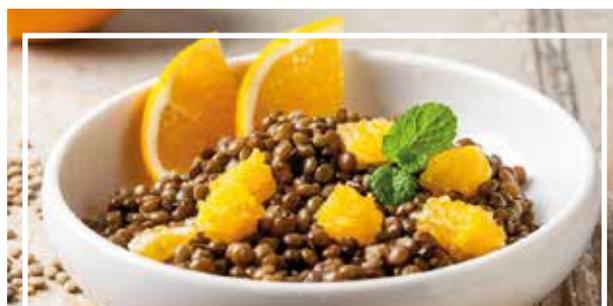
Mescolare il burro morbido con lo zucchero e lavorare con la frusta. Incorporare il succo di due arance, unire un uovo e mescolare finché sarà assorbito. Incorporare anche l'altro uovo. Aggiungere la farina mescolata con il lievito e lavorare bene il composto che dovrà risultare liscio e cremoso; incorporare la scorza tritata dell'arancia. Imburrire e infarinare uno stampo da crostata, versare il composto e mettere nel forno già caldo, a 180° C per 25 minuti. Levare dal forno e far raffreddare. Mettere in una ampia padella lo zucchero con 2 cucchiai di acqua, unite il burro e le arance con la buccia affettate. Lasciare il recipiente su fiamma viva finché il caramello comincia a prendere un colore ambrato e le fettine di arancia saranno morbide e sciroppose. Decorare la torta con le fettine di arance e lo sciroppo.



### Plum cake al cacao e arancia

- 230 g di farina 0 • 40 g di fecola di patate • 120 g di burro • 2 arance bionde • 3 uova • 150 g di zucchero di canna • 20 g di cacao amaro in polvere • 100 ml di latte • 1/2 baccello di vaniglia • 1 bustina di lievito per dolci • sale

Far ammorbidire il burro dopo averlo tagliato a dadini. Incidere il baccello di vaniglia, togliere la polpa e unirla allo zucchero. Unire anche il brutto e miscelate tutto con la frusta elettrica fino ad ottenere un composto cremoso. Aggiungere un pizzico di sale, le uova, il latte a filo e la scorza grattugiata delle arance con un pò di succo, continuando a mescolare. Unire la farina poco alla volta, poi aggiungere metà dose di fecola e il lievito. Dividere l'impasto in parti uguali: una parte mescolata con la fecola avanzata e l'altra con il cacao. Imburrire e infarinare uno stampo da plumcake, versare un po' del composto al cacao e versare poi sopra la stessa quantità di quello chiaro. Mettere il plumcake in forno caldo a 180° C per circa 40 minuti. Sforate e decorate con zucchero a velo.



### Insalata di lenticchie all'arancia e zenzero

- 250 g di lenticchie • brodo vegetale • 1 arancia bionda • 1 radice di zenzero • 1 scalogno • 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva • foglioline di menta • sale pepe

Mettere in ammollo le lenticchie per circa 10 ore dopo averle pulite da eventuali sassolini. Preparare il brodo con le verdure. Tritare lo scalogno e rosolare in poco olio extravergine di oliva. Versare le lenticchie e aggiungere il brodo. Proseguire la cottura delle lenticchie per circa 25 min. Aggiungere pepe, sale menta fresca e la radice di zenzero grattugiata. Al termine della cottura, unire l'arancia tagliata a tocchetti e decorare con qualche fogliolina di menta.

cacao

# delle meraviglie

Alimento prezioso fin dall'antichità, dai suoi semi si ricava il cioccolato, cibo compreso tra i *super food* che fanno bene alla salute e all'umore. Scopriamo le caratteristiche del cacao e la fresca e golosa combinazione di frutta e cioccolato.

di Laura Colasanti

**L**a vita è come una scatola di cioccolatini, non sai mai quello che ti capita, diceva Tom Hanks in *Forrest Gump*, una metafora per dire che la vita è piena di sorprese piacevoli come quella di trovare quello preferito in una scatola di cioccolatini assortiti. Alla nocciola, al latte, all'arancia, ripieno, pralinato, solo fondente: difficile trovare qualcuno che sappia resistere al cioccolato e il pensiero di scioglierlo in bocca mette già di buon umore. Incontrastato protagonista della pasticceria, il cioccolato è uno dei cibi più golosi, con una storia antichissima che parte dalle civiltà precolombiane, quando la cioccolata aveva ancora un sapore molto amaro.

### La storia



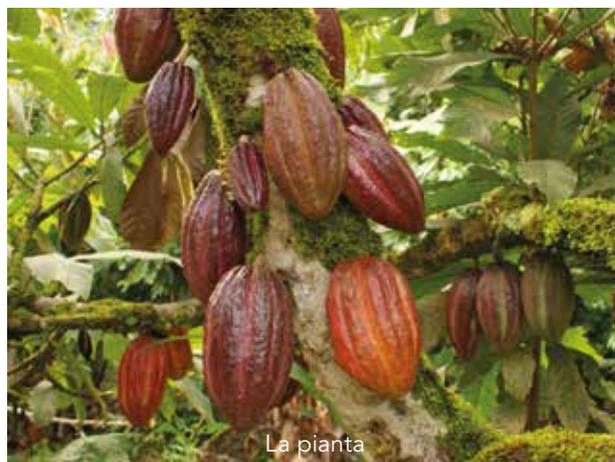
A sinistra: scultura azteca, di origine antichissima, con frutto di cacao.  
A destra: conquistadores spagnoli nel nuovo mondo.

Molti anni prima di Cristo, a scoprire le meraviglie del cacao furono i Maya e, successivamente, gli Aztechi. Nelle terre tra Messico e Guatemala, raccoglievano e tostavano i semi per farne una polvere con cui preparavano una bevanda (*xocolatl*) aromatizzata con pepe e peperoncino. Il preparato risultava poco appetibile per i gusti di oggi ma anche a quel tempo era considerato un elisir in grado di rinvigorire dalla fatica e stimolare forza fisica e mentale. La pianta era considerata tanto preziosa da essere chiamata “albero degli dei”, in lingua azteca *cacahuaquchtl*, da cui deriva la parola “cacao” e veniva associata alla dea della fertilità. I semi di cacao erano così pregiati da essere moneta di scambio per i commerci. In Europa, il cacao arrivò molti secoli dopo quando i *conquistadores* spagnoli, sbarcati in Messico, anziché oro e argento, trovarono tante piante sconosciute, come il mais, il fagiolo, il po-

modoro, la vaniglia, l'ananas, la patata e il cacao. Il primo a far conoscere il cacao agli europei fu Cristoforo Colombo ma è con Hernan Cortéz che il cacao si diffonde nel vecchio continente, anche se il gusto amaro non trova subito riscontro favorevole. Per tutto il XVI secolo il cioccolato rimase un'esclusiva della Spagna ma si diffuse anche in Italia, nelle zone che erano sotto la dominazione spagnola. La lavorazione del cioccolato viene importata nella Contea di Modica, in Sicilia, tradizione che dura ancora oggi. Successivamente il cacao si diffuse a Firenze, Venezia e a Torino dove nascerà il primo cioccolatino. Il cioccolato continuava ad essere consumato soprattutto come bevanda ma diventa più dolce quando i monaci spagnoli, custodi di saperi su piante e infusi, aggiungono al cacao vaniglia e zucchero.

E se nel XVIII secolo in tutte le corti europee la cioccolata, servita in tazza, viene consumata come raffinato alimento di convivio, nei luoghi di guerra la tavoletta di cioccolato serviva a contrastare stanchezza e fame rappresentando un aiuto per i soldati fino alla seconda guerra mondiale. Le razioni di cioccolato militare servivano, infatti, a due scopi: come incoraggiamento morale dei militari e come scorta di emergenza.

A fine Ottocento, le scoperte scientifiche e le trasformazioni industriali sono molto rapide: nel cioccolato la più rivoluzionaria è il “concaggio” inventato dal pasticcere svizzero Lindt, procedimento che trasforma ciò che fino a quel momento era sfaldabile e sabbioso, in una tavoletta di cioccolato fondente che si scioglie in bocca. Successivamente Nestlé inventa il cioccolato al latte e Pietro Ferrero una crema gianduia per i pa-



La pianta

# cacao

sticceri di Alba: la pioniera della *Nutella*, che diventerà uno dei cibi golosi più amati di tutti i tempi.

## La pianta

Il cioccolato è ricavato dai semi della pianta tropicale *Theobroma cacao*.

Cresce nelle regioni tropicali del sud America e in Africa, nelle regioni del Camerun, Congo, Nigeria e Costa d'Avorio. In Asia ci sono piantagioni in Malesia e Nuova Guinea. L'albero di cacao può raggiungere anche dodici metri di altezza. Una volta piantato, bisogna attendere almeno cinque anni prima di ricavare il cacao. Produce frutti simili a baccelli che vengono chiamati *cabosse* e il loro gusto varia a seconda del tipo di pianta, del suolo e della temperatura. Ogni pianta produce dalle 20 alle 50 cabosse all'anno e ognuna contiene dai 20 ai 40 semi, o fave di cacao. Elenchiamo tre principali varietà di cacao:

- CRIOLLO, molto profumato e pregiato;
- FORASTERO, il più comune e il più amaro;
- TRINITARIO, ibrido dei primi due e fruttato.

## Dal cacao al cioccolato

I semi di cacao che si estraggono dalle cabosse, vengono prima fermentati in modo da eliminare parte dell'amaro, poi essiccati al sole che ne elimina l'umidità per essere meglio conservati. I semi vengono poi confezionati in sacchi e spediti verso le aziende produttrici. Dopo un accurato controllo di qualità, i semi vengono tostati e spezzettati. Dai semi si ottengono tre tipi di materia prima:

- LA PASTA DI CACAO È una miscela di granella di cacao. Il calore generato dalla pressione e dallo sfregamento fonde il burro di cacao contenuto nei semi ottenendo così la pasta di cacao, un liquido denso, che si rapprende con il raffreddamento.
- BURRO DI CACAO È il pregiato grasso contenuto nei semi di cacao e ricavato dalla pasta di cacao. Ha l'aspetto del burro da tavola, ma più consistente. È proprio il burro di cacao che dà al cioccolato caratteristiche tipiche quali la brillantezza e la proprietà di sciogliersi in bocca. È utilizzato anche

## Cioccolato, perché ci fa sentire felici.

Mangiare cioccolato fa aumentare i livelli di alcuni trasmettitori (serotonina, endorfina, feniletinamina e l'andamide) che procurano benessere con un'azione antidepressiva. Non solo, quindi, per il suo delizioso sapore, il cioccolato piace perché accende l'interruttore delle nostre emozioni. Alcuni ricordi piacevoli sono legati proprio al cioccolato: la torta che ci preparava la nonna per merenda, pane e Nutella all'uscita dalla scuola, la torta al cacao dei compleanni, i pomeriggi invernali trascorsi a sorvegliare cioccolata calda o le sere d'estate a gustare gelato al cioccolato. L'endorfine rilasciate quando mangiamo cioccolato sono dovute ad un'associazione tra istanti felici e sapori che confortano i nostri sensi.



Cabossa con semi



Burro di cacao





nell'industria cosmetica, soprattutto nel rossetto e nel burro cacao.

- **POLVERE DI CACAO** Una volta pressata la pasta di cacao, da cui è stato estratto il burro di cacao, resta il cosiddetto pannello di cacao che contiene ancora un 10-20% di materia grassa. Attraverso un ulteriore processo di macinazione e vagliatura, dal pannello si ottiene la polvere di cacao e, dopo l'aggiunta di zucchero, il cacao in polvere zuccherato.

Per fare il cioccolato, la pasta di cacao viene mescolata con zucchero e aromi come la vaniglia, o, nel caso del cioccolato al latte, con latte in polvere. Seguono, quindi, la fase del concaggio dove al cioccolato viene aggiunto burro di cacao o anche la lecitina di soia che serve da emulsionante e facilita la conservabilità del prodotto. Infine il temperaggio che fa cristallizzare il burro di cacao mantenendo inalterate la durezza e la lucentezza del cioccolato. La miscela così ottenuta viene modellata, artigianalmente o industrialmente, colata in stampi e incartata nella carta stagnola che conserva intatto l'aroma del cioccolato.

### **Categorie di cioccolato**

Secondo la definizione dell'Unione europea, il cioccolato è il prodotto ottenuto da cacao e zuccheri e presenta un tenore minimo di sostanza secca totale di cacao del 35%, di cui non meno del 18% di burro di cacao e non meno del 14% di cacao secco sgrassato. Il cioccolato di ottima qualità è dato da una combinazione di elementi come la tostatura delle fave di cacao, la percentuale di cacao e l'eventuale aggiunta di aromi.

- **FONDENTE** Chiamato così in Italia per la sua capacità di "fondere" in bocca, è detto anche *dark chocolate*. È prodotto con massa di cacao, burro di cacao e zucchero a cui si aggiungono, di solito, lecitina di soia e vaniglia. Per potersi chiamare extra deve contenere almeno il 43% di sostanza secca derivante dal cacao, di cui almeno il 26% di burro di cacao. In generale un fondente con il 70% di cacao è ritenuto da molti il vero cioccolato. Uno studio del 2003, promosso dall'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (INRAN, oggi CREA Alimenti e nutrizione), rivela che il fondente aumenterebbe del 20% le concentrazioni di molecole protettive nel sangue, mentre quello al latte non avrebbe nessun effetto.
- **CIOCCOLATO AL LATTE** è il prodotto ottenuto da prodotti di cacao, zuccheri e latte. Più dolce e goloso del fondente e dalla consistenza più soffice e burrosa. In base alle normative, un cioccolato al latte deve contenere almeno il 25% di sostanza secca proveniente dal cacao e almeno il 14% di sostanze derivanti dal latte.
- **IL CIOCCOLATO BIANCO** non è cioccolato in quanto non contiene cacao ma burro di cacao, latte, zucchero e aromi.
- **IL GIANDUIA** È il più significativo contributo italiano alla storia del cioccolato. La nocciola dona, grazie al suo olio, pastosità e pienezza al prodotto e il suo aroma si combina a meraviglia con quello del cacao. Il cioccolato gianduia deve contenere almeno il 32% di sostanza secca del cacao e almeno il 20% di nocciole.



- **IL CIOCCOLATO AROMATIZZATO** È abbinato con altri ingredienti. La spezia principale è la vaniglia ricavata dai baccelli della spezia, seguono la cannella e il peperoncino. Tra i fiori i più utilizzati ci sono il gelsomino, i fiori d'arancio e la rosa. Un classico, anglosassone, è il cioccolato alla menta e gli abbinamenti con il caffè, le scorze di agrumi candite, le mandorle e il pistacchio.
- **I CIOCCOLATINI O PRALINE** Si caratterizzano per la parte esterna in cioccolato e l'interno ripieno; una pralina deve contenere almeno il 25% di cioccolato. I ripieni possono essere molto vari: caffè, noci, nocciole, mandorle, frutta, liquore, ecc.

- **CACAO MAGRO IN POLVERE:** è cacao in polvere con un tenore di burro di cacao inferiore al 20%.
- **CIOCCOLATO IN POLVERE:** un miscuglio di cacao in polvere e zuccheri, contenente non meno del 32% di cacao in polvere.

### *Come gustarlo*

Per esaltare maggiormente il sapore, il cioccolato va gustato lentamente e, se consumato come dessert, abbinato ai vini giusti. I dolci che hanno come ingrediente principale il cacao, richiedono preferibilmente vini strutturati e dolci che non vadano in contrasto con lo zucchero del cioccolato, altrimenti risulter-

## BENEFICI *del* CACAO



Mangiare cioccolato è piacevole e fa bene alla salute: uno scacco di cioccolato fondente, con una percentuale di cacao almeno del 70%, di circa 25-30 grammi, non dolcificato con zucchero bianco, rappresenta un sano spuntino. Il cacao è ricco di sali minerali, vitamine, flavonoidi, antiossidanti e sostanze psicoattive come la teobromina e la caffeina. I benefici sono tanti:

- Protegge le arterie diminuendo il rischio di infarto.
- Fa aumentare concentrazione e riflessi.
- Contrasta l'azione dei radicali liberi.
- Riduce gli attacchi di fame e l'ansia.
- Stimola la serotonina.
- Aiuta ad allenarsi meglio.
- Riduce il rischio di diabete.



rebbero acidi al palato. È preferibile non abbinare al cioccolato dei vini secchi o spumanti brut. Ideali, quindi, sono i vini liquorosi come il Porto o il Marsala, i passiti come il Sauternes o il Vin santo, i vini aromatizzati come il Vermout o il Barolo Chinato.

### **Frutta e cioccolato**

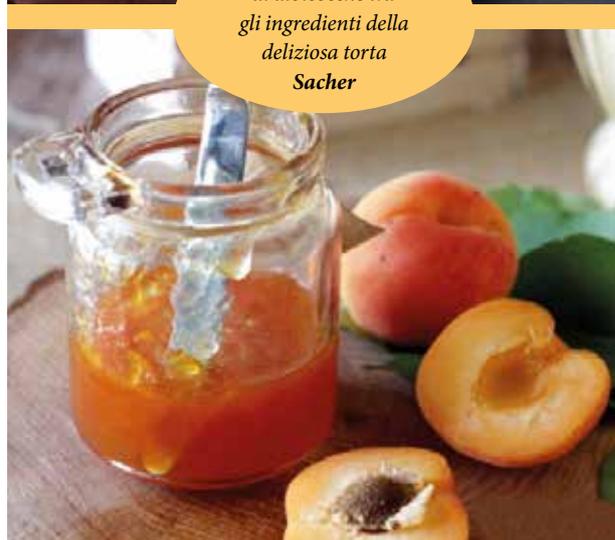
Arance, pere, fichi, amarene, lamponi, ciliege, fragole, mirtilli, noci, mandorle: la frutta, sia fresca che secca, si abbina benissimo al cioccolato e unisce la golosità del cacao alla freschezza della frutta.

Il gusto aspro degli agrumi si combina benissimo con la dolcezza del cioccolato. La confettura di albicocche diventa l'ingrediente per la *Sacher*, la mitica torta viennese realizzata con una pasta al cioccolato soffice e delicata, farcita con un sottile velo di confettura e ricoperta con glassa al cioccolato.

E che dire della golosa fonduta di cioccolato realizzata con frutta fresca? Il procedimento consiste nel lavare e asciugare bene la frutta che va immersa parzialmente nel cioccolato, sciolto precedentemente a bagnomaria. Quando il cioccolato sarà fuso si immergono parzialmente i frutti: si possono gustare subito caldi o dopo averli fatti asciugare e raffreddare su un foglio di carta da forno.



*Cacao e confettura di albicocche tra gli ingredienti della deliziosa torta Sacher*



### **Perché il cioccolato diventa biancastro?**

È solo un problema estetico dovuto agli ingredienti grassi del cioccolato: il burro di cacao può affiorare sulla superficie e formare macchie di grasso. La patina biancastra, quindi, non indica la scadenza del cioccolato che, se conservato in ambienti freschi e asciutti (ma non in frigo!) dura fino a due anni. Anche se l'aspetto della tavoletta di cioccolato, con la patina bianca, non sembra dei migliori, si può tranquillamente mangiare.



### **Cioccolato di notte? Meglio di no.**

Il cioccolato è consigliato a chi soffre di pressione bassa e ha bisogno di aumentare l'efficienza mentale. Come il caffè, il tè, il guaranà, infatti, anche il cacao contiene caffeina, anche se in quantità molto inferiori rispetto a tè e caffè, ed è quindi considerato un alimento "eccitante" grazie alla presenza di teobromina. Per questo motivo è sconsigliato mangiare cioccolato prima di andare a dormire.

# Alberto Casadei

## *Spirito* **LUBE**

Pochi riescono a sentirsi soddisfatti anche se non giocano da titolari. Merito del senso di appartenenza ad una squadra blasonata, e con una lunga tradizione imprenditoriale come la Lube, che ti fa sentire protagonista anche in panchina. Così è per Alberto Casadei, che si gode la vita facendo quello che ama di più.

**Q**uando è arrivato, due anni fa, nella squadra biancorossa, aveva appena vinto il titolo di campione d'Italia con il Modena, città in cui ha disputato diverse stagioni, ma si è subito definito entusiasta per la nuova avventura con Civitanova, "Posto dove ogni atleta di volley vorrebbe giocare". Quello che più colpisce di Casadei è l'atteggiamento decisamente amichevole, il sorriso ottimista anche se sta in panchina, il modo cordiale e disponibile con cui si concede ai tifosi, soprattutto bambini, per le foto di fine partita.

### Quanto è utile il carattere se non si gioca titolare?

Il gioco la fa sempre da padrone. Bisogna essere capaci di adattarsi, non fare polemiche sul giocare di più, condividere le scelte dell'allenatore. Per sentirti importante anche se stai in panchina, devi riconoscerti nel gruppo: tutti condividiamo un sogno ed è questo ciò che conta. Come in un'azienda, così anche in una squadra c'è bisogno di tutti perché ognuno trasmette qualcosa, anche chi ricopre ruoli che, apparentemente, sembrano meno decisivi. Mi piacerebbe giocare da titolare ma sono felicissimo perché ho un bel palmares, realizzato un po' in ombra, ma me lo sento tutto mio.



**Alberto Casadei** (nella foto durante l'intervista nel reparto lavorazione di Oro della terra) romagnolo, classe 1984 per 2 metri di altezza, gioca nel ruolo di opposto nella Lube volley.

#### CARRIERA

- 2016-2018 Cucine Lube CIVITANOVA
- 2014-2016 MODENA Volley
- 2013-2014 Piemonte Volley CUNEO
- 2012-2013 MODENA Volley
- 2011-2012 Volley Tricolore REGGIO EMILIA
- 2010-2011 MODENA Volley
- 2008-2010 Volley FORLÌ
- 2007-2008 Volley FORLÌ
- 2005-2007 Volley FORLÌ
- 2004-2005 Volley CASTELFIDARDO
- 2001-2004 Volley FORLÌ

#### PALMARES CLUB

- 2 Scudetti (2016, 2017) • 3 Coppa Italia (2015, 2016, 2017) • 1 Supercoppa italiana (2015)

### Far parte di una grande squadra aiuta?

Sì, non posso negarlo. Io mi sono trovato nel progetto ambizioso della Lube dove si puntava al massimo per realizzarlo e per questo serviva un intero organico all'altezza. Come dicevo, è fondamentale il legame emozionale che si crea con la squadra e un'azienda che può vantare una lunga e solida storia alle spalle contribuisce ad accrescere in chi ne fa parte il senso di appartenenza. Questa estate sono andato a Treia, alla festa che la Lube organizza ogni anno e mi ha colpito molto la partecipazione di tanta gente che riconosce il valore e la tradizione di una società che è partita da un sogno

realizzato in una piccola bottega per arrivare ai grandi numeri e vittorie di oggi. Ecco, a me queste cose mi fanno impazzire. Quando scendi in campo percepisci la storia di questa squadra. A volte, terminata la seduta di allenamento, Giulianelli ci viene a parlare ed è incredibile l'energia e la concretezza che ci infonde non tanto per quello che dice, che comunque ti gratifica, ma per il trasporto che mette nel suo messaggio. Lui non ci parla di pallavolo, ci parla di Lube e tu ti senti importante solo per il fatto che indossi quella maglia.

### **Cosa direbbe ad un adolescente che fa la riserva?**

Per crescere occorre imparare senza voler essere a tutti i costi dei protagonisti e senza sentirsi inferiori. Contano capire che fai parte di un disegno più grande, il rispetto dei ruoli e sapersi integrare. Poi quando ti chiamano per scendere in campo, allora bisogna dare il massimo.

### **Solare, disponibile, rispettoso e attento verso tutti. Un difetto che invece si riconosce?**

Sono molto preciso in tutto quello che faccio e questo può diventare un difetto. Poi vivo senza darmi troppe regole. A me piace cambiare, sperimentare, non fare sempre le stesse cose e qualcuno, a volte, fraintende tutto questo per poca coerenza. Penso invece che radicarsi troppo in qualcosa ti concede meno possibilità di crescere.

### **Quale grande sportivo ammiri di più?**

Più di uno. Nel mondo del calcio un fuoriclasse assoluto è stato Alessandro Del Piero. Nel volley, con la maglia della Lube, ho ammirato le gesta di Andrea Zorzi, uno dei più grandi nella storia del volley. Nel periodo in cui ancora facevo il raccattapalle, ho apprezzato molto Andrea Giani, storico giocatore, unico nel saper interpretare tutti i ruoli. Non osservavo solo il giocatore ma guardavo l'uomo che era Giani, persona che si è sempre distinta in tutto ciò che ha fatto, per il grande entusiasmo e il trasporto emotivo. Ancora oggi, da allenatore, lo vedi che si toglie giacca e cravatta, prende in mano la palla e fa vedere al libero come dovrebbe impostare il gioco. Un mito.

### **Il ricordo più emozionante in tanti anni di volley...**

Due estati fa mi trovavo in vacanza in Portogallo, un luogo magico dove ritorno spesso. Ero a Baleal, paesino a 80 km da Lisbona, molto amato da chi, come me,

pratica windsurf. Un mattino mi sveglia il mio procuratore e mi dice: "C'è la Lube per te". La grande squadra biancorossa mi voleva nella sua rosa e la proposta era completa con tanto di offerta: richiedeva solo un sì o un no da parte mia. Avevo altre proposte e con qualcuna stavo per chiudere. Ma la Lube è qualcosa di speciale. È una di quelle squadre che sogni da bambino e la sensazione era quella che tutto quello che avevo realizzato fino a quel momento fosse servito per arrivare fino a questa proposta. Ho stampato il contratto e l'ho firmato. Ricordo le notti successive della vacanza: ogni tanto mi svegliavo e fissavo compiaciuto il contratto sopra il comodino. Nella conferenza stampa di presentazione avevo la maglietta della Lube davanti a me e, mentre la stringevo avvicinandomela sempre di più, dissi che avrei dato tutto me stesso per aggiungere sopra quella maglia altri trofei.

### **L'alimentazione è fondamentale per uno sportivo. Che rapporto hai con frutta e verdura?**

Ottimo: a 14 anni mi ha permesso di comprare il motorino! Lo desideravo tanto ma i miei genitori erano contrari: "Se lo vuoi, compratelo", disse mio padre. E così è stato. Sono andato a raccogliere la frutta e con i soldi guadagnati l'ho comprato. A parte questo, io non mangio carne. Frutta e verdura, quindi, sono fondamentali. Addirittura, prima che ricominciassi a mangiare pesce, per anni ho seguito una dieta vegetariana. Per tutti, così pure per uno sportivo, è importante variare molto l'alimentazione. Siamo quello che mangiamo.

### **Quando non ti alleni cosa fai?**

Dedico il tempo alla mia ragazza, ex pallavolista e titolare di uno stabilimento balneare a Termoli, e anche al mio cane. Mi piace vivere la casa, ma anche viaggiare. Le Marche, per esempio, è una regione meravigliosa. Poi adoro fare surf. Ricordo le parole di un allenatore: "La palla non ti aspetta". Nel surf, invece, sei tu ad aspettare l'onda. È una cosa che mi trasmette molto equilibrio. Infine, mi piace leggere. Come vedi, non mi annoio.

### **Che libro stai leggendo?**

Ho appena finito "Vela Bianca" di Sergio Bambaren, un libro leggero ma mi ha trasmesso un buon messaggio: non conta tanto quello che si ha ma quello che si fa.

**È più dolce l'inverno se iniziate la giornata con la sublime sensazione del cioccolato che si scioglie in bocca. Ad ognuno il suo dolce, per attirare energia positiva.**



## Torta lamponi e cioccolato (ARIETE)

Vi piace sentirvi giovani, cool e al passo con i tempi? Allora non dovete aver paura di esprimere i vostri pensieri, di sperimentare, percorrere strade meno battute che portano a nuove posizioni. Non sottovalutatevi perché avete tutti i numeri per farcela. Amore: vi basta poco per essere felici ma non accontentatevi delle briciole.

IL SUGGERIMENTO: *La vittoria è degli audaci*



## Torta cioccolato e panna (TORO)

Nella sfera professionale si palesano possibilità interessanti: mettetevi in gioco ma senza rischiare troppo. Affrontate qualche collega invidioso con l'indifferenza: non possono essere simili a voi, intraprendenti e capaci, ma lasciate loro l'illusione di esserlo. L'amore è tutto insieme: gioia, passione, rabbia e perdono.

IL SUGGERIMENTO: *Meno severi con gli altri*



## Torta cioccolato con amaretti (GEMELLI)

È il momento giusto per osare e impegnarsi in progetti che riusciranno vincenti, grazie anche all'abilità nel saper gestire le situazioni più scomode e complicate. La vostra nobiltà d'animo vi farà agire nell'interesse di tutti. Valorosi anche in amore tanto da trasformarvi in guerrieri focosi. Bell'inverno per voi.

IL SUGGERIMENTO: *Fidatevi del vostro istinto*



## Torta pere e cioccolato (CANCRO)

Si ottiene di più con la gentilezza e un sorriso piuttosto che con la ripicca. Tenetelo a mente quando non vi trovate d'accordo con le persone che vi circondano. Forma fisica leggermente appesantita ma il cioccolato vi lusinga e vi farà rimandare la dieta a primavera. Amore: qualche stranezza può essere perdonata.

IL SUGGERIMENTO: *Cogliete la rosa quando è il momento*



## Tiramisù (LEONE)

Dipende solo da voi trovare il tempo per concretizzare le cose che desiderate da una vita. Non inventate scuse e procedete con ordine e in modo programmato, resistendo a spaparanzarsi davanti alla TV. Leggete libri che vi ispirino e nutrite l'anima di cose nobili e belle. Amore: chi si somiglia si piglia, ma gli opposti si attraggono.

IL SUGGERIMENTO: *Tutto è possibile*



## Plumcake pistacchio e cioccolato (VERGINE)

Ognuno ha il suo modo di vivere la vita e, dunque: non imponete le vostre regole a tutti. Approfittate del vostro spirito selvaggio e del fascino al top per lavori creativi e nel settore della comunicazione: favoriranno crescita e successo. Amore: non si possono sempre vivere emozioni forti. Accettate, quindi, anche la noia del quotidiano.

IL SUGGERIMENTO: *Fate i bravi*



## Sbriciolata mele e cioccolato (BILANCIA)

Siete socievoli e cortesi eppure più date e meno ricevete. Alcuni sono così ottusi che non serve sprecare tempo per capire perché. Invertite, quindi, la rotta e siate più avari. Egoismo? No, amor proprio. Dedicatevi a persone più raffinate e che sanno come farvi sentire a vostro agio. Amore: chiedete e vi sarà dato.

IL SUGGERIMENTO: *Non si può accontentare tutti*



## Torta vaniglia e cioccolato (SCORPIONE)

Non forzate troppo le cose perché spesso gli eventi hanno un loro corso naturale. Basta aspettare e alcune situazioni si sistemano da sole. Nel frattempo, anche in alcune collaborazioni occasionali, non accontentatevi di risultati soddisfacenti ma mirate al massimo. Forma fisica invidiabile così come l'amore, paradisiaco.

IL SUGGERIMENTO: *Coccolatevi*



## Torta cioccolato e nocciole (SAGITTARIO)

Non state a pensare a quello che non avete fatto ma concentratevi su tutte le cose belle che avete ancora da fare. Concedetevi pure il lusso di sbagliare e di contraddirvi perché la vostra autostima rimarrà comunque alta. Amore: per tenere viva la passione non datevi per scontati ma corteggiatemi ogni giorno.

IL SUGGERIMENTO: *Vivere è un'arte che occorre imparare*



## Torta cioccolato e caffè (CAPRICORNO)

Sentimentalmente inquieti, un po' repressi, sospettosi, corazzati contro le tentazioni. Occorre, invece, mettere da parte la prudenza e farsi avanti: sono tutte cose alla vostra portata e scoprirete il piacere e l'opportunità di fare cose nuove. Sensibilità e buon gusto vi faranno cogliere tutti i colori della vita, dell'amore pure le sfumature.

IL SUGGERIMENTO: *Passate all'azione*



## Torta cioccolato all'arancia (ACQUARIO)

Vi sentite smarriti, non abbastanza capaci e invece siete le persone meglio dotate per affrontare l'impresa. Liberatevi dalle emozioni negative e pensate solo che vi meritate il meglio. E solo voi potete darvelo. Siete illuminati e illuminate. Amore: ogni coppia è un mondo a sé, non paragonatevi a nessuno.

IL SUGGERIMENTO: *Chiudete gli occhi e ascoltate il cuore*



## Ciambellone al cioccolato (PESCI)

Accantonati dubbi e inquietudini, state vivendo un periodo di calma e serenità che si riflette in tutto ciò che fate. L'inverno vi trova in forma, avvolti dal calore della vostra casa, in quel dolce far niente che per voi è ozio creativo. Anche in amore, come tenere marmotte, manifestate un tenero affetto, infinitamente ricambiati.

IL SUGGERIMENTO: *Siate voi stessi*



**Oro della Terra<sup>®</sup>**

*Frutta e verdura  
piena di vita*



[www.rodellaterra.it](http://www.rodellaterra.it)

segui su 