

C'erano una volta i molini...

In testata un dipinto di Cesare Ronchi, oltreché mugnaio un artista.

Innanzitutto, molino o mulino? Dal latino tardo molinum, con molino ci si riferisce alla macchina che, per l'appunto, macinando i cereali permette di ottenere le farine. I mulini invece, si riferiscono agli edifici in cui si trovano queste installazioni. Sono suddivisi in base all'azione e alla granulometria dei cereali che trattano. Nei tempi passati la loro presenza nei territori influiva notevolmente nelle economie. Pensate che nel tredicesimo secolo nell'area di Briosco, in provincia di Monza e Brianza, ce n'erano attivi ben otto.

Detto questo, come si suol dire, chi va al mulino s'infarina! Così è stato anche per me...

Qualche settimana fa, entrando in bottega dal mio fornaio, sono stata attratta dalla vista di un pane ambrato preparato con la farina di Sorgo, un antico cereale senza glutine ricco di proprietà nutritive. Come d'abitudine, quando qualcosa colpisce la mia attenzione, non riesco a trattenermi dal fare domande. Il perché è molto semplice, mi piace mangiare appagando il palato e saziando la mente.



Ebbene, chiedendo la provenienza della farina, ho preso informazioni sul molino da cui proveniva. Vista la breve distanza, dopo gli opportuni contatti, in un pomeriggio di sole mi sono avviata per fare una visita. Le dolci colline e i verdi paesaggi della Brianza mi sorprendono sempre. Atmosfere

che a poca distanza dal centro di Milano ci permettono di recuperare i ritmi naturali che la frenesia della vita in città spesso ci toglie.

Giunta a destinazione, dopo una breve passeggiata nei dintorni come è mia abitudine fare per ambientarmi, mi sono diretta da **Cesare Ronchi**, terza generazione di mugnai a Capriano di Briosco. Al mio ingresso mi ha accolto un uomo dal viso vissuto che mi ha coinvolto nei suoi racconti. Storie di terra e di lavoro... di donne e uomini che l'Italia l'hanno fatta sul serio. A volte nelle sue parole tristezza e rabbia, la stessa che proviamo in tanti per quello che negli ultimi anni è stato fatto di questo paese. Troppe le terre aggredite e troppi gli artigiani messi in ginocchio.



Cesare Ronchi è nato nel 1942, in pieno periodo di guerra. La sua, una famiglia di mugnai che gli ha impartito già in tenera età, i primi rudimenti di un antico mestiere: il molinaro. Fu suo padre Giovanni ad avviare l'attività grazie ad una somma di denaro ricevuta come indennizzo per un infortunio ad un mano. Con l'aiuto dei figli e della moglie, ripristinò così l'antico mulino di famiglia risalente al 1400. Un'attività che ha trovato continuità fino ad oggi grazie al figlio Cesare.

Mentre lo ascoltavo mi guardavo attorno. Ovunque semi, cereali, legumi... prodotti dell'agricoltura che una volta

macinati diventano farine. Ma quante ce ne sono?! La realtà è che i più, quando vanno a comprarla scelgono per i dolci quella di grano tenero indicata con 00, la più raffinata e quella con meno valore nutritivo, e per fare la pasta e il pane privilegiano quella di grano duro, la semola.

Dopo quella di grano (frumento) non si può non citare la farina di mais (granoturco) utilizzata per la polenta, o quella di orzo, di farro, di segale, di soia, di fagioli, di castagne... Ce ne sono moltissime, anche senza glutine per i celiaci. A questo proposito cito ad esempio la farina di grano saraceno, la farina di quinoa, la farina di sorgo, la farina di ceci, la farina amaranto e la farina di canapa sativa. Farine per tutti con ottime proprietà nutrizionali.



Grano o frumento









Visitare un mulino riporta la mente a tempi lontani. La mia speranza è che questi luoghi, testimonianza della nostra storia, non vadano persi per il ruolo che rappresentano per il nostro territorio.

“Paese che vai, mulino che trovi!” Cercateli e visitateli, perché le loro farine fanno bene alla nostra salute e all'economia del nostro paese.

Il Molino di Cesare Ronchi
Via E. Fermi, 30 Capriano di Briosco (MB)

A proposito di verdure di stagione, la conoscete la Spingitora?

La Spingitora è un'antica tradizione in uso in Puglia. In pratica durante il pasto, senza doverlo chiedere, viene portato a tavola un piatto misto di verdure di stagione. Verdure fresche non condite che, come dice la parola, 'spingono' a mangiare ancora.

La storia sembra far risalire questa consuetudine agli Spagnoli, che, a loro volta, l'hanno ereditata dai paesi Arabi. A parte le origini, amando molto le verdure, io trovo che questa tradizione vada diffusa e condivisa.

La cosa importante, nella scelta delle materie prime, è la stagionalità e la provenienza. E' consigliabile quindi fare attenzione negli acquisti, per salvaguardare la nostra salute e per aiutare l'agricoltura italiana.

Ma perché si raccomanda di mangiare più verdure?

Facciamo un breve ripasso.

- Sono un'ottima fonte di vitamine, sali minerali e antiossidanti.
- Nei mesi caldi, con la perdita di liquidi, ci aiutano a idratarci.
- Sono una buona fonte di carotenoidi: pigmenti vegetali con proprietà antiossidanti. Quest'ultimi, neutralizzando i radicali liberi prodotti in eccesso

dall'organismo, evitano che queste molecole danneggino le membrane delle cellule sane e il loro DNA.

- Numerosi studi hanno confermato che un'alimentazione ricca di verdure è indice di buona salute. Nelle popolazioni che ne fanno abbondante consumo l'incidenza di malattie tumorali è nettamente inferiore.
- Meglio crude o cotte? E' una questione di gusto. Comunque sia, mangiandole crude si evita di perdere delle vitamine.

Concludo con un ultimo consiglio. Le verdure crude vanno a braccetto volentieri con il **Pinzimonio**: una miscela ottenuta amalgamando buon olio extravergine di oliva, sale, pepe, buon aceto o eventualmente del limone.

Un piatto fresco e leggero perfetto in ogni stagione, che consiglio ai miei amici ristoratori di portare sempre a tavola!

Prodotti	Mesi											
	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Asparagi												
Bietole												
Broccoletti												
Carciofi												
Carote												
Cavolfiori												
Cetrioli												
Cicorie												
Cime di rapa												
Cipolle												
Fagiolini												
Finocchi												
Insalate												
Melanzane												
Peperoni												
Pomodori												
Radicchi												
Ravanelli												
Rucola												
Spinaci												
Zucchine												
Zucca												

Fonte: 'Cibi che fanno bene, cibi che fanno male' – Tom Sanders docente di nutrizione e dietetica King's College University of London

Laterza, la terra delle Gravine, del Pane e degli Ulivi

La **Gravina di Laterza**, un canyon di straordinaria bellezza che poco tempo fa, durante la visita dell'**Azienda Agricola Campanello** dell'amico Paolo Barberio, ho avuto il piacere di visitare. Una profonda incisione erosiva in provincia di **Taranto** che si sviluppa su una lunghezza di 12 km, con una

profondità di circa 200 metri, e una larghezza media di 400.

Un luogo che mi ha lasciato senza fiato, e che ho vissuto seduta a terra ascoltando il vento con lo sguardo rivolto all'immenso delle sue pareti calcaree. Circondata da una lussureggiante vegetazione mediterranea, ho vissuto quei momenti in profonda meditazione. Forse perché da qualche anno sto facendo un viaggio accelerato con me stessa. Credo che sia la ricerca di quel silenzio che dà pace all'anima, e che si trova solo vivendo a contatto con la natura.

Riporto le parole di **Thich Nhat Hanh**, monaco e poeta buddhista vietnamita.

“Mi piace camminare da solo per i viottoli di campagna, fra piante di riso ed erbe selvatiche, poggiando un piede dopo l'altro con attenzione, consapevole di camminare su questa meravigliosa terra. In quei momenti, l'esistenza è qualcosa di prodigioso e misterioso. Di solito si pensa che sia un miracolo camminare sull'acqua o nell'aria. Io credo invece che il vero miracolo sia poter camminare sulla terra.”



La Gravina di Laterza

Una zona a protezione speciale sito di importanza comunitaria denominata "**Area delle Gravine**". L'unico posto in Europa in cui nidifica il **Capovaccaio**, il più piccolo avvoltoio europeo il cui nome deriva dalla sua propensione a cibarsi dei resti dei bovini. Un rapace presente da Marzo a Settembre dall'apertura alare di circa 170 cm.

Durante il susseguirsi delle stagioni sono molte le specie animali e vegetali che popolano questo territorio selvaggio. Un susseguirsi di colori e profumi che, se ne avete l'occasione, vi consiglio di visitare seguendo i diversi percorsi accessibili ai più.

E' in questa zona che nasce l'olio extra vergine di oliva di Paolo. Una produzione da agricoltura biologica nel cuore della terra delle Gravine che continua da generazioni.



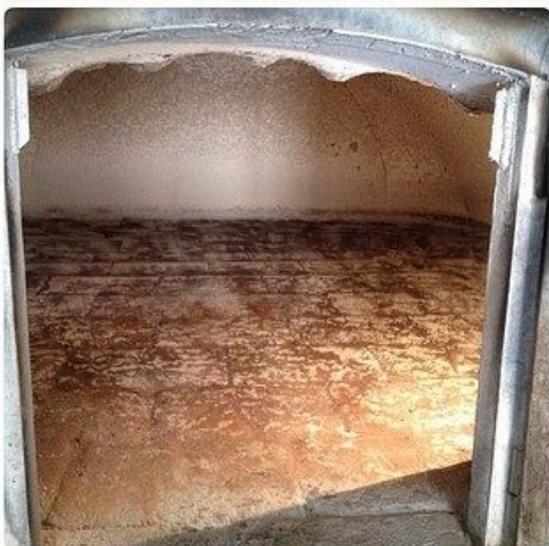
Un albero di ginepro di cinquecento anni – Azienda Agricola Campanello

Laterza non è solo conosciuta per le Gravine e per gli ulivi. Il suo **pane, prodotto dai panificatori laertini**, è rinomato per la qualità che viene garantita e tutelata dal Consorzio omonimo.

Seguendo un antico rituale, viene cotto in forni scaldati con della legna aromatica che gli conferisce caratteristiche singolari.

Una ricetta tramandata di generazione in generazione che ha permesso al comune di Laterza di entrare a far parte

dell'associazione **Città del Pane.**



Pane di Laterza

www.oasilipugravinadilaterza.it

Un po' di chiarezza nella

produzione del riso, ma non solo... Oggi risponde alle mie domande Dino Massignani.

In questo articolo parleremo di fanghi di depurazione usati in agricoltura, di regole comuni nella produzione del riso, del suo essiccamento e di antiche varietà. Ma anche di miele e di un prodotto a cui tengo molto: il Farinaccio. Chi vuole essere consumatore consapevole e informato ha gli strumenti per farlo.

Conosco da tempo **Dino Massignani, il Direttore dell'Azienda Agricola Faunistica Riserva San Massimo**. Nonostante ciò, la molla che mi ha spinto a visitare questa realtà produttiva di riso è scattata quando ho visto alcune immagini della Riserva, ma soprattutto dopo una recente chiacchierata con Dino a proposito di 'fanghi'. Esattamente così, **fanghi di depurazione utilizzati in agricoltura**. Una questione melmosa, o meglio, una questione di riciclo a mio parere poco chiara. A dirla tutta, dopo averlo ascoltato, ho capito che di chiarezza ce n'è ben poca in molte cose, anche nella produzione del riso.

L'unica cosa certa che vi posso dire è quello che hanno visto i miei occhi: un ambiente naturalmente bello e incontaminato. Un perfetto ecosistema con una vasta superficie boschiva naturale, tra fauna, rogge, paludi, campi agricoli, risaie e alberi da frutta. Un'area del Parco Lombardo della Valle del Ticino che nel 2004 è stata riconosciuta Sito di Interesse Comunitario. Una Riserva di protezione speciale per la salvaguardia di diverse specie animali e vegetali protette dall'Unione Mondiale per la Conservazione della Natura delle specie minacciate.



Azienda Agricola Faunistica Riserva San Massimo

E' questo l'ambiente in cui nasce il riso della Riserva San Massimo. Ben 800 ettari di proprietà (e quasi altrettanto in affitto) in cui vengono utilizzate antiche procedure nel rispetto della struttura del terreno e dell'habitat naturale. Per tutto ciò è fondamentale che la mano dell'uomo intervenga in modo saggio e sapiente. L'esperienza è fondamentale, soprattutto in un momento come questo in cui le condizioni climatiche sono particolarmente mutevoli.

Una vita dedicata all'agricoltura che richiede dedizione, amore e rispetto per la natura. Nonostante io prenda un po'

in giro Dino Massignani (lo chiamano il Cracco del riso), ho potuto constatare quanto prenda seriamente il suo lavoro. Nato da una famiglia di agricoltori, non poteva avere altro destino. Come dico spesso... la terra chiama chi ama la terra.



Questa felce presente nella riserva è l'Osmunda Regalis. Una specie protetta e anti inquinamento. È infatti capace di assorbire sostanze nocive inquinanti.

Ma ora a lui la parola...

- **Ciao Dino, iniziamo ad approfondire la questione dei fanghi di depurazione. Io stessa non ne ero a conoscenza**

prima che tu me ne parlassi. Mi spieghi meglio l'origine di questa massa riciclata in agricoltura, ma soprattutto, viene analizzata prima di essere distribuita sui terreni?

Fanghi di depurazione... bel problema. In Italia il nostro parlamento ha legiferato che la massa solida creata dalla lavorazione delle acque degli impianti di depurazione, sia civile che industriale, si possa distribuire (previa lavorazione e miscela) nei campi agricoli.

Il problema è che chi ne ha fatto uso (stupidamente), si è trovato solo un inquinamento del terreno, soprattutto di metalli pesanti. La legge prevede che il controllore di questo spandimento sia la medesima azienda che paga l'agricoltore per poter distribuire queste sostanze sui suoi terreni. L'unico obbligo è quello di consegnare le analisi di ogni campo fatte prima e post spandimento.

Puoi capire facilmente che fare il controllore di se stesso è da mondo delle favole. Ti pare che le società se trovano indici di inquinamento nel terreno si autodenuncino? Ti dico solo che in alcuni anni i cereali seminati non sono neanche cresciuti, oppure durante il ciclo vegetativo le piante si ammalavano a tal punto che l'agricoltore doveva intervenire triplicando i trattamenti (chimici) per salvare parte del raccolto.



La Riserva San Massimo, un ecosistema perfetto

- **Come ho già scritto, dopo averti ascoltato, ho capito che di chiarezza anche nella produzione del riso ce né ben poca. Questo spiegherebbe facilmente le differenze nei costi finali del riso che purtroppo il consumatore non riesce a percepire. Sbaglio?**

Esatto, il mondo del riso è molto nebuloso, e molti ne beneficiano, anche i più impensabili. Basti pensare che non c'è obbligo di tracciabilità del prodotto. Pensa che da qualsiasi parte del mondo arrivi l'azienda intestataria del confezionamento, non è obbligata a menzionare la provenienza.

Non ci sono controlli sui valori dei fitosanitari (questo avviene anche sui cereali usati per la pasta), ed è ancora concessa l'essiccazione a gasolio nonostante rilasci una quantità di metalli pesanti sul chicco. Chiaramente viene privilegiata dalle aziende per gli sgravi fiscali che ne derivano rispetto al prezzo intero che pagano per la fornitura del gas.

La beffa più grande per il consumatore poi, è relativa alla denominazione di vendita siglata sulla scatola. Va chiarito che non è riferita alla varietà confezionata. Mi spiego meglio: ogni denominazione di vendita siglata sulla scatola non garantisce la varietà al suo interno, perché un decreto legge permette di inscatolare altre varietà e spacciarle come tali. Un decreto legge che avvantaggia solo i furbi che vogliono tenere all'oscuro il consumatore.



Riso Baldo Superfino Riserva San Massimo, ideale per minestre

- **Mi piace andare all'origine di ogni cosa, mi serve per capire. La stessa cosa vale per le produzioni. Tutto**

nasce dal seme. Mi hai detto che il vostro è certificato. Che cosa garantisce questa certificazione?

Per poter vendere una varietà di riso ogni azienda, ad inizio stagione, deve dichiarare all'ENTE RISI le superfici seminate con la specifica della varietà. Questo serve solo per far sapere alle riserie, che venderanno il riso, quanta disponibilità c'è nell'arco dell'anno di quella determinata varietà.

Ma soprattutto serve per la volontà, che si prefiggono da anni, di uniformare il cereale riso (hanno molta voce in capitolo all'interno dell' ENTE RISI).

Noi, proprio per tutelarci, ci autoriproduciamo il seme del Carnaroli Autentico che anni fa acquistammo da un anziano agricoltore e che ci viene certificato dall'E.N.S.E. (Ente Naz. Le Sementi Elette) che ne garantisce l'autenticità.



Risaie

- **Ora parliamo di essiccazione del riso. Molti non sanno che può avvenire con l'ausilio di impianti a gas metano (il sistema usato da voi) o a gasolio. Certo, comporta una differenza sui costi finali, ma anche sul chicco e sulla nostra salute. Dico bene?**

Certo, in agricoltura ci sono delle agevolazioni sull'acquisto del gasolio per l'uso dei mezzi agricoli, e in azienda quando è utilizzato per l'essiccazione dei cereali. Purtroppo il gasolio rilascia paraffine e PM 10 (Materia Particolata, cioè in piccole particelle) quindi non è per nulla salutare usarlo per essiccare il riso.

Mi spiego. L'aria riscaldata dal bruciatore va a contatto con i chicchi penetrandoli. Il processo di essiccazione avviene per ridurre la percentuale di umidità degli stessi, che per legge deve essere del 11-12 % con sbalzo termico. E' per offrire una qualità del prodotto di gran lunga superiore che abbiamo deciso di utilizzare esclusivamente l'essiccamento con il gas, nonostante il suo costo sia a prezzo pieno senza agevolazioni.



Silos arieggiati con riciclo d'aria in cui il cereale non appoggia a terra

- **Gli italiani conoscono per lo più il riso Carnaroli, la varietà ideale per i risotti. In realtà ce ne sono molte altre. Ad esempio la varietà antica di riso 'Rosa Marchetti' di tua produzione, ideale per le minestre. Come mai ci sono pochi coltivatori che ci si dedicano?**

Il 'Rosa Marchetti' è una varietà antica abbandonata dagli agricoltori in quanto raggiunta la maturazione, si alletta (intreccia) facilmente. Quest'anno stiamo sperimentando una concimazione con la decomposizione organica delle erbe, escludendo totalmente l'uso di prodotti chimici. Sicuramente produrremo 1/5 di quello che producono le altre aziende, ma sarà un Rosa Marchetti unico per sanita e bontà.

- **Passeggiando ho visto tantissime instancabili lavoratrici operose: le api. Parliamo di miele, intendo il tuo...**

La Riserva San Massimo è una realtà ambientale unica per la sua biodiversità che noi garantiamo giornalmente attivandoci per tutelarla. Questo ha fatto sì che negli ultimi anni sia diventata meta, oltre che di visitatori e professori di Università, di apicoltori che vivono problemi di sopravvivenza delle api locate in altri luoghi. Per questo motivo abbiamo deciso di cercare persone serie che abbiano la nostra stessa filosofia sul rispetto per le forme viventi, per produrre del miele.

La scelta è ricaduta sulle dottoresse Marianna Paulis e Tui Anna Neri, le quali da subito hanno spostato tutte le loro arnie a San Massimo, intraprendendo un lavoro scrupoloso e di qualità, ed escludendo ogni trattamento chimico sulle api (questo non è scontato, anzi...)

Alimentando le api a miele, e non con panetti con prodotti chimici o con acqua e zucchero, ha portato nel tempo oltre che ad avere un prodotto naturale al 100 %, una risposta positiva della forza lavorativa delle api che ha sorpreso anche loro. Qualsiasi essere vivente che viva e si alimenta in un luogo sano, può solo stare bene.

La produzione del miele di acacia, vista la pioggia, si è un po' ridotta, ma comunque rimane di altissima qualità. Sicuramente non sarà sufficiente per la richiesta. La certezza è che accettiamo questi rischi perché vendiamo solo il nostro prodotto (non ne compriamo sicuramente da altri, per rivenderli come nostri).



Le api. le lavoratrici instancabili della Riserva

- **Un'ultima domanda Dino. C'è un sottoprodotto (così lo chiamano i più anche se per me non lo è affatto), che mi piace molto perché ricco di sostanze nutritive. Amando molto la medicina naturale e pochissimo i farmaci (ove non necessario) è presto spiegato il motivo. Un ottimo integratore naturale dal sapore di nocciola. C'è chi lo chiama farinaccio e chi gemma di riso. Tu come lo chiami, e soprattutto, lo utilizzi?**

Si Cinzia, in gergo tecnico da riseria prende il nome di farinaccio. C'è chi lo spaccia per gemma di riso, anche se

solo parzialmente può vantare questa definizione. Infatti una parte è composta dal 1° e 2° pericarpo, cioè la pellicola che ricopre il riso bianco, da non confondere con la lolla, che è la buccia esterna del riso.

Il farinaccio è molto nutriente e sano (ovviamente dipende sempre da chi produce il riso, se non trattato chimicamente, e come viene essiccato). Attenzione alla parola 'sano' ormai sulla bocca di tutti. Questa definizione va garantita da analisi. Per rispondere alla tua domanda sull'uso che ne facciamo, ti dico solo che negli ultimi tempi lo abbiamo inviato ad alcuni chef indirizzandoli sulle modalità di utilizzo. Abbiamo altre idee a proposito, che però è ancora presto per rivelare...

Queste sono le risposte di un produttore che ho conosciuto prima ad eventi e poi, come piace a me, di persona sul campo, nella realtà che vive. Con Dino è rimasta in sospeso una promessa. Appena possibile voglio fare un 'safari nella riserva'. Esattamente così, ho visto una natura incontaminata di tale bellezza che ho bisogno di viverla nuovamente, ma a modo mio: nel silenzio, usando i miei sensi... armata solo della mia macchina fotografica.



Farinaccio Riserva San Massimo: 1/2 pericarpo più gemma di riso



@ Cinzia Tosini

Omelette di Farinaccio di Riso e Miele

‘U Cuccidatu’, il Pane di San Giuseppe

Oggi mentre andavo a comprare il pane dal mio fornaio mi sono imbattuta in una bella storia. La protagonista è una donna siciliana di ottanta anni, la dolce signora Gina.

Amo ascoltare le storie che raccontano gli anziani... storie di memorie, di persone, di sapori, di tradizioni che ci riportano alla terra che ognuno di noi ha nel cuore.

Gina, grazie al supporto di Gianmario Longoni, un fornaio di Cesano Maderno, porta avanti un'antica tradizione del suo paese: la Sicilia.

Ogni anno, nel laboratorio della bottega artigianale di Gianmario, prepara un caratteristico pane dalle svariate forme simbolo delle celebrazioni dedicate a San Giuseppe: 'U Cuccidatu'.

Con l'aiuto di Gianmario e delle nipoti, procede con pazienza all'impasto e all'incisione di questa semplice pasta di pane che, una volta spennellata con rosso d'uovo e passata in forno, arricchisce gli altari e viene offerta durante la celebrazione della festa di San Giuseppe.

Un modo per ricordare le sue origini e per mantenere viva la tradizione del suo paese. Un gesto d'amore per una terra che molti sono stati costretti a lasciare, ma che nonostante la lontananza, continua a vivere nei ricordi e nelle tradizioni.

Una storia che ho voluto raccontare in questa giornata del 19 marzo, giorno di San Giuseppe e festa del papà. I miei auguri oggi sono per voi... per quei papà a cui viviamo accanto ogni giorno, e per quelli che vivono nei nostri ricordi.



Lo sapevate che il Panettone

è nato da una storia d'amore?

Ebbene sì, il dolce natalizio tipico di Milano è nato da una storia d'amore, per lo meno così narrano le leggende. Un dolce che adoro, e non solo a Natale...

Ieri sera al *Ristorante Il Fauno* di Cesano Maderno, il protagonista è stato proprio il Panettone.

Insieme a Franco Cappello della *Pasticceria Elisa* di Seveso, si è parlato dei suoi ingredienti, delle sue tecniche di preparazione, e della sua storia.

Detto questo, lo sapevate che il Panettone è nato da una storia d'amore?

Ebbene sì! Ora vi racconto...

Si narra che Ugo degli Antellari, il nobile falconiere di Ludovico il Moro, fosse innamorato di Adalgisa, la bella figlia di Toni, un fornaio di Milano.

Un amore vissuto in segreto, osteggiato dalla famiglia nobile di lui, che non vedeva di buon occhio la ragazza, a causa delle umili origini.

Adalgisa, tra l'altro, dovendo aiutare il padre in bottega per l'assenza del garzone malato, era spesso troppo stanca per incontrarsi con il suo innamorato.

Per ovviare a ciò, Ugo, indossati abiti umili, si presentò dal padre fingendosi un garzone in cerca di lavoro. Le cose però continuavano a non andare bene: una nuova bottega aveva aperto a poca distanza causando una perdita di clienti.

Fu allora che Ugo capì che, per aumentare le vendite, la qualità del pane andava migliorata. Cedette di nascosto due falchi della corte, e con il ricavato comprò del burro introducendolo nell'impasto. Fu un successo!

Non contento, sotto le feste di Natale, decise di aggiungere

all'impasto anche delle uova, dell'uvetta sultanina e dei pezzi di cedro candito. Il risultato fu uno specialissimo "pan del Toni" da cui ebbe origine il nome Panettone.

Anche se ormai viene proposto in molte varianti, io amo quello classico, quello fatto seguendo la ricetta tradizionale di un tempo.

Avete mai provato le friselle all'acqua di... mare ?!

Ricordo che la prima volta che mi sono sentita proporre le friselle all'acqua di mare mi è sembrata una cosa così strana da farmi strabuzzare gli occhi! Poi, pensandoci bene, l'ho trovata di una bellezza tale da non poter non provare.

Ci pensate... una barchetta, due friselle, qualche pomodoro, una bottiglia di buon olio d'oliva e... il mare, ovviamente dov'è pulito! Che meraviglia! A proposito, mi son dimenticata una bottiglia di vino, possibilmente un buon rosso, come piace a me!
□

Questa è la vita bella che piace a me...

Mi hanno raccontato che una volta i pescatori Salentini le preparavano esattamente così. Abitudini perse ahimè, in primis a causa dell'inquinamento che ci ha portato ad essere diffidenti, ma non solo, credo anche per aver dimenticato piccole e semplici tradizioni che a mio parere danno un tocco di poesia e

romanticismo alla vita.

Le friselle sono una tipicità prettamente pugliese, un piatto povero le cui origini antiche si perdono fino al tempo dei fenici, che, sulle navi mercantili le mangiavano bagnate nel mare e condite con olio d'oliva.

Si preparano sia con farina di grano che di orzo; vengono cotte al forno una prima volta, e poi, dopo essere state tagliate a metà, una seconda. Una parte rimane ruvida, e l'altra liscia e compatta.

E' solito dire che le friselle devono 'rozzolare' sotto i denti. Morbide sì, ma anche croccanti!

E' tempo di tartufi. Lo sapevate che...

Dunque, ora vi spiego. Qualche sera fa ho partecipato ad una serata in cui il protagonista è stato un tartufo, e che tartufo... il "tartufo bianco d'Alba"!

Alberto Cirio, Assessore al Turismo e alla Tartuficoltura Regione Piemonte, presentato da **Carlo Vischi**, organizzatore della serata, ne ha descritto le peculiarità e ne ha raccontato la storia.

I tartufi non sono coltivabili, sono **funghi ipogei 'spontanei'** che compiono il loro intero ciclo vitale sotto terra. Crescono in aree ben determinate e in particolari condizioni ambientali, vivendo in simbiosi con le radice di alcune piante. La loro nascita è ancora avvolta in un mistero. Plinio racconta che un

fulmine di Zeus, scagliandosi sulla terra, fertilizzò il punto da cui ebbe origine. Comunque sia andata, io continuo ad amarne i profumi e i delicati sapori che trasformano un semplice piatto in una prelibatezza degna degli dei... ☐

La location dell'evento è stata quella dell'**Hotel Sheraton Milano Malpensa**, mentre la predisposizione del menù è stata coordinata da **Enrico Fiorentini**, chef executive del *Il Canneto*, in collaborazione con i colleghi **Walter Ferretto** del *Cascinale Nuovo di Isola d'Asti*, e **Bruno Cingolani** de *Le Scuderie del Castello di Govone*.

In passato, dopo aver visitato l'annuale **Fiera Internazionale del Tartufo Bianco**, ho avuto modo di approfondire la conoscenza di questo fungo pregiato. Dal 12 Ottobre avrà inizio una nuova edizione, ben l'83esima che, con un ricco ventaglio di appuntamenti, ne celebrerà gli usi e le tradizioni.

Fatta questa premessa, visto che non si finisce mai di imparare, oggi vi parlerò di tartufi!

Lo sapevate che...

- Esistono molte specie, ma il tartufo bianco d'Alba, il **Tuber Magnatum Pico**, è quella più pregiata e di **maggiori dimensioni**. Pensate che il suo valore si aggira intorno alle 250-300 euro l'etto. Il Piemonte è la regione in cui è più presente, ma si può trovare anche in Lombardia, sulle colline dell'Oltrepò Pavese, nel mantovano, e sia pur rarissimamente, nell'Italia centrale.
- Il **tartufo contiene circa l'80% di acqua**. È ricco di potassio, di calcio, di sodio, di magnesio, di ferro, di zinco e di rame. Comunque sia, il suo valore non incide in modo rilevante sull'apporto alimentare. Per gli appassionati è puro piacere degustativo.

- Un tempo il tartufo bianco d'Alba si conservava nel riso, ora, **per la sua conservazione, viene consigliato di tenerlo avvolto in carta assorbente** e in ambiente fresco con temperatura dai 3 ai 6 gradi. A garanzia del prodotto **si vende in un sacchetto numerato riconducibile all'origine di provenienza.**
- Nell'Ottobre del 1990 si è costituita ad Alba l'**Associazione nazionale città del tartufo** per la promozione e la diffusione della cultura di questo pregiato fungo apprezzato nel mondo. La qualità viene determinata dal giudizio di esperti, uomini e donne, appositamente formati.
- **Per valutare la qualità di un tartufo bisogna basarsi su 'vista, tatto e olfatto'.** Un tartufo deve essere ben pulito affinché i residui di terra non ne coprano i difetti. Al tatto deve essere compatto ma con una nota lievissima di elasticità, mentre al naso il suo odore è percepibile solo nel momento della maturazione. I suoi profumi ricordano l'aglio, il fungo e la terra bagnata.
- Per il cercatore di tartufi, che in Piemonte viene chiamato con il termine dialettale **trifolau o trifulé**, la buona intesa con il cane scavatore addestrato è fondamentale. **La ricerca del prezioso fungo avviene da Settembre a Gennaio, e preferibilmente di notte**, questo per non destare troppe attenzioni mantenendo segreti i tragitti seguiti. Da ciò è facile dedurre che la conoscenza del territorio è fattore essenziale per il buon esito della missione. La legislazione italiana prevede che la raccolta sia libera, sia che avvenga nei boschi che nei terreni non coltivati.

Oltre a questa pregiata qualità, ce ne sono molte altre con un prezzo più accessibile. Senza togliere l'indiscussa corona al tartufo bianco, cito ad esempio i **tartufi neri pregiati**, reperibili fino a Marzo, oppure tra Aprile e Maggio i **bianchetti**,

o a Luglio gli scorzoni.

Il **tartufo bianco si pulisce bene ma non si sbuccia. A differenza di quello nero, non va cucinato**. Viene utilizzato come condimento crudo, tagliandolo a fettine sottili su piatti poco conditi. Come me, ama i piatti semplici e non troppo elaborati. Forse è per quello che durante la serata l'ho apprezzato in particolare sul risotto e sulle uova.

Che sia anch'io un po' trifulé ?! ☐

Fonte: "Alla scoperta del tartufo" – Slow Food Editore

“Lu Vi Cottu” della terra dei cinghiali

Vi presento “lu vi cottu” che in dialetto marchigiano indica “il vino cotto”, un vino da dessert.

Siamo a **Loro Piceno, nel maceratese**, il comune per eccellenza di questa antichissima bevanda di tradizione marchigiana. **Mario Soldati** nell'opera *Vino al Vino* del 1971, descrivendo le sensazioni provate all'assaggio di un *mosto cotto* invecchiato sessant'anni scriveva:

“Lo trovo un vino da dessert, ottimo. Di un bel colore rosso mattone a riflessi di oro cupo, il sapore strano, affumicato e ruvido, corregge ed evita quella dolcezza vischiosa e a volte nauseante di tanti passiti e marsalati. C'è qualcosa di

affascinante, di profondo rustico e montano, nel vino cotto...”

Me lo ha fatto conoscere la cara **Emanuela Tiberi dell’Az. Agricola David Tiberi** di Loro Piceno (MC).

Insieme a lei, ma non solo, ho passato piacevolmente una serata del girotondo enogastronomico **“Per Tutti i Gusti”** dedicata alla regione Marche. Coordinatore di questo tour, **Carlo Vischi**, l’ambientazione quella de **“Il Canneto”**, ristorante dell’Hotel Sheraton Malpensa.

Durante la cena con Emanuela si è parlato a lungo di questa produzione tipicamente marchigiana dalla storia millenaria. Visto il mio interesse per le tradizioni ha pensato bene di inviarmi una pubblicazione realizzata dalla Camera di Commercio di Macerata che ho ricevuto pochi giorni fa, e su cui leggo testualmente:

“Vuole la tradizione che, conservato in botti di rovere, esso costituisse un principio medicamentoso atto a conservare lucentezza alla pelle, curare gli eritemi dei bambini, risanare gli effluvi degli aliti e, principalmente, sollevare lo spirito umano dalla monotonia di ogni giorno. Non c’era contadino o mezzadro che un tempo non avesse la propria botte di vino cotto.”

Il *vino cotto* ottenuto dalla bollitura del mosto dei vitigni di Verdicchio, Trebbiano, Montepulciano e Sangiovese, riposa a lungo invecchiando in botti di legno di rovere. Oltre ad essere utilizzato nella preparazione di dolci e per insaporire le carni, è un ottimo rimedio per curare la tosse e il raffreddore.

Detto questo mi direte: *“Ma... i cinghiali son scappati?”* Magari vi rispondo!

Purtroppo sono causa di continua e seria devastazione dei raccolti. Da anni interi branchi danneggiano le coltivazioni di queste terre creando gravi ostacoli all’agricoltura locale.

Nemmeno l'attività venatoria è stata capace di ridurre la presenza di questi animali selvatici. Un'analisi della Coldiretti ha stimato i danni conseguenti agli attacchi ad un importo di oltre quattro milioni di euro.

Riporto qui di seguito lo sfogo che solo qualche giorno fa Emanuela mi ha fatto scrivendomi una mail:

“Cinzia, oggi sono andata a potare la mia vigna; su diverse viti ho trovato enormi buche che i cinghiali hanno scavato per cercare le radici. Il rischio è la conseguente morte delle piante. Un vero problema che noi agricoltori nel maceratese viviamo da anni. Chi di dovere se ne occupa, ma i risultati sono ancora poco visibili.”

Sembra quasi impossibile che non si possa risolvere questa situazione. Da curiosa quale sono ricercando sul web, ho trovato un articolo del 2010 della Provincia di Sondrio che riporta la strategia adottata dagli agricoltori locali “sull'uso dell'odore dell'orso” per allontanare i cinghiali. Strategia decisamente da approfondire...

Piero Rondolino, l'architetto risicoltore padre del riso gemmato Acquerello

di Cinzia Tosini e Marco Corti

Tra le mie tante passioni c'è anche la medicina naturale. La natura ci offre molto per curarci, è così dai tempi dei tempi. Ci siamo solo un po' impigriti abusando dei rimedi

facili. Vivere naturalmente, con i ritmi di madre natura, con i suoi aiuti, ovviamente appena questa vita frenetica ce lo permette. Dobbiamo diventare ricercatori del nostro benessere, le soddisfazioni e i risultati, ci stupiranno!

Questa premessa per farvi capire come la mia "famosa antenna" si alzò, quando un giorno il chinesio Marco Corti mi parlò dell'utilizzo di un riso che definì terapeutico. Un riso a cui viene reintegrata la propria gemma ricca di vitamine e preziose sostanze nutritive abitualmente da tutti scartate. Marco l'ha testato con risultati positivi impostando regimi alimentari a pazienti con patologie critiche che qui di seguito ci descriverà.

Un procedimento brevettato dall'ideatore **Piero Rondolino**, architetto risicoltore, ma soprattutto uomo risoluto nella ricerca della qualità. L'ho incontrato qualche giorno fa a Livorno Ferraris (VC), nella **Tenuta Colombara**, sede della produzione del suo **riso gemmato Acquerello**.

Sono arrivata da Piero un sabato mattina dopo averlo chiamato un paio di volte al telefono visto che, come al solito, persa la strada vagavo tra le risaie. Una volta giunta a destinazione un ingresso tra due torri e una lunga stradina mi ha condotta a lui. Tra sorrisi e presentazioni abbiamo commentato la bellezza storica del posto. In effetti la Tenuta Colombara si trova su un'antica strada romana, la strada liburnasca, che da Casale Monferrato porta a Ivrea. Dal 1500 qui è iniziata la coltivazione del riso che ha avuto felice continuità fino ai nostri tempi.

Cesare Rondolino, padre di Piero, ha acquistato la proprietà nel 1935. Poco è cambiato da allora. I fabbricati, le antiche attrezzature agricole, il dormitorio delle mondine sono stati conservati nello stato d'essere dei tempi, tanto da consentire la realizzazione di un percorso museale tematico sulla civiltà risicola. Dal 2004 la Tenuta Colombara è sede didattica dell'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo (Bra).

Dopo aver raccontato un po' di me a Piero, dopo che lui ha capito cosa cercavo, ho incominciato ad ascoltarlo...

Piero Rondolino nasce a Torino. Nel 1971 appena laureato in architettura, sente che investire energie nella terra è la strada giusta. Inizia così col padre la sua avventura di risicoltore. Per vent'anni lavora, studia, e ricerca, determinato nella volontà di produrre un riso di qualità. Opta per la coltivazione biologica, per la filiera corta, per la varietà Carnaroli, connubio ideale con la tradizione gastronomica Italiana.

Nasce così nel 1992 la produzione di riso Acquerello, il "*riso vecchio lavorato fresco*". L'invecchiamento del riso grezzo tenuto al fresco nei silos da uno a sette anni, permette all'amido in presenza dell'ossigeno di perfezionare nel tempo le sue caratteristiche migliorando la qualità.

Nei successivi vent'anni di attività Piero si rende conto che la gemma che si separa dal riso durante la sbiancatura, ricca di sostanze nutritive, viene ingiustamente scartata. Nel 2009 brevetta un procedimento con il quale reintegra la stessa al riso bianco restituendogli preziose sostanze nutritive: *proteine, vitamine e minerali*. Una gemma di riso che ho assaggiato piacevolmente sorpresa dal gradevole sapore di nocciolina. Acquerello oggi è un'azienda di 140 ettari a conduzione familiare in cui collaborano insieme a Piero e alla moglie Maria, i figli Rinaldo, Umberto e Anna.

Questo video vi spiegherà meglio la storia del chicco...

E ora la parola al chinesio Marco Corti con i suoi test.

Ho testato il riso Acquerello con test di contrazione muscolare per la verifica parametrata tra risi di alta qualità nutrizionale. Il riso Acquerello è risultato essere il migliore, e ad oggi, è ritenuto da me gold standard di riferimento per tutte le diete.

Ho introdotto questo riso nelle diete di persone con gravi problematiche intestinali, nei casi di diabete di tipo 1 e 2, nei casi di soggetti con ulcere gastro-intestinali, in casi di grave obesità.

In tutti i casi la dose ed il prodotto sono stati monitorati con test di contrazione muscolare. Abbiamo potuto notare un netto miglioramento delle condizioni del soggetto. Il riso è sempre stato somministrato con cottura a bassa temperatura nella sua acqua (1 misura di riso e 3 di acqua), e con l'aggiunta di olio extravergine di oliva a fine cottura. I soggetti in cura non si sono mai lamentati della somministrazione continua sia a pranzo che a cena, in quanto il prodotto è risultato estremamente gustoso.

Il riso Acquerello è stato utilizzato anche su atleti di diverse discipline. I risultati ottenuti sono molto soddisfacenti. La prova è stata fatta su 10 atleti alternando con pasta integrale di grano duro. Abbiamo suggerito agli atleti di mangiare per 7 giorni pasta integrale di grano duro a pranzo e a cena, nella dose secondo loro ideale; la stessa cosa con il riso acquerello per una settimana.

Le differenze riscontrate dagli atleti quando hanno mangiato riso Acquerello sono:

- Minor sonnolenza post pranzo
- Meno ingolfamento alimentare con feci più regolari
- Maggior energia nella performance atletica

Dai test di controllo abbiamo verificato che sono diminuite le dosi di integratori e chiusure alimentari. Non per nulla nei paesi orientali l'uso del riso è così diffuso...

Marco Corti

chinesiologo.mc@libero.it