

# mi alimento

IL BELLO E IL BUONO DELL'ITALIA

ANNO 1 | **NUMERO 2** | NOVEMBRE 2023



p/18

---

## SULLA FETTA DI PANE È MOLTO MEGLIO

p/07

---

La Sostenibilità  
è una cosa  
Meravigliosa

p/34

---

Sapori eccellenti  
di Sicilia: una storia  
dal gusto infinito

p/40

---

Olio EVO. L'oro verde  
del Mediterraneo  
che parla Italiano

p/47

---

Flamenco: arte da  
ballare, ascoltare,  
guardare

# Leffe®



**RADDOPPIA  
IL GUSTO**

BEVI RESPONSABILMENTE



# "E POI NON SAPEVO PIÙ COSA GUARDARE E GUARDAI IL CIELO".

LA SOSTENIBILITÀ  
È LA MERAVIGLIA  
QUOTIDIANA DI CUI  
TUTTI ABBIAMO  
BISOGNO



Abbiamo appena celebrato i cento anni dalla nascita di Italo Calvino. Le ricorrenze servono a farci ricordare le cose che raccontano chi siamo. Il *Barone Rampante*, *Il Visconte Dimezzato* e *Il Cavaliere Inesistente* sono romanzi che mi hanno fatto innamorare della lettura. Hanno "alimentato" la mia immaginazione. E così ho riscoperto alcuni suoi libri dimenticati. Questa frase, tratta da *Amori Difficili*, una raccolta di novelle, ha fermato il mio sguardo. È una frase che offre sempre una possibilità, apre alla speranza, ci racconta che abbiamo sempre la possibilità di fare qualcosa.

Con questo numero di **Mi Alimento** ci occupiamo della meraviglia della sostenibilità. Tutti noi siamo chiamati a fare la nostra parte. Il tempo che abbiamo a disposizione è sempre meno. La crisi climatica, l'inquinamento, la fine annunciata delle materie, la mancanza di acqua, la sofferenza del suolo, il cibo buono per tutti sono urgenze non più rinviabili che stanno bussando alla porta della nostra consapevolezza.

UN MONDO CHE PERDE  
L'OBIETTIVO DELLA SOSTENIBILITÀ  
PERDE IL SUO FUTURO.

Ho letto *Laudate Deum* di Papa Francesco. A otto anni dalla pubblicazione della *Laudato si'*, il Pontefice è sempre più preoccupato: "Mi rendo conto che non reagiamo abbastanza, poiché il mondo che ci accoglie si sta sgretolando e forse si sta avvicinando a un punto di rottura. Al di là di questa possibilità, non c'è dubbio che l'impatto del cambiamento climatico danneggerà sempre più la vita di molte persone e famiglie. Ne sentiremo gli effetti in termini di salute, lavoro, accesso alle risorse, abitazioni, migrazioni forzate e in altri ambiti".

La sostenibilità è quindi la meraviglia di cui tutti abbiamo bisogno. È coesione, squadra, linguaggio, obiettivo.

Un mondo che perde l'obiettivo della sostenibilità perde il suo futuro.

E noi, il futuro lo vogliamo costruire!

# SOMMARIO

p/06

—  
**LA  
SOSTENIBILITÀ  
È MERAVIGLIOSA**



p/15

—  
**PENSARE  
VERDE**

Per stare dalla  
parte giusta della Storia



p/18

—  
**L'IMPORTANTE  
È SPALMARE**

Elogio (e uso)  
della fetta di pane

p/24

—  
**SCOPRIRE  
L'ETNA,  
CUSTODE  
ATTIVO DELLA  
NOSTRA STORIA**



p/30

—  
**IL FAI PER  
LE SCUOLE**

Il nostro Patrimonio diventa  
meraviglia da scoprire,  
studiare e capire



p/34

—  
**SAPORI  
ECCELLENTI  
DI SICILIA**

Una storia infinita

p/4



p/40

## OLIO EVO

L'oro verde del Mediterraneo che parla italiano



p/47 **FLAMENCO**

Arte da ballare, ascoltare e guardare

p/55 **CONOSCERE  
(E GUSTARE) LA PAELLA**

p/60 **IL BUONO DELLE COZZE**

Che fanno bene all'ambiente

p/66 **ANCHE L'OCCHIO  
VUOLE LA SUA PARTE**

Il cibo e la sua architettura del gusto

p/76 **OHI VITA**

Gusto e nutrienti senza lattosio

p/79 **RICETTARIO**

Le ricette di novembre



### Mi Alimento

Numero 2 // Novembre 2023

Periodico di proprietà di VéGé Retail s.r.l.  
Edito da Mediaformat Comunicazione s.r.l.

Direttore Responsabile  
Paolo Marcesini

COMITATO DI REDAZIONE  
Giorgio Santambrogio, Francesca Reposi,  
Eleonora Matteucci.

Coordinamento editoriale per VéGé Retail s.r.l.  
Eleonora Matteucci

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:

Andrea Begnini (*redazione*), Carlotta Bonsegna,  
Laura Colleo, Annalisa Corrado, Sirio Fusani (*graphic design*), Federico Greco, Chiara Lavoli, Luisa Mantero (*digital*), Teresa Mazza, Nicolò Pistone, Davide Vivaldi (*redazione*).

Tutti i crediti, ove richiesti, sono segnalati accanto alle immagini.

Cover Photo: IstockPhoto.com

PER LA PUBBLICITÀ SU QUESTE PAGINE:

Gruppo VéGé Soc. Coop.  
Via Lomellina 10, 20133 Milano  
tel. 02/752961

CONTATTI

Al telefono: N° Verde VéGé 800137030  
dal lunedì al venerdì 9:00-13:00 / 14:00-18:00

Sul web: [www.gruppovege.it](http://www.gruppovege.it)

Su Facebook e Instagram:

Gruppo VéGé Supermercati

Registrazione Tribunale di Firenze  
n. 4964 del 15/05/2000  
Mi Alimento/ Supplemento di VéGé Per Voi

# LA SOSTENIBILITÀ È UNA COSA MERAVIGLIOSA

di Paolo Marcesini



**TRA IL 20 E IL 26 NOVEMBRE 2023 SI SVOLGERÀ LA SETTIMANA DI EDUCAZIONE ALLA SOSTENIBILITÀ 2023**, ORGANIZZATA DAL COMITATO NAZIONALE PER L'EDUCAZIONE ALLA SOSTENIBILITÀ (CNESA 2030) SOTTO L'EGIDA DELLA COMMISSIONE NAZIONALE ITALIANA PER L'UNESCO E CON IL SUPPORTO DELL'ASSOCIAZIONE PER LA COMMISSIONE NAZIONALE UNESCO ITALIA ONLUS.

**NELSON MANDELA UNA VOLTA DISSE:**

"L'EDUCAZIONE È IL GRANDE MOTORE DELLO SVILUPPO PERSONALE. È GRAZIE ALL'EDUCAZIONE CHE LA FIGLIA DI UN CONTADINO PUÒ DIVENTARE MEDICO, IL FIGLIO DI UN MINATORE IL CAPO MINIERA O UN BAMBINO NATO IN UNA FAMIGLIA POVERA IL PRESIDENTE DI UNA GRANDE NAZIONE. NON CIÒ CHE CI VIENE DATO, MA LA CAPACITÀ DI VALORIZZARE AL MEGLIO CIÒ CHE ABBIAMO È CIÒ CHE DISTINGUE UNA PERSONA DALL'ALTRA".

**EDUCARE È UN VERBO IMPORTANTE, DECISIVO, COSTRUISCE IL FUTURO, CI RENDE CONSAPEVOLI, ISTRUISCE ALLA COMPrensIONE DELLA COMPLESSITÀ CHE GOVERNA IL NOSTRO TEMPO INCERTO. EDUCARE SIGNIFICA IMPARARE AD ASCOLTARE LA VERITÀ SUL DESTINO DEL PIANETA.**



La crisi climatica, l'inquinamento dell'acqua, dell'aria e del suolo, l'effetto serra, la fine annunciata delle materie, le diseguaglianze, l'aumento della povertà e la mancanza di cibo ci raccontano l'insostenibilità del nostro presente. Siamo in disequilibrio, dobbiamo tornare in equilibrio. Se non lo facciamo non riusciremo più a garantire un futuro bello ai nostri figli.

Questa è la verità. E la verità deve essere trasparente, semplice ma non semplicistica, circolare e non lineare, pervasiva ma non invadente, certificata e non presunta, misurata e non solo comunicata. La verità, figlia dell'educazione, deve insomma spalancare le porte alla sostenibilità definita nelle sue tre dimensioni, economica, sociale e ambientale. Tutti noi, qua oggi, siamo testimoni attivi della transizione. Siamo noi la generazione del cambiamento obbligatorio e tutti quelli che verranno dopo di noi, se falliremo, rischieranno

di non volere più cose che non potranno avere e desideri di cose che non esisteranno più.

*E sarà solo colpa nostra.*

Ci aspettano anni di incertezze e paradossi, di passi in avanti e di pentimenti, di grandi accelerazioni e di ripensamenti. La civiltà dei consumi deve necessariamente vincere la battaglia contro ogni forma di spreco. Tutti dovremo imparare a fare il nostro meglio usando meno risorse e più energia rinnovabile.

*Lo dobbiamo fare tutti.*

*Lo dobbiamo fare insieme.*

Abbiamo un grande aiuto, una mappa. Sono i 17 SDGs che delineano gli obiettivi di sostenibilità definiti dall'ONU nel



2015 che tutte le organizzazioni, dagli Stati alle imprese a ogni singolo cittadino, possono e devono raggiungere. Sono gli ESG che determinano il rischio e il valore degli investimenti delle imprese, parametri non finanziari utilizzati per misurare le performance aziendali sotto il profilo del rispetto ambientale (Environmental), delle persone e delle comunità (Social) e della buona gestione e amministrazione (Governance). Abbiamo il Green Deal europeo, la legge che governa la trasformazione sostenibile del nostro stile di vita, e l'economia circolare che sta insegnando un nuovo paradigma produttivo capace di recuperare e rigenerare ogni risorsa possibile senza sprecarla. E soprattutto abbiamo la consapevolezza delle nuove generazioni che stanno chiedendo con forza un cambiamento ormai non più rinviabile.

Dopo decenni di immobilismo, negli ultimi anni tutto è cambiato velocemente. Nel 2015 esce la *Laudato si'* di Papa

Francesco, quello che oggi viene considerato il saggio di Economia Civile più importante dal dopoguerra. Un pensiero ribadito in queste settimane dalla *Laudate Deum*. Il Papa mette in guardia dalle gravi conseguenze dell'inquinamento e da quella "cultura dello scarto" che sembra trasformare la Terra, "nostra casa", in un immenso deposito di immondizia. Nello stesso anno le Nazioni Unite presentano i **Sustainable Development Goals** che definiscono gli obiettivi globali di sostenibilità a cui aderiscono, non senza contrasti, quasi tutti i governi del mondo e Larry Fink, CEO del fondo BlackRock, scrive agli amministratori delegati delle imprese più importanti del mondo per dire che le questioni ambientali e sociali non rappresentano più solo una questione etica, ma hanno e avranno sempre di più un chiaro impatto sui profitti. O ci sarà un capitalismo del valore definito dalla sostenibilità oppure, molto più semplicemente, non ci sarà più il capitalismo.

## Economia Circolare

Mentre il tradizionale modello economico lineare è fondato sullo schema "estrarre, produrre, utilizzare e gettare", l'economia circolare punta a una produzione e a un consumo che implicano condivisione, prestito, riutilizzo, riparazione, ricondizionamento e riciclo dei materiali e prodotti esistenti il più a lungo possibile. In questo modo si estende il ciclo di vita dei prodotti, contribuendo a ridurre i rifiuti al minimo. L'Economia Circolare viene definita anche attraverso la strategia delle "5 R": Riduzione, Riuso, Riciclo, Rigenerazione, Recupero.

## ESG

La sigla si riferisce ai fattori "Environmental", ambientali, "Social", sociali e di "Governance", societari. Insieme governano la sostenibilità delle imprese e ne determinano il valore. Per quanto riguarda l'ambiente, l'impegno è quello di favorire processi produttivi meno energivori e con minore impatto sull'ambiente. I fattori di sostenibilità sociale riguardano le relazioni di lavoro, ovvero aspetti come l'inclusione e il rispetto dei diritti umani, oltre a impattare positivamente con le comunità e i territori dove le imprese operano. Infine, la governance che coinvolge il modo in cui l'impresa è amministrata e come interpreta i propri valori, la propria identità e missione.

La più importante autorità religiosa, la più importante istituzione pubblica e il più importante fondo di investimento nello stesso anno dicono la stessa cosa, con le stesse parole e nelle stesse settimane. Investire in sostenibilità diventa quindi un fattore competitivo.

Ma la strada per la sostenibilità e la ricerca affannosa di un nuovo equilibrio non sono una passeggiata. Sono una strada impervia lastricata di dubbi, dilemmi, ritardi, contrasti. La sostenibilità mette in discussione tutto quello che pensavamo di sapere prima e apre all'incertezza di quello che non potremo più sapere dopo.

Ma di una cosa siamo sicuri: la Sostenibilità è Meravigliosa. È il grande desiderio di cui tutti abbiamo bisogno si chiama proprio Sostenibilità.

p/10

## Gr

È il modo di conquistare i c  
positiva sotto i  
dichiarazioni n  
misurazione de  
di materiale ric  
omettendo e n  
un linguaggio v  
una direttiva s  
ambientali a tu

# Zero Waste

Rifiuti Zero. Non esistono scarti, ma risorse. Non esistono rifiuti, ma materie prime seconde. L'Economia Circolare è un paradigma che definisce un approccio industriale e produttivo che punta a ridurre al minimo o anche a eliminare la quantità di rifiuti da smaltire. Il materiale di scarto viene riutilizzato, riciclato e utilizzato come risorsa in un circolo virtuoso e sostenibile. Oltre a garantire che i prodotti siano progettati per essere riutilizzati, riparati o riciclati. L'Upcycling è l'utilizzo di materiali riciclabili per creare prodotti con un valore addirittura maggiore di quello del materiale originale in settori come l'arredamento, il design, la moda o il tessile.

# Greenwashing

Comunicare di quelle aziende, istituzioni ed enti che, per ingannare i consumatori, adottano un'immagine ingannevolmente positiva del profilo dell'impatto ambientale del loro operato attraverso dichiarazioni non verificabili riguardo la lotta contro la crisi climatica, la riduzione dell'impronta di carbonio, l'efficienza energetica, il contenuto di materiali riciclati e il rispetto della biodiversità. Come? Ad esempio, nascondendo gli aspetti negativi delle proprie attività sotto un linguaggio volutamente generico e ambiguo. L'Europa sta approvando nuove regole sui Green Claims per garantire l'autenticità delle dichiarazioni e la tutela e protezione dei consumatori.



# LA MAPPA DEL FUTURO IN 17 OBIETTIVI

**Obiettivo 1.**

Porre fine a ogni forma di povertà nel mondo.

**Obiettivo 2.**

Porre fine alla fame nel mondo, raggiungere la sicurezza alimentare, migliorare la nutrizione e promuovere un'agricoltura sostenibile.

**Obiettivo 3.**

Assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età.

**Obiettivo 4.**

Fornire un'educazione di qualità, equa e inclusiva, e opportunità di apprendimento per tutti.

**Obiettivo 5.**

Raggiungere l'uguaglianza di genere ed emancipare tutte le donne e le ragazze.

**Obiettivo 6.**

Garantire a tutti la disponibilità e la gestione sostenibile dell'acqua e delle strutture igienico-sanitarie.

**Obiettivo 7.**

Assicurare a tutti l'accesso a sistemi di energia economici, affidabili, sostenibili e moderni.

**Obiettivo 8.**

Incentivare una crescita economica duratura, inclusiva e sostenibile, un'occupazione piena e produttiva e un lavoro dignitoso per tutti.

**Obiettivo 9.**

Costruire un'infrastruttura resiliente e promuovere l'innovazione e una industrializzazione equa, responsabile e sostenibile.

**Obiettivo 10.**

Ridurre l'ineguaglianza all'interno di e fra le nazioni.

**Obiettivo 11.**

Rendere le città e gli insediamenti umani inclusivi, sicuri, duraturi e sostenibili.

**Obiettivo 12.**

Garantire modelli sostenibili di produzione e di consumo.

**Obiettivo 13.**

Promuovere azioni, a tutti i livelli, per combattere il cambiamento climatico.

**Obiettivo 14.**

Conservare e utilizzare in modo durevole gli oceani, i mari e le risorse marine per uno sviluppo sostenibile.

**Obiettivo 15.**

Proteggere, ripristinare e favorire un uso sostenibile dell'ecosistema terrestre.

**Obiettivo 16.**

Promuovere società pacifiche e inclusive per uno sviluppo sostenibile.

**Obiettivo 17.**

Rafforzare i mezzi di attuazione e rinnovare il partenariato mondiale per lo sviluppo sostenibile.

# Gemma di mare

COMPAGNIA ITALIANA SALI



# L'arte di valorizzare La selezione ogni ricetta al sale!



- Unico, prezioso e raro fior di sale nostrano.
- Superlativo per rifinire carni e verdure alla griglia.

- Fresco e fragrante, dal gusto deciso e intenso.
- Per mix da macinare con spezie mediterranee.

- Salgemma millenario dalla purezza estrema
- Ideale per grigliate di pesce, zuppe e guazzetti.



- Salgemma naturale e vulcanico.
- Vegano e dal gusto forte e maturo.

- Integrale, dai cristalli grezzi purissimi.
- Croccante e sapido, per salamoie e pesti profumati.



- Il Caviale del Sale, perfetto per nobilitare carni alla brace.
- Fior di sale raccolto a mano, con amore, dai Sauniers.

- Ricco di oligominerali.
- Umido e fresco, per ricette in crosta.

Scopri il **BUONO**

**SCONTO PER TE!**

**CASHBACK DI 1€**

per ognuno di questi prodotti acquistati\*

SCOPRI COME!



\*fino a un massimo di 5 nel medesimo atto d'acquisto

tunnelstudios



# Pensare verde per stare dalla parte giusta della Storia

Ecco un libro dedicato al futuro. Pensato per il futuro. Dedicato a chi il futuro avrà la responsabilità di costruirlo e l'onore di viverlo. Un libro che affronta le principali tematiche del nostro tempo, dal surriscaldamento globale all'inquinamento, dalla legalità allo sfruttamento intensivo del suolo, offrendo esempi virtuosi che alimentano la speranza nel futuro.

Per gentile concessione dell'editore, pubblichiamo un estratto del libro in cui Annalisa ci introduce alla rivoluzione in corso determinata dalle energie rinnovabili. Perché bruciare combustibili fossili non è l'unico modo di produrre energia. E questa è davvero una buona notizia.

di **Annalisa Corrado**

(...) Vi faccio un esempio semplicissimo: se un albero di mele ne producesse cento ogni anno e io e i miei amici ce le mangiassimo tutte in una settimana, dovremmo aspettare dodici mesi per coglierne di nuove. Se non avessimo altro cibo a disposizione, questo sarebbe già un bel problema, ma pensate a cosa accadrebbe se quel melo producesse mele una volta ogni mille anni: finite le prime cento, non avremmo proprio nessuna speranza di mangiarne un'altra prima di morire (molto probabilmente di fame!).

I combustibili fossili, proprio come i frutti di questo melo millenario (appena partorito dalla mia fantasia), vengono consumati troppo velocemente rispetto al tempo che ci mettono a riformarsi. Ed è proprio per questo motivo che vengono definiti "non rinnovabili". Quando finiscono, finiscono sul serio.

I guai, invece, non finiscono mica qui!

Il problema più grave, infatti, è un altro: tutta l'anidride carbonica che questi combustibili emettono bruciando si accumula nell'atmosfera e,



*Annalisa Corrado*  
**Pensiamo verde**  
Piemme Edizioni  
Settembre 2023  
€ 14.00  
176 pagine  
13x18.5 cm

visto che non può scappare da nessuna parte, la sua concentrazione nell'aria aumenta sempre di più. È proprio questo il fenomeno che produce il famigerato "effetto serra"; tutta la CO<sub>2</sub> pompata in atmosfera fa al nostro pianeta l'effetto di un cappotto di quelli superpesanti, che non fa passare all'esterno nemmeno un po' del calore sviluppato dal nostro corpo, tenendoci al calduccio.

Prima che il pianeta indossasse questo cappotto di anidride carbonica, le cose funzionavano alla grande: il calore del Sole era in parte trattenuto dalla Terra (tutto l'ecosistema deve a questo fenomeno la sua esistenza), in parte rispedito nello spazio; la CO<sub>2</sub> prodotta dai fenomeni naturali era in parte assorbita dalle piante (che la sanno trattenere restituendoci ossigeno, attraverso la fotosintesi clorofilliana), in parte dagli oceani e dai mari, e tutto era più o meno in equilibrio.

In circa un secolo di abuso incontrollato di combustibili fossili, però, abbiamo tessuto giorno dopo giorno un cappotto al pianeta Terra sempre più spesso, fino a farla surriscaldare parecchio, provocando quella che ormai non può definirsi in altro modo se non crisi climatica.

A questo punto della storia, abbiamo proprio bisogno di una buona notizia, vero?

Ce l'ho, ed è addirittura ottima!

Eccola qui: bruciare combustibili fossili non è l'unico modo di produrre energia.

Ci sono altre fonti che non emettono CO<sub>2</sub>, non danneggiano irreversibilmente l'ecosistema e, oltretutto, sono pure rinnovabili. Sono sempre disponibili e non c'è alcuna possibilità che finiscano (almeno non prima di qualche miliardo di anni): parlo, per esempio, del Sole, del vento, dell'acqua, del calore del sottosuolo e della biomassa.

Un'altra ottima notizia?

Le tecnologie che servono per trasformare l'energia che queste fonti rinnovabili mettono a disposizione ogni giorno, ormai, sono pronte a sostituire quelle che hanno gestito le fonti fossili fino a ora.

Come potevo non innamorarmi follemente di questa possibilità?

Quella che feci all'università fu davvero una scoperta entusiasmante!

Solare fotovoltaico (che trasforma l'energia del Sole direttamente in energia elettrica), solare termico (che rende il calore del Sole disponibile per fornire energia termica per i suoi tanti usi, senza bruciare niente), eolico (avete presente quelle bellissime pale che ruotano lente e che sembrano dei maestosi mulini a vento supertecnologici?) e tante altre tecnologie divennero il mio pane quotidiano.

Era esattamente questo che volevo fare: lavorare nella squadra di chi avrebbe traghettato il mondo da un passato puzzolente e incurante degli effetti devastanti su persone e natura verso un mondo più sano, giusto, felice, in cui gli esseri umani siano in armonia con l'ecosistema e tra di loro, senza più guerre per accaparrarsi petrolio, gas, carbone e senza più ingiustizie insopportabili per nessuno.

Quanto tempo ci sarebbe voluto? Non ne avevo davvero idea (e, a dirla tutta, non la ho nemmeno adesso), ma volevo essere certa di stare dalla parte giusta della Storia.





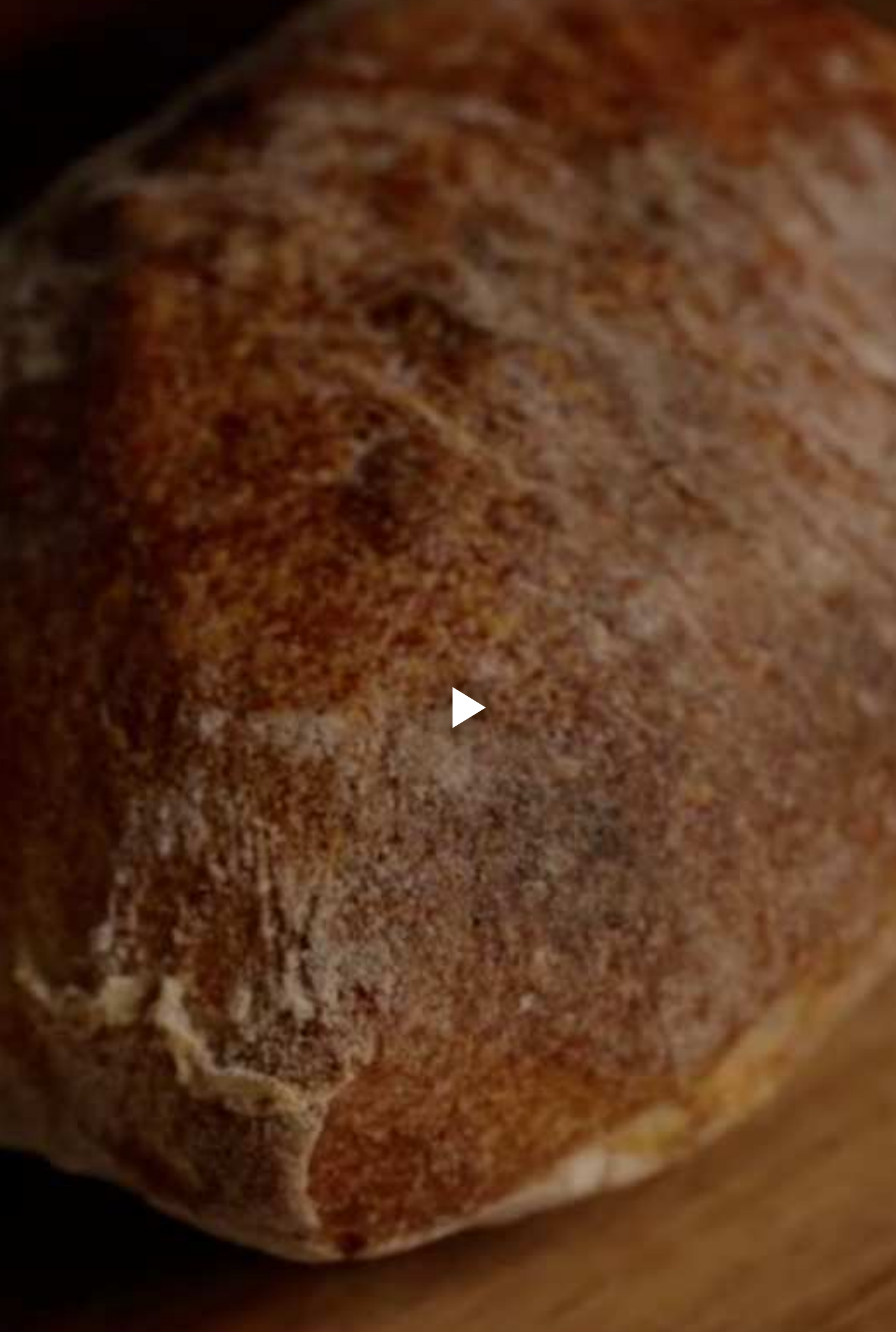
**ANNALISA CORRADO**, INGEGNERA ED ECOLOGISTA, LAVORA NEL SETTORE DELLE ENERGIE RINNOVABILI, DELL'EFFICIENZA ENERGETICA, DELL'ECONOMIA CIRCOLARE E DELLA TUTELA DELL'AMBIENTE. COORDINA, CON KYOTO CLUB, IL PROGETTO #GREENHEROES, IDEATO INSIEME CON ALESSANDRO GASSMANN. SI OCCUPA DI FORMAZIONE E DIVULGAZIONE SCIENTIFICA E HA COLLABORATO STABILMENTE CON LA TRASMISSIONE GEO. DOPO LE RAGAZZE SALVERANNO IL MONDO (PEOPLE, 2020) E NESSI E CONNESSI (IL SAGGIATORE, 2023), È APPENA USCITO IL SUO TERZO LIBRO. CON PENSIAMO VERDE (PIEMME EDIZIONI, 2023), SCRITTO COME SEMPRE CON PASSIONE E OTTIMISMO, ANNALISA SPIEGA AI RAGAZZI CHE COSA SIGNIFICA "PENSARE VERDE" E IN CHE MODO POSSIAMO DIVENTARE PALADINI DELLA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE.

# L'IMPORTANTE È SPALMARE

## ELOGIO (E USO) DELLA FETTA DI PANE

Chi non l'ha mai fatto? Prendiamo un tagliere, un coltello dalla lunga lama (almeno 15 centimetri) seghettata e dentellata e, ovviamente, una forma di pane. Di come affettarla al meglio ne ha parlato addirittura il Daily Mail, dove Sarah Jampel, un'esperta del settore, consiglia il metodo ideale che consiste nel girare la pagnotta su un lato, esercitando pressione con la mano per tenerla ben ferma, e di affondare il coltello con decisione. Una perfetta fetta di pane ha una forma solida e compatta, non sbriciola.

di **Teresa Mazza**





Quello di affettare l'elemento più semplice ed essenziale della nostra alimentazione quotidiana è un gesto rituale; lo facciamo quasi inconsapevolmente quando abbiamo voglia di uno spuntino, quando il cestino pieno viene messo in tavola ed è il segnale che ci avverte che il pranzo è pronto, quando con malcelata e distratta eleganza facciamo la scarpetta al sugo della pasta che è troppo buono e non può essere sprecato.

La fetta di pane è tradizione, memoria, sentimento, profumo, sollievo. E per i casi di necessità e urgenza, qualora in casa manchi il pane, è intervenuto Otto Frederick Rohwedder, orefice americano, ma di genitori tedeschi, che nei primi del Novecento ideò e commercializzò una macchina capace di tagliare il pane per essere conservato. L'invenzione conquistò il pubblico tanto che ancora oggi, in ogni supermercato, possiamo trovare il pane industriale già affettato.

### **Fette di pane letterarie**

Simbolo delle abitudini italiane e principio originario della nostra alimentazione, possiamo trovare la fetta di pane anche nella letteratura. Nei *Promessi Sposi*, come guarnizione di una tazza di brodo, ha dato ristoro a un'affamata Lucia Mondella. Giovanni Verga nei *Malavoglia* lo definisce "scaccia fame", e il pan e curtiddo, il coltello per tagliarlo a pezzi piccoli e farlo durare di più, è il pasto di *Rosso Malpelo*. Maurizio Maggiani, scrittori tra i più affermati del nostro paese, ci ricorda l'importanza del pane: "Per millenni abbiamo vissuto, combattuto, lottato, lavorato per il pane. Pane e lavoro... Eppure, c'è una quantità di pane cattivo in giro che non so spiegarvi, se non per il fatto che siamo diventati troppo ricchi per il pane".

Italo Calvino, di cui abbiamo celebrato il centenario della nascita, ci ha regalato una frase meravigliosa: "La fantasia è come la marmellata, bisogna che sia spalmata su una solida fetta di pane".

### **La merenda ideale**

Chi non ha mai fatto merenda con pane, burro e marmellata preparato dalla nonna?

La fetta di pane è ricordo, è famiglia. Fondamentale è la scelta del pane giusto. Se, ad esempio, abbiamo voglia di "bruschette", avremo bisogno di un pane grande, con crosta croccante e mollica soda, capace di non disfarsi alla prova del condimento. Perfetti, in questo caso sono il pane pugliese, quello montanaro e quello toscano, caratterizzato da una bassa percentuale di sale che non copre il sapore del condimento.

Se invece abbiamo voglia di "crostini", magari durante l'aperitivo o come antipasto nei pranzi delle festività, dovremo affettare un pane come la baguette che, una volta tostata o abbrustolita, mantiene a lungo la croccantezza. Se non ci accontentiamo di affettare il classico pane bianco, abbiamo a disposizione una ampia gamma di varietà diverse: quello integrale, di segale, ai multicereali, il *pumpernickel* (pane di segale tedesco scuro), il pane arabo (non lievitato), il pan brioche.

Oppure, ancora, il profumatissimo pane al basilico, agli spinaci, alle olive e ai pomodori secchi: sfiziosi, saporiti e mai banali. Infine non dimentichiamo i pani speziati, il cui caratteristico gusto dolce, visto che l'impasto è già condito, li rende perfetti come dessert anche senza ulteriori ingredienti di guarnizione. Adesso che abbiamo queste semplici ma preziose tele immacolate, ben tagliate, dobbiamo decidere come condirle.

Le combinazioni possono essere pressoché infinite perché il pane, da sempre, è coesione e comunità: accoglie gli ospiti e accoglie gli ingredienti. E allora non ci resta che prepararlo e gustarlo, dando libero sfogo alla fantasia e alla creatività.



**Dolce o salato?**

Partiamo dal salato. La nostra base è naturalmente la fetta di pane, che possiamo riscaldare nel forno o sulla griglia, e a cui abbiamo aggiunto un filo di olio EVO e un pizzico di sale. E potrebbe bastare così. Ma possiamo impreziosirla a volontà con una strofinata di aglio e di pomodoro maturo, un letto di verdure tagliate sottili e grigliate, come melanzane, zucchine, peperoni, salumi affettati (indimenticabili mortadella, prosciutto crudo e salame felino) o salumi spalmabili come l'**nduja calabrese** – attenzione, è molto piccante –, la **ventricina abruzzese**, il **ciauscolo marchigiano**, la **soprèssa vicentina**, il **boudin valdostano** e la **crema di lardo di Colonnata**. E poi ci sono i formaggi di ogni tipo, dal pecorino toscano alla crescenza, arricchiti da ogni tipo di salsa, oppure dei classici della cucina gourmet, come la fetta di pane, burro e acciughe, il gustosissimo gorgonzola, fichi e prosciutto crudo o salmone e rucola.

E poi c'è il dolce. La fetta di pane può essere accompagnata da una spalmata di crema di cioccolato, burro e marmellata, meglio se prodotti a chilometro zero; formaggio caprino, miele, noci e timo; ricotta, scaglie di cioccolato fondente, di pistacchio e zucchero a velo; yogurt greco, ciliegie e mandorle tritate. Le nonne bagnavano una fetta di pane e ci mettevano lo zucchero: semplice, buonissimo, indimenticabile.

**Guai se manca il pane!**

Le origini della preparazione del pane si perdono nella notte dei tempi, da quando l'uomo cominciò a coltivare i cereali, circa 10.000 anni fa. Da allora, il suo consumo, dato l'ottimo potere nutrizionale che lo caratterizza, è sempre cresciuto. Il pane oggi è la base della nostra alimentazione.

Sostanza profondamente legata all'esistenza dell'uomo, il pane è un simbolo di vita.

È un valore economico di riferimento, la cui oscillazione del prezzo, dovuta al relativo andamento della filiera (l'insieme degli attori che concorrono alla sua produzione, distribuzione e commercializzazione), fotografa la situazione dell'economia di un determinato paese. Quando non c'era il pane, il popolo insorgeva, e scoppiavano le guerre. E, anche oggi, ha un valore fondamentale.

"LA FANTASIA È COME LA MARMELLATA, BISOGNA CHE SIA SPALMATA SU UNA SOLIDA FETTA DI PANE".

(Italo Calvino)

# SCOPRIRE L'ETNA, CUSTODE ATTIVO DELLA NOSTRA STORIA

di Carlotta Bonsegna





**GUY DE MAUPASSANT**, ROMANZIERE E GRANDE SCRITTORE DI VIAGGI, ARRIVA IN SICILIA NEL 1885 E NE RIMANE SUBITO STREGATO. **IL SUO RACCONTO È RIMASTO NELLA LEGGENDA DELLA LETTERATURA DI VIAGGIO** PER LA SUA COINVOLGENTE INTENSITÀ.

Così Guy de Maupassant "sentiva" la bellezza di questa terra, ne era attratto, coinvolto. Improvvisamente vede l'Etna: "Davanti a noi una spessa nuvola si leva lentamente come una cortina bianca che sale e che sorge dalla terra.

Avanziamo ancora qualche passo, naso e bocca avvolti, per non essere soffocati dallo zolfo, ed all'improvviso, davanti ai nostri piedi, si apre un prodigioso, uno spaventevole abisso, di quasi cinque chilometri di circonferenza".

Lo scrittore francese non poteva sapere che quel prodigio, chiamato Etna, il 21 giugno del 2013 sarebbe stato proclamato "Patrimonio Mondiale dell'Umanità" dal Comitato UNESCO.

L'Etna offre una testimonianza straordinaria, ci racconta i principali periodi dell'evoluzione della Terra. Se lo sai leggere capisci la sua storia. Per i siciliani l'Etna è "a Muntagna", monte per antonomasia, come risulta anche dall'etimologia araba della denominazione medievale dell'Etna: Mongibello (da Mons Gibel/Jabal), monte-monte, ossia il Monte dei monti. Per tutto il mondo è il vulcano, l'icona stessa del Mediterraneo, un laboratorio straordinario di bio e geodiversità; un paesaggio unico, prodotto di fenomeni vulcanici, geologici, naturali, antropici, caratterizzato dalla quasi continua attività eruttiva dai crateri del suo vertice e da frequenti eruzioni e colate laviche dai crateri e fessure sui suoi fianchi. Questa attività è stata documentata dall'uomo da almeno 2700 anni. Dell'Etna e la sua storia sappiamo tutto.

### **Il vulcano e il suo Parco**

L'Etna è uno dei più importanti vulcani attivi del mondo, con un'altezza di 3.350 metri sul livello del mare e un diametro medio di base di circa 40 km. Istituito nel 1987 con lo scopo di "proteggere un ambiente naturale unico e lo straordinario paesaggio che circonda il vulcano attivo più alto d'Europa e di promuovere lo sviluppo ecocompatibile delle popolazioni e delle comunità locali", il Parco dell'Etna è il primo in Sicilia. L'area protetta si estende lungo una superficie di 58.095 ettari, e comprende 20 Comuni, tutti appartenenti alla Provincia di Catania. Visitarlo significa esplorare boschi, camminare sulle colate laviche, mangiare bene e avere a disposizione un panorama mozzafiato. Un toccasana per il corpo e per lo spirito.

Quando erutta, e non lo fa raramente, visto che negli ultimi dieci anni l'attività è stata quasi costante, "a Muntagna" ci regala uno spettacolo talmente emozionante da far venire la pelle d'oca, soprattutto al tramonto. Emissioni di gas e lapilli, dove il rosso e l'arancione del fuoco, proveniente dalle viscere della terra, schizzano verso il cielo. Oppure fontane di lava fiammeggiante che colano lungo i crinali della montagna. Alcuni sembrano fuochi d'artificio, altri dei veri e propri fiumi incandescenti. E niente di tutto ciò è frutto della mano dell'uomo, perché è la Madre Terra l'unica saggia e indomabile responsabile di tale fenomeno. Negli ultimi tre anni il flusso turistico di visitatori provenienti da tutto il mondo è aumentato del 49%.

I viaggiatori che decidono di percorrere questo angolo della regione siciliana lo fanno perché amano i sentieri e il paesaggio e hanno interesse per la scienza e la geofisica, infatti hanno la possibilità di vedere uno spettacolo naturale unico al mondo; inoltre per le eccellenti proposte enogastronomiche, il clima capace di mettere d'accordo tutti, la calorosa accoglienza della popolazione locale e, ovviamente, la natura incontaminata e protetta.

**L'ETNA OFFRE UNA  
TESTIMONIANZA  
STRAORDINARIA, CI RACCONTA  
I PRINCIPALI PERIODI  
DELL'EVOLUZIONE DELLA  
TERRA. SE LO SAI LEGGERE,  
CAPISCI LA SUA STORIA.**



Ci possiamo andare sempre, in tutte le stagioni, perché la magia dell'Etna ti sussurra qualcosa di unico in ogni periodo dell'anno. Il 18 e 19 novembre, ad esempio, si segnalano due eventi interessanti, due escursioni organizzate, non difficoltose a livello fisico, denominate "La natura su Etna Ovest", dedicate all'osservazione naturalistica del versante ovest del vulcano, legata, dato il periodo, alla preparazione dell'ambiente in vista del riposo invernale.

#### **Buono da mangiare, buono da bere**

I terreni vulcanici, vista l'abbondanza di sodio, calcio, magnesio e potassio che li caratterizza, sono tra i più fertili in assoluto. E l'Etna non fa eccezione. Fin da epoche remote, le pendici di questa montagna, grazie a imponenti opere di spietramento e terrazzamento, necessarie vista la forte pendenza di alcune aree, sono state curate e coltivate.

La vocazione agricola si rispecchia nella produzione dapprima di segale, leguminose e gelsi per l'allevamento del baco da seta, a cui in seguito si aggiunsero frutteti, vigneti, oliveti, pistacchieti e nocciolieti. Rinomata è anche la produzione di miele. Eccezionali, per la loro biodiversità, sono alcune varietà di frutta, come le mele "Cola", le mele "Gelato" e quelle "Cola-Gelato", piccole, dolcissime, profumate e gialle. Oppure le pere "Ucciardona" o "Spinella", ingredienti immancabili che ritroviamo nei sapori della gastronomia tradizionale. Come non parlare della produzione del vino? Le rocce vulcaniche, le sabbie, le ceneri e i lapilli costituiscono un microclima straordinario. Perché le viti, qui, sono coltivate fino a un'altitudine di 1.300 metri, dove il contesto climatico mediterraneo si fonde con quello tipico della montagna. Non a caso il legame esistente tra il vino, il clima,

le caratteristiche del suolo e il rispetto delle tradizioni, il così detto *terroir*, ha fatto sì che, dal 1968, i vini autoctoni godano del marchio DOC "Etna" riferito al Bianco Superiore, Bianco, Rosso e Rosato.

Sinonimi di eccellenza di carattere, unicità sensoriale e qualità organolettica.

Inoltre, data la particolare conformazione del territorio, i vigneti locali, di collina e di montagna, sono realizzati su terreni terrazzati, all'interno dei quali, oltre alle cantine, non è raro trovare i "palmenti": larghe vasche scavate nella roccia usate per la pigiatura e la fermentazione dei mosti, dei veri e propri capolavori dell'antica ingegneria rurale utilizzati fino ai giorni nostri.

Tutta l'area è, per lo più, caratterizzata da una forte presenza di agricoltura biologica.

La zona di Zafferana Etnea, sul versante est del Parco, è definita "il distretto del miele", prodotto e utilizzato anche per la preparazione di dolci succulenti, spesso accompagnati da frutta secca.

Oltre alle pere, alle mele e al vino, già citati, segnaliamo il pistacchio di Bronte, a marchio DOP, le fragole di Maletto, i liquori di Santa Venerina, la ciliegia, il fico d'India, l'olio e i funghi dell'Etna. Superlativi sono i formaggi come la provola e il pecorino dell'Etna. Tra le preparazioni da ordinare al ristorante non possono mancare la pizza frita alla siciliana, la polenta di farina di fave, il capretto ripieno di Randazzo e i biscotti dello Sciatore (ricoperti di glassa di cioccolato).

### Cosa fare e cosa vedere

Ci troviamo in un'area protetta, di conseguenza le numerose esperienze proposte non possono che rientrare nell'ottica della sostenibilità. E con ciò si intende il rispetto delle risorse naturali, la conservazione della biodiversità e la salvaguardia delle tradizioni storiche, culturali, sociali e produttive locali.

La rete dei sentieri permette di esplorare, sia

a piedi che in bicicletta, luoghi dove la natura offre uno spettacolo indimenticabile. Si possono, infatti, percorrere cammini all'interno di rigogliosi boschi di lecceti e querceti secolari, attraversare antiche e recenti colate laviche, oppure costeggiare i crateri del vulcano, ovviamente accompagnati da una guida esperta. E poi ci sono i rifugi, strutture costruite in legno e pietra lavica che propongono, oltre al pernottamento, la possibilità di assaggiare i piatti tipici del territorio e a km 0: un vero trionfo per il palato.

Alcune mete, come ad esempio il comprensorio sciistico Etna Sud-Nicolosi a 2.604 metri di altezza, sono punti di interesse che, vista l'altitudine elevata in cui si trovano, sono particolarmente indicati per gli amanti degli sport invernali.

Da non perdere sono le escursioni nei borghi etnei, veri e propri gioielli fondati nell'antichità e conservati ad oggi come bomboniere: Castiglione di Sicilia, incastonato tra boschi, vigneti, aranceti e gole laviche, da cui spicca la cima innevata dell'Etna; oppure Nicolosi, la "porta dell'Etna", nota località di villeggiatura che, grazie alla posizione strategica, alla dolcezza del clima e all'aria salubre, è stata meta nel passato di personaggi illustri, e nell'attualità di numerosi turisti e "nomadi digitali".



# SALUTE, SANGEMINI

Sangemini è un'acqua minerale effervescente naturale dalle origini antiche. È ricca di calcio altamente assimilabile utile al rafforzamento delle ossa in tutte fasi della crescita.

Il suo basso tenore di sodio, oltre a favorire la diuresi, facilita l'assorbimento del calcio e lo rende biodisponibile per il nostro organismo.

Sangemini torna nella sua veste originale: bentornata Sangemini, salute Sangemini!



# Il FAI per le Scuole

## Il nostro Patrimonio da scoprire, studiare e capire

di **Federico Greco**

Il FAI – Fondo per l'Ambiente Italiano non ha bisogno di troppe presentazioni. Per chi non lo conoscesse, si tratta di una fondazione senza scopo di lucro nata nel 1975 e votata alla tutela e alla valorizzazione del patrimonio storico, artistico e paesaggistico italiano.

Secondo quanto si legge sul sito della fondazione, fu Elena Croce, figlia del filosofo Benedetto, a suggerire all'amica Giulia Maria Mozzoni Crespi l'idea di creare una versione italiana del National Trust britannico. L'idea di Elena vide la luce grazie al supporto entusiastico di Renato Bazzoni, Alberto Predieri e Franco Russoli, con i quali Giulia Maria firmò l'atto costitutivo e lo statuto del FAI, decidendo di attivarsi concretamente per la salvaguardia del nostro Paese: era il 28 aprile 1975.

Da allora è passato quasi mezzo secolo e i risultati dell'azione del FAI sono tangibili: ben 73 luoghi salvati tra beni monumentali e naturalistici, 8.628.362 metri quadrati di paesaggio protetto e innumerevoli presidi territoriali sparsi capillarmente lungo tutto lo stivale.

### **Conoscere per amare con FAI scuola**

Tra i moltissimi progetti, una grande fetta dell'attività è rivolta alle scuole, grazie anche al programma dedicato FAI scuola. Giulia Maria Mozzoni Crespi sintetizzò perfettamente lo spirito di cittadinanza attiva che si intende far emergere nei giovani poiché, sostiene, "si difende ciò che si ama e si ama ciò che si conosce". Obiettivo, pertanto, è quello di arrivare a considerare il paesaggio alla stregua di una materia da studiare, così da incentivare l'interesse dei giovani per le vicende storiche e naturali che da esso emergono.

I progetti del programma sono estremamente differenziati, concepiti per coinvolgere studenti e studentesse di ogni ordine e grado, dalla scuola dell'infanzia fino alle superiori, perseguendo l'obiettivo comune di far vivere il paesaggio circostante attraverso un'esperienza che sia di formazione e condivisione assieme.

### **Agri-cultura: impariamo dalla terra a curare il paesaggio**

Per l'anno scolastico 2023-24, il programma formativo promosso da FAI scuola si pone in continuità con quelli dell'ultimo biennio, come a voler coronare le questioni da lì emerse. Il primo atto di tale percorso, nel 2021, ha avuto a oggetto il concetto di *ambiente* inteso come "tutto ciò che ci circonda", ossia come groviglio inestricabile di storia naturale e umana; l'anno scorso, si è invece riflettuto sul futuro del paesaggio, oggi in balia della crisi ambientale e della necessità di un ripensamento delle nostre metodologie produttive.

COME OGNI ANNO, TORNANO LE GIORNATE FAI PER LE SCUOLE, CHE SI SVOLGERANNO TRA IL 20 E IL 25 NOVEMBRE. UNA SETTIMANA RICCA DI INIZIATIVE ED EVENTI, DI VISITE SCOLASTICHE ESCLUSIVE E MOLTO ALTRO ANCORA, IL CUI TRIPLICE OBIETTIVO È QUELLO DI PROMUOVERE LA CONOSCENZA, LA SCOPERTA E L'EDUCAZIONE.





Quest'anno, invece, ci si concentrerà sull'attività che ha maggiormente plasmato il paesaggio italiano, rimasto tuttora sostanzialmente rurale: l'agricoltura.

Osservando il paesaggio italiano, si noterà che è in gran parte costituito da campi, boschi e pascoli. Questo è dovuto alla centralità storica dell'attività agricola, che ha profondamente modificato il territorio. L'idea, pertanto, è quella di promuovere un'agricoltura consapevole capace di prendersi cura dell'ambiente, così come ha fatto per secoli. Infatti, un luogo coltivato è un luogo presidiato, dove c'è chi se ne prende cura e lo protegge, preservandone l'identità e la forza vitale.

#### **Giornate FAI per le scuole**

Come ogni anno, tornano le Giornate FAI per le scuole, che si svolgeranno tra il 20 e il 25 novembre. Una settimana ricca di iniziative ed eventi, di visite scolastiche esclusive e molto altro ancora, il cui triplice obiettivo è quello

di promuovere la conoscenza, la scoperta e l'educazione.

Le classi "Amiche FAI" potranno beneficiare della guida di altri studenti, gli Apprendisti Ciceroni, formati per l'occasione dai volontari FAI per accompagnare le classi alla scoperta di alcuni dei luoghi più meravigliosi del nostro Paese. In migliaia saranno "ciceroni" per un giorno: accompagneranno loro coetanei alla scoperta di palazzi storici, parchi, chiese, monumenti e quant'altro, ne racconteranno la storia e gli aneddoti e trasmetteranno conoscenze preziose attraverso un'esperienza di "educazione tra pari" il cui scopo è quello di scoprire e godere assieme dell'immenso patrimonio storico-artistico e naturalistico italiano.

**SECONDO QUANTO SI LEGGE SUL SITO DELLA FONDAZIONE, FU ELENA CROCE, FIGLIA DEL FILOSOFO BENEDETTO, A SUGGERIRE ALL'AMICA GIULIA MARIA MOZZONI CRESPI L'IDEA DI CREARE UNA VERSIONE ITALIANA DEL NATIONAL TRUST BRITANNICO.**



# 24 ore di protezione dai denti sensibili\*



APPROVATO  
**AIO**  
ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
ODONTOIATRI  
Italian Dental Association

**elmex**  
La certezza della scienza



# SAPORI ECCELLENTI DI SICILIA. UNA STORIA DAL GUSTO INFINITO

di Federico Greco





Sicilia, cuore pulsante del Mar Mediterraneo, terra di sapori, suoni, odori e colori unici e variegati. **Un triangolo di terra che, proprio per la sua posizione strategica, vanta una storia plurimillenaria e che, nei secoli, ha attirato popolazioni e civiltà da ogni angolo della Terra.** Tutte le genti che sono approdate sull'isola hanno lasciato tracce tangibili del proprio passaggio, ben evidenti nella formidabile ricchezza culinaria siciliana.

Un patrimonio enogastronomico di tutto rispetto che, stando all'ultimo *Rapporto Qualivita* – la fondazione che si occupa della valorizzazione dei prodotti agroalimentari e vitivinicoli **DOC, IGP** e **SGT** italiani –, conta **67 prodotti riconosciuti** e un volume di affari pari a **536 milioni di euro**, in continua crescita dal 2020. Racconteremo le ragioni di tale successo, lungo un viaggio che, dalle origini, ci proietterà verso il futuro dell'enogastronomia siciliana.

### "Una Sicilia tutta da gustare"

La biodiversità d'eccellenza siciliana spazia dagli agrumi, come la famosa Arancia Rossa di Sicilia IGP, nelle varietà Moro, Sanguinello e Tarocco, caratterizzata dal succo di color rosso brillante, dall'ottimo profilo organolettico e dall'elevato contenuto di potassio e vitamina C (la Tarocco è l'agrume che ne contiene la maggior concentrazione). Si arriva poi ai formaggi, tra cui spicca la Vastedda della Valle del Belice DOP, l'unico formaggio di pecora a pasta filata italiano che originariamente nasce dalla volontà dei casari locali di recuperare i pecorini difettosi - "vasto", infatti, in dialetto siciliano significa "guasto, andato a male". O il Pecorino Siciliano DOP, il formaggio più antico della Sicilia, e probabilmente d'Europa, tutelato già dal 1955. La sua crosta è caratterizzata da un'evidente rugosità, dovuta alle fuscettedde, le fascere in giunco che accolgono la cagliata e che, grazie alla traspirabilità del legno, favoriscono un microclima ideale al miglioramento della flora batterica superficiale.

Oppure ancora il Cioccolato di Modica IGP, il solo cioccolato europeo a marchio IGP, che presenta una lavorazione unica al mondo, la cui tradizione ci riporta ai mastri cioccolatieri del Settecento. La lavorazione "a freddo", mai superiore ai 50° C, impedisce che i cristalli di zucchero si sciolgano, donando al prodotto finito la sua tipica granulosità e croccantezza. O il mitico Pistacchio Verde di Bronte DOP, dal bouquet organolettico inconfondibile, grazie alla maggior concentrazione di clorofilla che gli conferisce il caratteristico colore verde brillante, e l'eccellente profilo nutrizionale che lo rende un prezioso antiossidante naturale.

### Archeologia enogastronomica: Siracusa e la Magna Grecia

Per ricostruire l'evoluzione della cucina siciliana, non si può prescindere dal passare in rassegna le popolazioni che si sono succedute in questi luoghi. Iniziando dai Greci che, tra il V e il III secolo a.C., hanno introdotto nell'isola la coltivazione della vite e dell'olivo, così come la cultura del vino e dell'olio. A quel tempo, l'antica Siracusa era nota in tutta la Magna Grecia per l'abilità dei suoi cuochi. Dai frammenti giunti fino a noi, pare infatti che sia sici-



liana la prima scuola di cucina della storia, aperta da un certo Labdaco di Siracusa; così come la prima opera di critica gastronomica, un poema intitolato *Hedypàtheia*, ossia le delizie della vita, scritto da Archestrato di Gela.

Si racconta, che il primo libro di cucina della storia sia stato scritto da Miteco Siculo cuoco e scrittore che fece conoscere la cucina siciliana in Grecia nel V secolo. Successivamente, i Bizantini (che dominarono la regione tra il VI e il X secolo d.C.), introdussero l'uso delle spezie, quali la cannella e i chiodi di garofano, e migliorarono le tecniche di produzione dei formaggi. La vera rivoluzione, però, si ebbe dopo l'827 d.C., anno in cui gli Arabi sbarcarono a Mazara del Vallo. Tra le inedite materie

prime introdotte, vale la pena ricordare: lo zucchero di canna, il riso, i fichi d'India, lo zafferano, le mandorle, il miele, le carrube, le arance e i limoni. I Normanni, poi, portarono aringhe affumicate, baccalà e stoccafisso e apportarono miglierie nella cottura della selvaggina. Ma, tra il Quattrocento e il Settecento, si assiste alla seconda grande rivoluzione culinaria dell'isola, ad opera degli Spagnoli, che introdussero nuovi prodotti provenienti direttamente dalle Americhe, quali patate, pomodori, cacao e mais.

## RICETTA

Pesto alla trapanese



prime introdotte, vale la pena ricordare: lo zucchero di canna, il riso, i fichi d'India, lo zafferano, le mandorle, il miele, le carrube, le arance e i limoni. I Normanni, poi, portarono aringhe affumicate, baccalà e stoccafisso e apportarono miglione nella cottura della selvaggina. Ma, tra il Quattrocento e il Settecento, si assiste alla seconda grande rivoluzione culinaria dell'isola, ad opera degli Spagnoli, che introdussero nuovi prodotti provenienti direttamente dalle Americhe, quali patate, pomodori, cacao e mais.

#### **Le eccellenze siciliane conquistano l'Europa**

Non solo il passato, ma anche il futuro dell'enogastronomia siciliana promette bene. Grazie alla qualità e alla varietà delle materie prime, all'eccellente

comparto agroalimentare e alla produzione vitivinicola di alto livello, la Sicilia si è guadagnata il titolo di Regione Enogastronomica d'Europa 2025, prima regione italiana a ricevere tale riconoscimento. Un grande traguardo, fortemente voluto dal Dipartimento dell'Agricoltura e promosso dal Consorzio DOS Sicilia (Denominazione di Origine Siciliana), dal Consorzio di tutela dei Vini della DOC Sicilia, dal Consorzio del Cioccolato di Modica e da alcune scuole

DAI FRAMMENTI GIUNTI FINO A NOI, PARE INFATTI CHE SIA SICILIANA LA PRIMA SCUOLA DI CUCINA DELLA STORIA, APERTA DA UN CERTO LABDACO DI SIRACUSA; COSÌ COME LA PRIMA OPERA DI CRITICA GASTRONOMICA, UN POEMA INTITOLATO HEDYPÀTHEIA, OSSIA "LE DELIZIE DELLA VITA", SCRITTO DA ARCHESTRATO DI GELA.



#### **RICETTA**

Sarde a beccafico



# OLIO EVO

L'oro verde del Mediterraneo  
che parla italiano

**L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA  
CONCENTRA IN SÉ MOLTE (SE NON TUTTE)  
DELLE PECULIARITÀ DELL'ALIMENTAZIONE  
MEDITERRANEA: SINONIMO DI BONTÀ,  
BENESSERE E LONGEVITÀ. GIÀ EGIZI,  
GRECI E ROMANI NE CONOSCEVANO E NE  
ESALTAVANO LE CARATTERISTICHE, ANCHE  
BEN OLTRE QUELLE CHE OGGI SAPPIAMO  
ESSERE LE SUE REALI PROPRIETÀ.**

di **Nicolò Pistone**





Utile per regolare il colesterolo LDL (quello "cattivo"), lasciando inalterate le concentrazioni di HDL (il colesterolo "buono"); vera e propria miniera di antiossidanti – tra cui vitamina E, tocoferolo e vari composti fenolici –, capaci di contrastare gli effetti dell'invecchiamento precoce; e valido alleato dell'apparato digerente. Ora, in autunno, si raccolgono i frutti oleosi da cui tutto ha inizio e che ci accompagneranno alla scoperta della loro storia.

Insomma, è buono e fa bene.

### **Dal Medio Oriente al di là delle colonne d'Ercole**

L'olivo, pianta biblica che impreziosisce le coste del Mediterraneo, e l'olio, gioiello e simbolo dell'incredibile dieta che da queste stesse acque prende il nome, hanno una storia plurimillennaria. Sebbene bisognerà aspettare i Greci affinché le coltivazioni si diffondano in Europa, la sua domesticazione (il processo attraverso cui una specie animale o vegetale viene resa "domestica") si perde nel tempo. Si ritiene, infatti, che già **6-7.000 anni fa, in alcune zone dell'Asia Minore** (corrispondenti pressappoco alle attuali Armenia, Palestina e India) fosse pratica diffusa.

Per comprenderne appieno l'importanza presso i popoli antichi, basti richiamare il mito greco secondo cui sarebbe stata proprio la dea Atena a donare la pianta d'olivo agli uomini, in competizione con Poseidone per la sovranità dell'Attica.



## **RICETTA**

Scarola in padella

**"LUNGO I SUOI VIAGGI, L'OLIVO HA TROVATO TERRENO PARTICOLARMENTE FERTILE PROPRIO QUI DA NOI, TANTO DA VANTARE PIÙ DI 40 PRODUZIONI A MARCHIO DOP O IGP IN PRESSOCHE TUTTE LE REGIONI D'ITALIA".**



Gli ateniesi poterono, così, garantirsi illuminazione, medicinali e cibo, ragion per cui Zeus decretò la vittoria della dea che divenne, pertanto, la dea di Atene.

Dell'olio, infatti, l'uso alimentare non è affatto l'unico né il più antico. In passato, si adoperava prevalentemente come combustibile per lanterne, eccipiente per unguenti o cosmetico. In cucina, l'olio è usato da sempre per friggere e condire, ma bisognerà aspettare il Basso Medioevo perché si diffonda capillarmente fino a consacrarsi fiore all'occhiello della gastronomia mediterranea.

### **L'identikit dell'olio extra vergine di oliva italiano**

Lungo i suoi viaggi, l'olivo ha trovato terreno particolarmente fertile proprio qui da noi, tanto da vantare più di 40 produzioni a marchio DOP o IGP in pressoché tutte le regioni d'Italia. Le ragioni dell'eccellenza dell'oro verde nostrano sono molteplici, a cominciare dall'incredibile quantità di cultivar – più di 500 – che da sole rappresentano oltre il 40% di tutte le varietà di olive conosciute nel mondo.



Va, poi, ricordata la peculiare configurazione geografico-territoriale del nostro Paese, che ha creato le condizioni ideali affinché una tale biodiversità potesse prosperare; così come la sapienza artigianale tramandataci dagli antichi, che prevede tecniche di molitura completamente meccaniche, dette "a freddo", in cui le olive – nello specifico, soltanto i frutti sani e raccolti, preferibilmente, a mano – vengono lavorate a una temperatura inferiore ai 27 °C, cosicché mantengano tutti i minerali e le vitamine del frutto, lasciando altresì inalterato il profilo organolettico.

Infine, a determinare la qualità dell'olio, va considerato il grado di acidità, che non deve superare lo 0,8%, e che negli oli di alto livello è generalmente inferiore, intorno allo 0,5%.

**"ORA, IN AUTUNNO,  
SI RACCOLGONO  
I FRUTTI OLEOSI  
DA CUI TUTTO HA  
INIZIO E CHE CI  
ACCOMPAGNERANNO  
ALLA SCOPERTA  
DELLA LORO STORIA".**



### L'eccellenza dell'olio EVO italiano nei marchi DOP e IGP

Impossibile elencare le centinaia di produzioni olivicole italiane, ma vale la pena citarne alcune. In Umbria, ad esempio, troviamo oli di altissima qualità, grazie alle proprietà fisiche del territorio, il clima unico e una tradizione antichissima, risalente almeno al I secolo a.C., secondo i ritrovamenti archeologici. Non a caso, l'olio extravergine di oliva a marchio "Umbria" si è aggiudicato la DOP su tutto il territorio regionale.

Oppure in Toscana dove, oltre l'IGP Toscano su tutta l'area, si produce l'olio EVO Chianti Classico DOP nelle colline dell'omonimo vino, tre le province di Firenze e Siena. Queste zone vantano una tradizione documentata sin dalla metà del VII secolo a.C., e già nel 1716 un editto del Granduca Cosimo III de' Medici ne delineò i confini, corrispondenti all'attuale area di produzione.

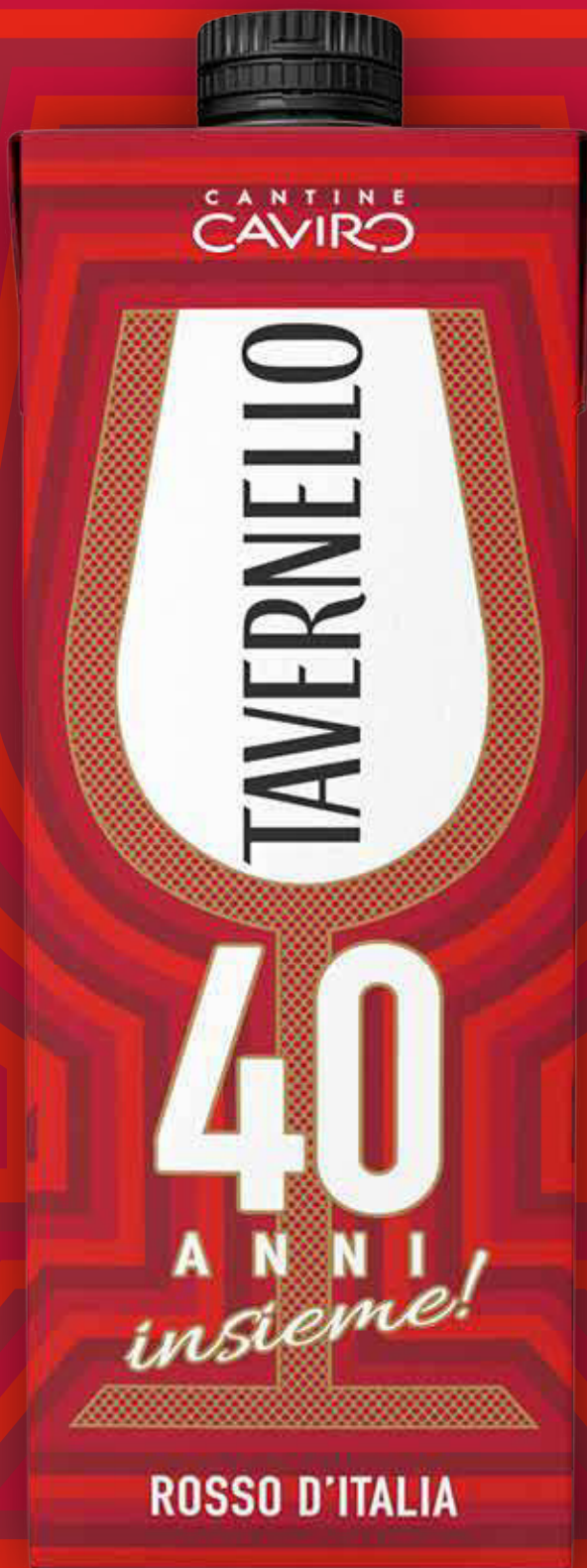
## RICETTA

### Funghi sott'olio

Una cultivar d'eccellenza è, poi, la Taggiasca, varietà a maturazione tardiva tipica della Liguria che, ad oggi, è l'oliva maggiormente diffusa in cucina, per via della sua versatilità: ottima in salamoia o sotto forma di paté, eccezionale se trasformata in olio extravergine. Protagonista di una storia travagliata, dopo un ventennale di battaglie l'Oliva Taggiasca Ligure ha (finalmente) ricevuto il benestare del Ministero per il riconoscimento IGP.

### E con gli scarti? Sansa e biocombustibili

Va da sé che la lavorazione delle olive, così come qualsiasi altra produzione, si lascia alle spalle una certa quantità di scarti, coi quali bisogna fare i conti. Ciò che rimane dopo il processo di estrazione dell'olio è tra i sottoprodotti agricoli più nocivi per l'ambiente, in particolar modo la sansa solida, le acque di vegetazione e gli scarichi dei frantoi. Ricchi di fenoli, ossia di composti caustici altamente tossici, tali rimanenze necessitano di un attento e corretto smaltimento al fine di contenerne l'impatto ecologico. Molto avanzata, ad esempio, la ricerca sull'estrazione dei polifenoli dall'acqua di vegetazione per molti progetti legati al nostro benessere (I polifenoli delle olive sono dei potentissimi antiossidanti). **Esistono poi alcuni progetti interessanti che, attraverso il recupero dei rifiuti derivanti dalla lavorazione delle olive, producono biocombustibili con il duplice obiettivo di contrastare l'impronta ambientale dell'industria olearia e di sviluppare un'alternativa sostenibile al combustibile fossile.** Tante sono le aziende e le startup che stanno sviluppando progetti finalizzati al riuso di tali rimanenze. Una su tutte, l'azienda spagnola produttrice di energia rinnovabile ENCE - Energia y Celulosa SA. Ben otto impianti di produzione, sparsi per tutta la Spagna, che utilizzano soltanto sansa di olive, foglie di olivo, resti lignei e altri scarti agricoli come combustibile primario per la produzione di energia elettrica.



**DA QUARANT'ANNI SULLA BOCCA DI TUTTI!**



# Flamenco

Arte da ballare,  
ascoltare e guardare

di Carlotta Bonsegna



Li vedi, sono il cantante  
e il bailaor o bailaora.

Il primo è seduto e può  
essere accompagnato  
o meno dalla chitarra.

Il bailaor o la bailaora  
commenta con il corpo  
il testo e la musica.

Il Flamenco è arte e il  
16 novembre si celebra  
ovunque nel mondo la  
*Giornata Internazionale  
del Flamenco.*





## Riconosciuto come un'arte universale, nel 2010 il flamenco è stato inserito nella lista UNESCO dei Patrimoni Culturali Immateriali.

A Siviglia sono le tonás e le sevillanas, i palos (stili) caratteristici e considerati tra i più famosi della Spagna. Il "senso" per il flamenco in quella città lo avverti ovunque, nelle case, per le strade e soprattutto nei tablaos, i caffè dove ogni sera si suona e si balla. Il flamenco qua è un'arte. La puoi capire visitando il Museo di Cristina Hoyos Panadero, la ballerina di flamenco più famosa di Spagna, che con Antonio Gades è stata viso, corpo e movimento nella trilogia cinematografica che il regista Carlos Saura ha dedicato proprio al flamenco. E sempre qui fervono i preparativi per la Biennale del Flamenco che verrà messa in scena nel 2024. Ma il suo suono lo senti in tutto il mondo. Anche in Italia. Dai grandi eventi, come il *Milano Flamenco Festival* che quest'anno celebra la sua 16a edizione il 16 novembre in occasione della *Giornata Internazionale del Flamenco*, a quelli piccoli che trovate ovunque. Se, ad esempio, domenica andate al Barco Teatro di Padova scoprirete Sabor Flamenco. Passi di danza accompagnati da tapas spagnole.

Riconosciuto come un'arte universale, nel 2010 il flamenco è stato inserito nella lista UNESCO dei Patrimoni Culturali Immateriali.

### Un po' di storia

Il flamenco è danza e musica, ma non solo. Il flamenco è un universo che incorpora storia, racconti, emozioni e culture e per capirne l'essenza è necessario fare un salto all'indietro nel tempo.

Nasce in una regione del sud della Spagna, l'Andalusia, il cui nome deriva da al-Andalus, cioè il modo in cui gli arabi-berberi chiamavano la parte della penisola iberica che, pur trovandosi per otto secoli (dal 710 al 1492) sotto il loro dominio,

ha dato un alloggio comune alle popolazioni che professavano le tre grandi religioni monoteiste, cristiani, musulmani, ebrei. Un periodo in cui l'Andalusia costituiva un universo cosmopolita, caratterizzato da una grande prosperità multiculturale e dedito alla tolleranza.

Ma con l'arrivo dei Re Cattolici si concluse la Reconquista (1492), il processo bellico di recupero, da parte dei cristiani, dei territori in mano agli arabi. Ciò segnò, tra le altre cose, una virata verso l'impostazione di un esclusivo ordinamento religioso, quello cattolico. Di conseguenza, l'unico modo per evitare, a coloro che erano diventati "infedeli", l'espulsione dal Paese consisteva nella conversione, logicamente forzata e, quindi, spesso simulata, alla fede cristiana.

### Un tempo erano i Gitani

Questo territorio, tra il 1400 e il 1500, era divenuto meta anche dei Gitani, popolo nomade proveniente dall'India. I motivi della loro migrazione, ad oggi, dato che non hanno una lingua e una letteratura codificate a livello scritto, sono sconosciuti, ma si suppone che fossero dovuti o a una catastrofe naturale o a una sconfitta militare. Una delle tante diaspore della storia. Fatto sta che nell'Andalusia essi trovarono un luogo che finalmente non li espulse, permettendo anzi loro di continuare a praticare, per un periodo di tempo abbastanza lungo e in modo sedentario, i propri costumi tradizionali.

Essi si dedicavano, infatti, ad attività quali la tosatura degli animali, la coltivazione della terra, il commercio ambulante, eccellevano nella lavorazione dei metalli, spesso dediti a traffici illegali, erano dei musicisti talentuosi. È a loro che si deve la nascita del flamenco. Le donne erano specializzate

nella fabbricazione dei sigari, le cosiddette "sigaraie", talmente belle e affascinanti che, non a caso, Georges Bizet nel 1875 dedicò loro la famosa *Carmen*.

Ma costituivano un gruppo chiuso, poco integrato nella società dell'epoca.

Federico García Lorca, il grande poeta spagnolo del primo Novecento, ottenne il suo primo successo letterario proprio con il *Romancero Gitano*, nel 1928. L'opera, composta da 18 poesie nelle quali si fondono i motivi popolari andalusi e la tecnica poetica più raffinata, vuole far intuire ciò che dell'Andalusia non si vede e non si conosce perché, di solito, non viene raccontato. Perché il tema dei Gitani è un tema scomodo. Questo popolo ha vissuto a lungo al margine delle convenzioni sociali e, di conseguenza, è stato emarginato. Deputato alla malavita, alla ribellione, alla morte. E García Lorca narra l'anima gitana, romantica, dedita alla natura, ai sentimenti, alla famiglia, come un'anima eroica e allo stesso tempo tragica, mitica e drammatica. Un'anima, naturalmente, creatrice e portatrice di arte.

García Lorca racconta il tempo in cui tale popolo diventò parte integrante dell'Andalusia, visto anche che allora nelle principali città sorsero quartieri gitani come il barrio (quartiere) di Triana a Siviglia, il barrio di Santiago a Jerez de la Frontera o quello di Santa Maria a Cadice.

Il "senso" del flamenco lo capisci anche così.

### **La musica**

Le comunità araba, ebrea, gitana e andalusa si influenzarono reciprocamente e, nello specifico dell'arte musicale, a poco a poco sorsero specifici ritmi e modi di cantare, accomunati dall'essere eseguiti da popoli travagliati e perseguitati, appartenenti agli strati più bassi della società.

### **Nasce così l'arte del flamenco**

L'etimologia del termine è incerta: secondo alcuni, deriva dall'arabo *felag mengu*, ovvero "contadino in fuga" o "contadino senza terra", locuzione riferita ai musulmani o agli ebrei costretti a spostarsi da un luogo all'altro con lo scopo di sfuggire alle persecuzioni perpetrate contro i non cattolici. Secondo altri, deriva dall'aggettivo spagnolo *flameante*, cioè ardente, riferito alla relativa caratteristica esecuzione degli artisti e all'appariscenza dei loro abiti.

### **Quindi, che cos'è il flamenco?**

È la manifestazione di un sentimento. È un grido alla vita. Un'arte composta da tre elementi principali: il cante (canto), il baile (danza) e il toque (musica).





La voce del cantaor (cantante) esprime un grido di dolore attraverso cui racconta l'amore, il peccato, le persecuzioni e la ricerca della libertà. È un canto disperato, intimo, sofferto. I testi riportano le tradizioni e le credenze gitane, le sofferenze dovute all'emarginazione, alla povertà e alla fame, il valore della famiglia come punto di riferimento e nucleo di protezione. Si racconta che, durante le persecuzioni, ai gitani veniva imposto di abbandonare i loro usi e costumi, pena il taglio delle orecchie, per questo motivo nel flamenco si sentono i tipici lamenti ahy... ahy.

La musica e il ritmo imposti dalla chitarra e dalle nacchere costituiscono un invito alla danza.

Ed ecco le ballerine, o meglio, le bailaoras, che hanno un fiore rosso incastonato tra i capelli raccolti, dei grossi orecchini a cerchio, un corpetto scollato e una gonna lunga, spesso a balze, che fascia i fianchi e lascia scoperte le scarpe dai pochi, ma necessari, centimetri di tacco.

Perché il taccone, il marcato movimento caden-

zato dei talloni della ballerina, deve produrre rumore, un rumore che funge da richiamo per introdurre il canto, per marcare la fine di una battuta o per eseguire degli autentici assoli, anche solo ritmici. Un dialogo appassionato.

Il movimento delle mani e dei polsi accompagna quello delle braccia, cadenzato, morbido e tagliente, mentre i fianchi impongono sinuosità al moto dei piedi, capace di scandire un'armonia potente, totalizzante.

Non meno importante è l'espressività del volto dell'artista, il cui sguardo fiero e profondo ritrae le vicende e le emozioni di un popolo che, attraverso questo canale, rivela al pubblico; e così, esprimendo pene e gioie, si libera, si sfoga con passione mentre ci racconta una storia.

**QUESTO È IL FLAMENCO.  
ARTE DA BALLARE, ASCOLTARE E GUARDARE.**



Le nostre gamme di prodotti per i più piccoli

## LE PAPPE

### 100% NATURALE



**NOVITÀ**  
**OMOGENEIZZATI**  
**100% VEGETALI**  
**E RICCHI DI PROTEINE**

CON PISELLI DAL GUSTO DOLCE

CON FAGIOLI DAL GUSTO DELICATO

## LE MERENDE



- ✓ 100% frutta
- ✓ Senza zuccheri aggiunti\*
- ✓ Frutta selezionata e controllata



- ✓ Biologico
- ✓ Senza sale aggiunto
- ✓ Non fritto



- ✓ 100% Vegetale
- ✓ Senza zuccheri aggiunti\*

\*contiene naturalmente zuccheri

ESPRESSO

# PELLINI

Prova l'eccellenza dell'espresso italiano  
in tutte le sue forme



# CONOSCERE (E GUSTARE) LA PAELLA

SAREBBE UNA PADELLA E TUTTO QUELLO CHE C'È DENTRO. MA PRIMA DI TUTTO, COME SI PRONUNCIA? **PROVATE A DIRE LA PAROLA SPAGNOLA PAELLA COME SE IN ITALIANO DICESTE "PAEGLIA".** AVRETE COSÌ CAPITO CHE IL SUONO DELLA DOPPIA "LL" IN SPAGNOLO SI PRODUCE SOLLEVANDO LA LINGUA VERSO IL PALATO. ORA, PROVATE A MISCHIARE, CON NONCURANZA E SCIOLTEZZA, QUASI CON INDIFFERENZA, "PAEGLIA" CON "PAEGIA", ED ECCO CHE AVETE APPENA PRONUNCIATO CORRETTAMENTE LA PAROLA CHE RAPPRESENTA IL PIATTO SIMBOLO DELLA CUCINA SPAGNOLA.

di **Teresa Mazza**

### **Una vera istituzione che parla la lingua del Mediterraneo**

Per cucinare al meglio la *paella*, come qualsiasi pietanza tipica di un territorio, bisogna conoscerne la storia e la tradizione, senza dubbio la ricetta originale e le varianti e, ovviamente, la giusta pronuncia del nome (ma con questa siete già a posto!).

Affermata come uno dei piatti più rappresentativi della gastronomia spagnola in generale, e legata al territorio di Valencia in particolare, deve la sua fortuna alla semplicità degli ingredienti che la compongono e alla genuinità del sapore squisito che la caratterizza. La *paella* costituisce la pietanza del pranzo domenicale di ogni valenciano, ma anche l'ordinazione al ristorante di tutti i viaggiatori che visitano questa parte della Spagna, e non solo. Considerata dalle nonne spagnole come un ottimo rimedio in grado di rimettere in forma dai mali di stagione, è un piatto unico dal forte valore simbolico e identitario, visto che è capace di riunire regolarmente intorno a una tavola amici, parenti e colleghi.

Parte integrante della Dieta Mediterranea, dato che tutti gli ingredienti utilizzati in questa preparazione – come i frutti di mare, la carne, le verdure, il noto e salutare olio di oliva e il riso, anche integrale – ne rappresentano il cuore, la potete trovare proposta nei menù delle trattorie più economiche, così come in quelli dei ristoranti stellati. Perché la *paella* non è solo una pietanza, la *paella* è un'istituzione culinaria, regina della cucina, banco di prova per ogni chef.

### **La conosci la sua storia?**

La sua origine risale al 1400, nell'area rurale di Valencia, nello specifico nella zona lagunare dell'Albufera, oggi Parco Naturale. I contadini e i pastori che vivevano lì all'epoca avevano a disposizione soltanto gli ingredienti che la terra offriva loro: in principio il riso, la farina e il latte di mandorle, a cui, in seguito, si aggiunsero i conigli, le lepri, i polli e le lumache, oltre agli ortaggi, all'olio di oliva e allo zafferano. Mischiati insieme e cotti a fuoco lento diedero vita alla prima forma di *paella*. Nelle zone

**OVVIAMENTE, GLI UNICI ELEMENTI CHE NON POTRANNO MAI  
MANCARE SONO IL RISO E LO ZAFFERANO.  
POTETE, COSÌ, ORDINARNE O CUCINARNE UNA VEGETARIANA,  
CON POMODORI, PEPERONI, ZUCCHINE, FAGIOLI E FAGIOLINI,  
CAVOLFIORI, CARCIOFI E CIPOLLE.**





costiere limitrofe, affacciate sul Mar Mediterraneo, agli ingredienti elencati si aggiunsero anche i frutti di mare e varie specie di pesce.

Ma nonostante la sua origine umile, questo piatto della cucina povera per definizione riuscì a conquistare anche le tavole delle classi sociali più alte, e nel 1800 cominciò a essere servito nei banchetti delle celebrazioni ufficiali di tutta la Spagna. Addirittura fu utilizzato come strumento diplomatico per risolvere le controversie internazionali.

#### **Una ricetta unica?**

No, perché come avrete capito la *paella* ammette parecchi ingredienti intercambiabili, tanto che, all'epoca del suo primo splendore, fu definita come "il gran circo gastronomico". Ovviamente, gli unici elementi che non potranno mai mancare sono il riso e lo zafferano. Potete, così, ordinarne o cucinarne una vegetariana, con pomodori, peperoni,

zucchine, fagioli e fagiolini, cavolfiori, carciofi e cipolle. Oppure una di carne, in cui il gusto del riso si fonde con quello del pollo, del coniglio, del tacchino o dell'anatra. Un'alternativa consiste nella *paella de marisco* dove hanno la meglio le cozze, i calamari, le seppie, i gamberi e gli scampi. Infine, la *paella mixta*, che unisce carne, pesce e verdure.

#### **Perché si chiama paella?**

Le teorie legate all'origine della parola *paella* non sono poche, ma quelle più accreditate sono tre.

Visto che lo spagnolo, come l'italiano, è una lingua neolatina, la prima teoria non può che provenire dalla lingua parlata dai Romani. Infatti è verosimile che la parola *paella* derivi dal latino *patella*, che nell'antica Roma significava "padella, tegame". Non dimentichiamo che la stessa parola *paella*, nello spagnolo contemporaneo, sta a significare sia il piatto gastronomico, sia l'utensile di

forma circolare e dai bordi bassi in cui la pietanza viene cucinata.

La seconda interpretazione consiste nella derivazione dalla parola araba *baquiyah* che sottintende l'importazione del riso in Spagna da parte degli abitanti del Nord Africa nell'VIII secolo d.C.

L'ultima interpretazione, quella più romantica, consiste nel racconto di una piccola storia: in un lontano passato, un uomo preparò tale pietanza per conquistare il cuore di una donna. E, semplicemente, la definì come *para ella*, cioè "per lei".

### Preparazione

Innanzitutto la scelta del riso, che deve essere di varietà "bomba", ottimale in questo caso perché i chicchi, corti e rotondi, assorbono tanta acqua e tengono la cottura, inoltre rilasciano pochissima quantità di amido. Preparate in anticipo un brodo contenente i principali ingredienti che andranno a costituire

il condimento del riso. Aggiungete gli ingredienti che avete deciso di mettere: la scelta va tra verdure, carne o pesce, oppure tutti insieme. Soffriggete. Dopo di che aggiungete il riso e mischiate il tutto per poi unire, subito dopo, il brodo, il sale e lo zafferano. Lasciate cuocere a fuoco lento per circa 25 minuti, fino a quando il brodo sarà assorbito, senza mescolare. Lasciate riposare per 5 minuti e la vostra *paella* sarà pronta.

Curiosità: se il riso nel fondo della *paella* (in questo caso della pentola) è più consistente e sembra tendere al bruciato, state sereni che non è un errore! Anzi, a Valencia lo chiamano *socarrat* ed è uno strato croccante di riso ritenuto una vera prelibatezza.





110  
Anni in Italia

# Cosa vuol dire 110 anni di GOOD FOOD, GOOD LIFE in Italia?

+90

marche sulle tavole  
di milioni di persone  
e famiglie in Italia

+4000

prodotti con profilo  
nutrizionale bilanciato\*

\*Nestlé CSV Report 2021

Creazione di  
valore condiviso

€ 4,2 MLD

=0,22% PiL / = 3,8%  
produzione industriale  
agroalimentare italiana\*

\*Studio Althesys 2022

8

posti di lavoro  
generati da ogni  
dipendente Nestlé  
lungo la filiera italiana\*

\*Studio Althesys 2022

oltre il 97%  
delle confezioni  
prodotte in Italia  
sono riciclabili



Scopri di più su [nestle.it](https://www.nestle.it)



# GLI SCARTI DELLE COZZE DIVENTANO CEMENTO

di **Andrea Beghini**

E SE UN'IMPEPATA DI COZZE FACESSE BENE ANCHE ALLA NATURA, OLTRE CHE DARE PIACERE AL PALATO? AL DI LÀ DELLA RECENTE MINACCIA DEL GRANCHIO BLU CHE STA METTENDO A DURA PROVA GLI ALLEVAMENTI DI VONGOLE, COZZE E OSTRICHE SOPRATTUTTO NELL'ADRIATICO, NON È UNA IPOTESI DEL TUTTO CAMPATA IN ARIA CONSIDERANDO QUANTO EMERGE DA UN INTERESSANTE STUDIO. IL GRUPPO DI ECOLOGIA DEL **DIPARTIMENTO DI SCIENZE DELL'AMBIENTE E DELLA PREVENZIONE DELL'UNIVERSITÀ DI FERRARA** HA INDAGATO, INFATTI, LE CAPACITÀ DI CATTURA DEL CARBONIO DA PARTE DEI MITILI ALLEVATI NELLA **SACCA DI GORO**, RINOMATA LOCALITÀ DEL FERRARESE NOTA PER ESSERE LA PRIMA REALTÀ PRODUTTIVA DI VONGOLE IN ITALIA E IN EUROPA, LA SECONDA NEL MONDO, OLTRE CHE PER LE SUE SAPORITE COZZE. **UN AMBIENTE LAGUNARE PROTETTO DI 1.600 ETTARI CHE PRODUCE OGNI ANNO 14-15 MILA TONNELLATE DI MITILI**, IL 54% DELLA PRODUZIONE ITALIANA E IL 40% DI QUELLA EUROPEA.

### **Cozze, vongole e anidride carbonica**

La ricerca ha mostrato come e quanto cozze e mitili siano in grado di catturare molta più CO<sub>2</sub> di quella che serve per produrle: i gusci delle cozze "mangiano" 146 grammi di CO<sub>2</sub> per chilo rispetto ai 55 grammi che vengono emessi durante il loro allevamento: "Nel 2020 le 12.800 tonnellate di vongole veraci prodotte nella Sacca di Goro hanno abbattuto 3 mila tonnellate di anidride carbonica, neutralizzando le emissioni degli impianti di riscaldamento residenziale nel Comune". Ma i gusci dei mitili, come quelli delle cozze prodotte in grande quantità e qualità anche in Puglia, dove la nera di Taranto è Presidio Slow Food, o in Veneto, dove la cozza di Scardovari è DOP, possono offrire tanti altri usi e benefici in favore dell'ambiente, a partire dalla possibilità di essere macinati e trasformati in una polvere fine che sembra essere un vero portento quando integrata nei prodotti fertilizzanti, importanti per fornire calcio e altri nutrienti alle piante, consentendo loro di sviluppare radici forti, produrre fiori e frutti e resistere alle malattie.

### **Dai gusci delle cozze nuovi biocarburanti e materiali da costruzione**

Circa il 50% del prodotto di una cozza diventa scarto, soprattutto e ovviamente le valve. Il riciclo è un problema perché le valve non possono andare tra i rifiuti umidi in quanto composte al 95% di carbonato di calcio. Ma, appunto, sono una grande risorsa per tanti nuovi progetti come quello europeo di ricerca chiamato **GreenLife4Seas** che ha come obiettivo quello di sviluppare nuove tecnologie per la produzione di biocarburanti sostenibili

da microrganismi marini come i mitili.

Il progetto è coordinato dal Politecnico di Bari e vede la partecipazione di altri importanti enti di ricerca italiani e internazionali. GreenLife4Seas si basa sull'idea che i microrganismi marini sono in grado di crescere in acque ricche di nutrienti, come le acque reflue delle città o le acque di scarico delle industrie, e possono essere poi raccolti e lavorati per produrre biocarburanti come il biodiesel e l'idrogeno.

Il progetto GreenLife4Seas punta anche a sviluppare nuove tecnologie per l'utilizzo dei gusci di molluschi nella produzione di materiale da costruzione. I gusci sono un materiale naturale e sostenibile che può essere impiegato nella realizzazione di pannelli isolanti, malte e cementi in grado di assorbire e trattenere l'anidride carbonica, contribuendo a mitigare i cambiamenti climatici. I ricercatori

**ALLA MARINARA, FRITTE, RIPIENE, GRATINATE, IN ZUPPETTA O CON GLI SPAGHETTI: LE RICETTE CON LE COZZE SONO TANTISSIME E SONO SIMBOLO DELLA CUCINA REGIONALE DI DIVERSI TERRITORI ITALIANI, A PARTIRE DALLA PUGLIA.**



## **RICETTA**

Impepata di cozze

puntano allo sviluppo di nuove miscele di malte e cementi passando poi alla realizzazione di un vero e proprio prototipo di edificio costruito.

Stiamo parlando di materiali da costruzione che possono contribuire alla sostenibilità ambientale in quanto biodegradabili e in grado di ridurre le emissioni di gas serra, oltre che i consumi energetici degli edifici.

L'importanza dei gusci dei mitili triturati e ridotti in polvere è riconosciuta sul campo in tantissimi altri esempi applicativi. A partire, mescolati a speciali resine, dalla creazione di piastrelle, orecchini, collane, fino alla realizzazione artigianale di una varietà di altri oggetti ornamentali. Grazie alla loro

resistenza sono stati sperimentati anche per la realizzazione di speciali barriere contro l'erosione delle spiagge.

#### **La UE e la pasta con le cozze sostenibile**

Alla marinara, fritte, ripiene, gratinate, in zuppette o con gli spaghetti: le ricette con le cozze sono tantissime e sono simbolo della cucina regionale di diversi territori italiani, a partire dalla Puglia. Ma la cozza è buona tutta, anche con l'ambiente, come abbiamo visto. E di lei non si butta via niente, nemmeno l'acqua che si produce nella breve cottura in pentola: adeguatamente filtrata può, infatti, essere utilizzata per condire le bruschette, ad esempio. Anche per

questa loro varietà applicativa, oltre che per sostenerne l'allevamento, la Comunità europea ha recentemente promosso gli "Orientamenti strategici per un'acquacoltura più sostenibile e competitiva per il periodo 2021-2030". Un'acquacoltura UE più sostenibile e competitiva può infatti contribuire al Green Deal europeo promuovendo la strategia "dal produttore al consumatore" e accelerando la transizione verso un sistema alimentare sostenibile proprio riconoscendone il potenziale per fornire alimenti e mangimi a bassa impronta di carbonio.



Che spesa sarebbe  
se non aiutasse  
la scuola?







**FINO AL 10 DICEMBRE 2023**

Per il settimo anno consecutivo, le imprese di Gruppo VEGÉ si impegnano a sostenere le scuole d'Italia con il progetto "Noi amiamo la scuola".



Facendo la spesa, ogni famiglia potrà donare attrezzature e materiale didattico alla propria scuola. Un modo concreto di unire l'utile al conveniente.

**ANCHE  
L'OCCHIO  
VUOLE LA SUA  
PARTE**

**L'ARCHITETTURA  
DEL GUSTO**



ILLUSTRARE LE RELAZIONI TRA CIBO E DESIGN È UN PROGETTO CHE NASCE 10 ANNI FA AL MART DI TRENTO E ROVERETO. IN UNA MOSTRA ICONICA CHE HA SAPUTO E SA ANCORA OGGI RACCONTARE QUANTO IL CIBO POSSA ESSERE NON SOLO BUONO MA ANCHE ESTETICO. PER UN'ALIMENTAZIONE SANA, CORRETTA E DANNATAMENTE BELLA.

Dalla pasta ideata da Giorgetto Giugiaro allo "Sugar Spoon" di Marije Vogelzang: la grande creatività di designer e artisti a volte diventa produzione industriale. Per generare opere d'arte commestibili o alimenti che diventano oggetti da indossare o usare. Sono i food architects, gli architetti del

cibo, che modulano forma e funzione del cibo generando oggetti di uso quotidiano che si possono anche mangiare, come i preziosi gioielli di cioccolato. O forme alimentari che si plasmano in elementi decorativi, in oggetti veri e propri che sanno alludere al cibo in modo sorprendente.

A dieci anni esatti dalla importante mostra *Progetto Cibo. La forma del gusto*, andata in scena al Mart - Museo d'arte moderna e contemporanea di Trento e Rovereto nel 2013, riproponiamo le splendide immagini che hanno accompagnato il visitatore alla scoperta di come e quanto il cibo si mangi con gli occhi e con gli altri sensi, prima ancora di raggiungere la bocca.



Mostra *Progetto Cibo. La forma del gusto*, Museo d'arte moderna e contemporanea di Trento e Rovereto, 2013  
Opere di Fernando Guerra

# IL KIWI CHE PARLA ITALIANO

di Laura Colleo



Una leggenda della mitologia Maori narra che il kiwi, buffo pennuto dal becco lungo e appuntito, sacrificò le ali per esaudire la richiesta di Tāne Mahuta, dio neozelandese della foresta, di salvare degli alberi da un attacco di insetti. Per riconoscenza il dio ne riempì i rami di deliziosi frutti, che chiamò proprio con il nome di quell'uccello tanto fedele e coraggioso: kiwi.

#### **Tra mito e realtà**

Senza scomodare divinità e poteri ultraterreni, pare che, più verosimilmente, l'*Actinidia chinensis*, pianta rampicante originaria della Cina (come dice il nome), venne fatta conoscere in Nuova Zelanda da Isabel Fraser, che si innamorò dei prelibati mí hóu táo (letteralmente "pesca dei macachi", in cinese) durante un viaggio agli inizi del Novecento. Fu poi un orticoltore, Hayward Wright, a coltivarli

e a inviarli, a metà del XX secolo, in Inghilterra. La varietà di *Actinidia deliciosa* da lui selezionata, che ancora oggi è la più diffusa e porta il suo nome, ebbe grande successo e il kiwi venne chiamato così per la somiglianza con l'uccello omonimo, che della Nuova Zelanda è il simbolo nazionale. Nonostante il nome dall'aria un po' esotica, in Italia la coltivazione di kiwi dagli anni Sessanta, quando ha avuto inizio, a oggi ha visto una crescita esponenziale, sino a essere attualmente sul podio dei produttori mondiali insieme a Cina e Nuova Zelanda.

Diffuso soprattutto in Lazio (con la varietà Latina a marchio IGP), Piemonte (la zona del cuneese si è specializzata nella produzione di *Actinidia arguta*, i kiwi in formato mignon dalla buccia liscia e completamente edibile, da mangiare in un sol boccone), Emilia-Romagna, Calabria (con le varietà di kiwi Gold, il kiwi a polpa gialla dal sapore più dolce e tropicale, sempre più richiesto) e Veneto, è un frutto il cui sapore equilibrato tra il dolce e l'acidulo è molto apprezzato.

UN OTTIMO ALLEATO PER  
AFFRONTARE LA STAGIONE  
AUTUNNALE, IN CUI SI HA  
BISOGNO IN MODO  
PARTICOLARE DI SOSTENERE  
L'ORGANISMO CON  
UN'ALIMENTAZIONE SANA  
ED EQUILIBRATA, MIRATA  
AD AFFRONTARE CON FORZA  
ED ENERGIA IL CLIMA  
CHE SI FA PIÙ RIGIDO.

#### **RICETTA**

Insalata di kiwi,  
songino e cipollotto

### Il sole anche in autunno

Il kiwi ha un sacco di virtù: nonostante l'aspetto esteriore – ruvido, brunastro e pelosetto – non sia troppo attraente, una volta aperto il colore verde smeraldo della polpa, con i numerosi semi neri disposti a raggiera intorno al centro bianco, lo rivelano come un piccolo sole vivace e allegro e già questo, a novembre (un mese non esattamente carico di luminosità e proverbialmente associato alla malinconia), è sicuramente un pregio. È comodo e veloce da assaporare: si può infatti sbucciare e mangiare (anche a morsi), o dividere a metà e prelevarne la polpa con un cucchiaino. Per valutare il giusto grado di maturazione, basta tastarlo delicatamente: quando la polpa risulta leggermente cedevole, è pronto da gustare. Tra l'altro, non è di rapido deperimento e ha un apporto di calorie e grassi molto basso, quindi si può farne anche una bella scorta e averli sempre a portata di mano, per usufruire di tutte le loro numerose proprietà. È da segnalare però di ridurne il consumo se si soffre di malattie intestinali come la diverticolite, con cui i piccoli semi potrebbero non andare troppo d'accordo. Ricchissimo di vitamina C (circa 200 mg per 100 grammi di polpa: più degli agrumi!), A, E, di altre sostanze antiossidanti come l'acido folico e il betacarotene, con un buon contenuto di sali minerali (potassio, magnesio, rame, calcio, fosforo), polifenoli e fibre, aiuta a rafforzare il sistema immunitario contrastando i malanni stagionali, a rallentare i processi di invecchiamento cutaneo e cellulare, a regolare il colesterolo e a proteggere la vista. Il kiwi è, in sintesi, un ottimo alleato per affrontare la stagione autunnale, in cui si ha bisogno in modo particolare di sostenere l'organismo con un'alimentazione sana ed equilibrata, mirata ad affrontare con forza ed energia il clima che si fa più rigido. E adesso, dopo tutte queste belle notizie su questo frutto un po' brutto-ma-buono, sei sicuro sicuro che non lo vuoi quel kiwi?



### RICETTA

Smoothie al kiwi,  
spinacino e latte  
di mandorla

IO SCELGO  
*Ohi Vita*  
PER BENE



0% LATTOSIO

100% GUSTO



SCOPRI DI PIÙ SU [WWW.OHIVITA.IT](http://WWW.OHIVITA.IT)



# È AUTUNNO E LA ZUCCA SCENDE IN CAMPO!

di Chiara Lavoli





Sarà per via della sua ricorrente presenza in favole e in letteratura, dalla carrozza di Cenerentola alle commedie goldoniane, o per via dell'intaglio che si usa fare per la vigilia di Ognissanti – diffuso in numerose feste pagane ancor prima di Halloween – fatto sta che alla zucca viene riconosciuta, nell'immaginario collettivo, un'aura di magia.

Appartenente alla famiglia delle Cucurbitaceae (la stessa di meloni e cetrioli, per intenderci), un genere di zucca, la *Lagenaria siceraria*, era nota già in epoca fenicia e utilizzata come oggetto ornamentale, amuleto di buon auspicio o, una volta svuotata della polpa, come recipiente per la conservazione di cereali e granaglie o di bevande. Appositamente lavorata, veniva inoltre impiegata per ricavare utensili, come porta attrezzi e anche come strumento musicale. La zucca come la conosciamo oggi appartiene invece al genere *Cucurbita* ed è arrivata in Europa nel XVI secolo, dopo la scoperta dell'America. Conta tantissime varietà (circa 500), alcune commestibili e altre utilizzate solo a scopo decorativo. Vediamone, tra quelle adatte al consumo alimentare, alcune tra le più diffuse e conosciute.

**Zucca Marina di Chioggia**

Conosciuta anche con il buffo nome di "zucca barucca", dalla buccia verde scuro tendente al bruno, spessa e bitorzoluta, e dalla polpa arancione brillante, dolce e compatta, ha un sapore intenso e deciso.

**Zucca Mantovana**

Dalla forma a turbante con scorza verdina, polpa farinosa e saporita, asciutta, densa, e quindi particolarmente adatta come ripieno di pasta fresca (come non citare i tortelli di zucca, tipici appunto della città di Mantova).

**Zucca Delica**

Di dimensioni ridotte rispetto ad altre varietà e di forma tondeggiate e costolata, ha la scorza verde scuro sottile e una polpa soda, asciutta e dal sapore delicato.

**Zucca Violina**

Tipica della zona di Ferrara (costituisce il ripieno dei cappellacci ferraresi IGP), è la classica zucca dalla forma allungata che ricorda lo strumento musicale richiamato nel nome, e ha scorza arancione tenue con grinze, dal sapore leggermente dolciastro.

**Zucca Moschata o Butternut**

Dalla forma a pera e la buccia liscia e sottile di colore beige, la "Noce di burro" ha polpa arancione chiaro appunto molto tenera.

**Bibbidi bobbidi boo fai della zucca tutto quel che vuoi tu!****Della zucca non si butta via niente**

Nonostante il sapore dolce possa trarre in inganno, la zucca è povera di calorie, anzi decisamente ipocalorica (solo 26 kcal su 100 grammi di polpa), e ricca di vitamine (gruppi A, C, E, B), antiossidanti naturali e sali minerali (potassio, calcio, fosforo, magnesio, selenio e manganese) che apportano notevoli benefici all'intero organismo. È inoltre una preziosa fonte di triptofano, un amminoacido essenziale che stimola la secrezione di serotonina (il cosiddetto "ormone del buonumore"), melatonina e neurotrasmettitore GABA (che aiutano ad avere una buona qualità del sonno, a supportare la memoria e a contrastare lo stress ossidativo). La zucca è un ortaggio veramente pregevole dal punto di vista nutrizionale e molto utile al generale benessere psicofisico (basti pensare che già Plinio il Vecchio, nel I secolo d.C., la definì "balsamo dei guai"), oltre a essere

LA ZUCCA COME LA  
CONOSCIAMO OGGI  
APPARTIENE AL GENERE  
CUCURBITA ED È ARRIVATA  
IN EUROPA NEL XVI SECOLO,  
DOPO LA SCOPERTA  
DELL'AMERICA.



un alimento estremamente versatile: può essere impiegato nella realizzazione di svariate preparazioni, dall'antipasto al dolce (anche come diretto sostituto del dessert, esaltandone le note dolci con cannella, cioccolato fondente o amaretti), dai piatti più semplici (è prelibata anche semplicemente cotta al vapore o al forno e non necessita di alcun condimento aggiunto, ma per contrasto di sapore si accosta molto bene a erbe aromatiche e spezie come il timo e la noce moscata o a sapori più decisi come dadini di prosciutto arrostiti o gorgonzola) a quelli più elaborati. Ulteriore qualità della zucca è quella di essere altamente sostenibile, visto che se ne possono utilizzare tutte le parti (oltre chiaramente alla polpa, si può infatti mangiare anche la buccia, da cui ricavare leggere e gustosissime chips; i semi, da essiccare e tostare; le foglie, i cosiddetti "tenerumi" tipici della cucina siciliana; i fiori e i germogli).



## RICETTA

Frittelline di zucca  
al profumo di cannella



# GUSTO E NUTRIENTI SENZA LATTOSIO

## Arriva il Formaggio grattugiato Ohi Vita

Naturalmente privo di lattosio e con il 25% di sale in meno, il Formaggio grattugiato Ohi Vita ha tutto il sapore delicato e fragrante del formaggio, pronto per dare un'impronta intensa ai piatti della tradizione e alle ricette più creative.

Delle origini del formaggio raccontano anche la mitologia e la letteratura greche, secondo le quali lo stesso Zeus venne nutrito con il latte e i formaggi della capra Amaltea. I benefici nutritivi di questo alimento sono infatti sempre stati riconosciuti e utilizzati dalle varie culture che hanno nel tempo popolato il mondo. In questa tradizione, il Formaggio grattugiato Ohi Vita si propone come un mix di formaggi prodotti da latte 100% italiano, senza conservanti né lattosio. indicato per chi ha una specifica intolleranza a questa componente e vuole controllare il quantitativo di sale nella propria dieta, con 30 grammi di proteine per 100 grammi di prodotto, questo formaggio grattugiato apporta nutrienti utili per dare energia e sostenere una vita attiva nel segno del benessere. Lavorato nel rispetto dei migliori standard di sicurezza alimentare, i suoi processi di lavorazione portano alla realizzazione di un prodotto di qualità, gustoso ed equilibrato. Con il 25% di sale in meno, il Formaggio grattugiato senza lattosio Ohi Vita è ottenuto da latte italiano e adatto anche ai vegetariani.



# Il benessere? Ha la forma di un triangolino. Meglio se di mais e con i legumi

Il sapore caratteristico del mais tostato unito anche a un nutriente mix di legumi e alla qualità di ingredienti tutti biologici: i Triangolini di Mais e i Triangolini di Mais e Legumi Ohi Vita sono perfetti in ogni momento della giornata.

Cereali e legumi sono un abbinamento da sempre molto apprezzato nella tradizione contadina, per il gusto, l'elevato potere nutritivo e l'ottima digeribilità. Del resto, stiamo parlando delle prime piante coltivate dall'uomo a tutte le latitudini per il loro alto contenuto nutrizionale, la facilità di adattamento a climi e suoli diversi, e per la possibilità di conservarne a lungo le produzioni, una volta essiccate o in forma di farina. Quando, poi, prendono la forma di triangolini realizzati con pochi e selezionati ingredienti, hanno il gusto di uno snack non fritto, biologico e dal profilo nutrizionale ricco, ideale per una sfiziosa pausa rompi-fame.

Naturalmente privi di glutine, rientrano a pieno titolo nell'alimentazione di coloro che ne sono intolleranti o sensibili. Inoltre, sono facilmente digeribili, ricchi sul piano energetico, nel segno del benessere. Il buon contenuto di carboidrati complessi infatti, rende il mais un alimento facilmente digeribile e al tempo stesso ricco sul piano energetico.

Il mais e l'olio di semi di girasole impiegati per preparare i Triangolini Ohi Vita sono prodotti senza l'impiego di concimi chimici, diserbanti, anticrittogamici, insetticidi, pesticidi e OGM, contribuendo alla tutela della fertilità dei suoli, riducendo il rischio di esposizione a residui di sostanze chimiche indesiderate e garantendo la massima qualità e sicurezza alimentare.



SINCE 1868



DORTMUNDER ACTIEN-BRAUEREI

DORTMUNDER  
**KELLERBIER**

CRUDA NON FILTRATA

**1868**

*Un ritorno  
alle origini*

NUOVA  
ETICHETTA



**BIRRA CRUDA**

**NON FILTRATA**

come la prima  
ricetta originale!

**5,6% VOL**



**QUALITYBEERACADEMY.IT**

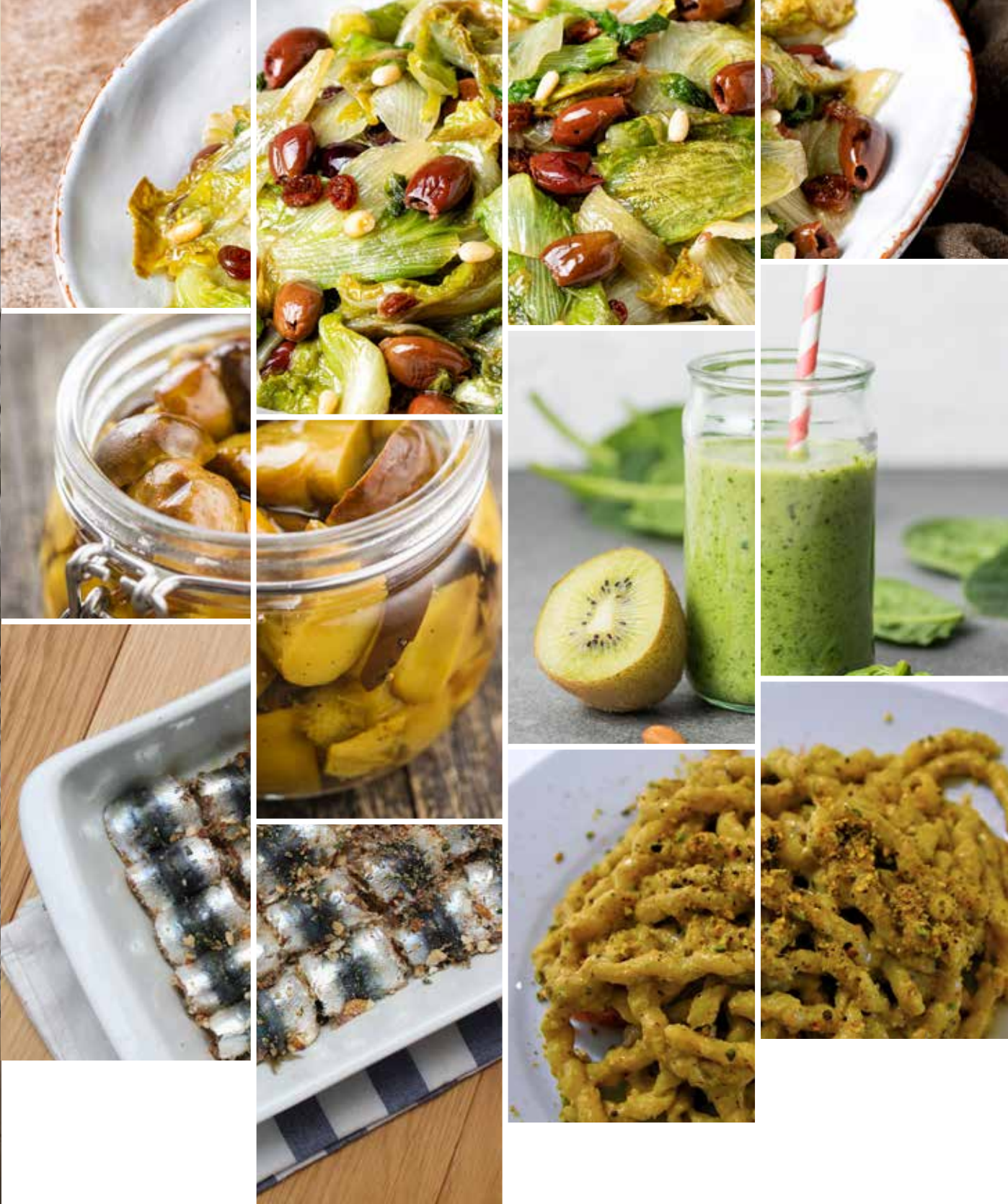
#BEREMENBEREMEGLIO

Seguici su:



**QBA** QUALITY  
BEER  
ACADEMY

by RADEBERGER GRUPPE ITALIA



# — RICETTARIO —

LE MIGLIORI RICETTE ISPIRATE DALLE STORIE DI MI ALIMENTO DI QUESTO NUMERO.  
DA LEGGERE PER CUCINARE.

my moment  
**DERMO**  
med

**BOX RICARICA™**

**Crema di Sapone Mani**

La BOX RICARICA  
è la ricarica in carta\* di sapone  
mani che DERMOMed ha creato  
con lo scopo di ridurre l'impatto  
ambientale, minimizzando  
l'uso di plastica.

\*Consumo meno plastica: Imballo a prevalenza  
cellulosica, con riduzione di plastica di circa 95%  
vs 3 flaconi DERMOMed da 300ml



scopri di più

[dermomedmymoment.com](http://dermomedmymoment.com)



# FUNGHI SOTT'OLIO

Una conserva autunnale, quando i funghi abbondano, e che permette di gustare queste prelibatezze del bosco anche fuori stagione.

## INGREDIENTI per 2 vasetti da 250 g

Materie	Q.tà	Misura
Funghi (pioppini, finferli, champignon e altro)	500	Grammi
Acqua	400	ml
Aceto di vino bianco	300	ml
Olio EVO	250	ml
Spicchi d'aglio	1	Numero
Sale	Qb	Qb
Pepe rosa in grani	Qb	Qb
Prezzemolo	Qb	Qb



## PROCEDIMENTO

### STEP 1

Pulire i funghi tagliando la parte terrosa e strofinarli con un panno umido per eliminare eventuali altre impurità. Nel frattempo, mettere in una pentola acqua, aceto, sale e portare a ebollizione. A bollore raggiunto, immergervi i funghi e lasciar cuocere per 4-5 minuti circa; quindi scolarli e metterli ad asciugare su un canovaccio pulito.

### STEP 2

Una volta asciutti, mettere i funghi in una ciotola e aggiungere il pepe, l'aglio a pezzetti e il prezzemolo tritato. Mescolare delicatamente e trasferire i funghi in vasetti accuratamente sterilizzati, ricoprire con olio EVO di buona qualità e riporre in dispensa. Aspettare almeno un mese prima di consumarli.

# FRITTELLINE DI ZUCCA AL PROFUMO DI CANNELLA

Un'idea leggera e gustosa per proporre la zucca a colazione o come dessert ed esaltarne la dolcezza.

## INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Zucca già pulita	400	Grammi
Cannella	Qb	Qb
Farina integrale	60	Grammi
Uova	2	Numero

## PROCEDIMENTO

### STEP 1

Tagliare la zucca a cubotti della stessa dimensione e cuocerla a vapore finché non diventa tenera. Nel frattempo, sgusciare le uova in una terrina e batterle con una presa di cannella; setacciare la farina e unirla a pioggia, mescolando di continuo con una frusta per evitare la formazione di grumi. Schiacciare la zucca con una forchetta, riducendola in purea. Aggiungere la purea di zucca nella pastella e mescolare sino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Se dovesse risultare troppo compatto, diluirlo con un po' d'acqua.

### STEP 2

Distribuire il composto ottenuto nelle sedi di uno stampo per muffin dai bordi bassi. Infornare a 180 °C per 10-15 minuti, sino a doratura. Sformare le frittelline e servirle, ancora calde o dopo averle fatte raffreddare, accompagnandole a piacere con del miele.



# SARDE A BECCAFICO

La versione palermitana – simile alla ricetta della pasta con le sarde – di uno dei piatti più emblematici della Sicilia.

## INGREDIENTI per 2 vasi da 250 g

Materie	Q.tà	Misura
Sarde	850	Grammi
Pangrattato	150	Grammi
Uva passa	60	Grammi
Pinoli	60	Grammi
Succo di una arancia	1	Numero
Olio EVO	Qb	Qb
Prezzemolo	Qb	Qb
Alloro (foglie)	Qb	Qb
Sale	Qb	Qb
Pepe	Qb	Qb
Zucchero	Qb	Qb

## PROCEDIMENTO

### STEP 1

Anzitutto pulire le sarde: rimuovere le squame, le interiora e aprirle a libro, lasciando intatta la coda. Intanto, tostare il pangrattato e, una volta pronto, trasferirlo in una ciotola e aggiungervi un pizzico di zucchero, l'uvetta precedentemente ammollata, i pinoli, il prezzemolo tritato, il sale e il pepe. Mescolare bene il tutto fino a ottenere una farcia compatta.

### STEP 2

A questo punto, mettere una noce di ripieno alla base della sarda e arrotolare lasciando la codina esterna. Disporre gli involtini così ottenuti in una pirofila, alternandoli con le foglie di alloro. Versare il succo d'arancia, un filo d'olio e infornare a 180° C per 15-20 minuti. Buon appetito!



# SCAROLA IN PADELLA

Un contorno semplice e veloce, ma dal gusto intenso e deciso: perfetto per accompagnare carni rosse o formaggi.

## INGREDIENTI per 6 persone

Materie	Q.tà	Misura
Cespi di scarola	2	Numero
Olive taggiasche	100	Grammi
Spicchi d'aglio	2	Numero
Uvetta	70	Grammi
Pinoli	50	Grammi
Olio EVO	Qb	Qb
Sale	Qb	Qb
Pepe	Qb	Qb

## PROCEDIMENTO

### STEP 1

Pulire la scarola eliminando eventuali foglie esterne danneggiate, tagliare la base del torsolo e sciacquare accuratamente le foglie. Rimuovere l'acqua in eccesso con una centrifuga per insalata, o tamponando con un canovaccio pulito, e tagliare grossolanamente le foglie.

### STEP 2

Mettere quattro cucchiai d'olio EVO e due spicchi di aglio in camicia in una padella antiaderente e far scaldare per un paio di minuti. Aggiungere, quindi, la scarola e le olive taggiasche, coprire e far cuocere per 15-20 minuti circa a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto. Qualche minuto prima di terminare la cottura, aggiustare di sale e pepe fresco a piacere. Servire la scarola stufata ben calda o appena tiepida, a seconda dei gusti.



# IMPEPATA DI COZZE

Piatto molto facile da preparare, buono sia come antipasto che come secondo. Da non confondere, però, con il sauté di cozze e altre preparazioni simili che prevedono la presenza di un soffritto con aglio e olio e l'aggiunta di vino bianco. Solo cozze freschissime appena aperte e insaporite da pepe e prezzemolo.

## INGREDIENTI

Materie	Q.tà	Misura
Cozze	1	Kg
Pepe nero macinato	100	Qb
Prezzemolo	1	Mazzetto
Succo di limone	1	Qb

## PROCEDIMENTO

**STEP 1** Pulire le cozze con cura, eliminando la barba e le impurità presenti sul guscio. Mettere una casseruola sul fuoco a fiamma medio-alta, aggiungere le cozze pulite e coprire con un coperchio.

**STEP 2** Lasciare che le cozze si aprano, poi spegnere il fuoco, aggiungere abbondante pepe nero macinato e prezzemolo mondato, tritato finemente. Irrorare con il succo di limone.



# PESTO ALLA TRAPANESE

Una versione alternativa, "contaminata" con le materie prime locali, del pesto che i marinai liguri portarono sull'isola durante i loro viaggi.

## INGREDIENTI per 4/8 persone

Materie	Q.tà	Misura
Pomodori ciliegini	8	Numero
Mandorle	50	Grammi
Pecorino stagionato	50	Grammi
Basilico	1	Mazzo
Aglione rosso	1	Spicchio
Olio EVO	Qb	Qb
Sale	Qb	Qb
Pepe	Qb	Qb

## PROCEDIMENTO

### STEP 1

Sbucciare e sbollentare le mandorle. Incidere a croce i pomodori e buttarli in acqua bollente per un minuto, quindi pelarli. Grattugiare il pecorino e pulire lo spicchio d'aglio, eliminando la buccia e l'anima.

### STEP 2

In un mixer, aggiungere le mandorle pelate, i pomodori, il pecorino, il basilico e l'aglio. Frullare per bene versando l'olio a filo e, una volta raggiunta la consistenza desiderata, aggiungere di sale e pepe. Et voilà: il pesto alla trapanese è pronto per condire (a crudo, mi raccomando!) qualsiasi tipologia di pasta.



# SMOOTHIE AL KIWI, SPINACINO E LATTE DI MANDORLA

## INGREDIENTI

Materie	Q.tà	Misura
Kiwi	6	Numero
Spinacino	120	Grammi
Latte di mandorla non zuccherato	1	Litro

## PROCEDIMENTO

**STEP 1** Lavare accuratamente le foglie di spinacino e asciugarle tamponandole con carta assorbente da cucina. Pelare i kiwi e tagliarli a pezzetti.

**STEP 2** Riunire lo spinacino, i kiwi e il latte di mandorle nel bicchiere del frullatore e azionare la macchina a velocità media e a brevi intervalli, sino a ottenere un composto liscio e uniforme. Versare lo smoothie nei bicchieri individuali e servire.



# INSALATA DI KIWI, SONGINO E CIPOLLOTTO

INGREDIENTI per 4 persone

Materie	Q.tà	Misura
Kiwi	4	Numero
Songino	200	Grammi
Cipollotto	1	Numero
Limone	1	Numero
Sale fino	Qb	Qb
Pepe in grani	Qb	Qb
Olio EVO	Qb	Qb

PROCEDIMENTO

## STEP 1

Lavare e asciugare accuratamente il songino; pelare i kiwi e tagliarli a fettine; mondare il cipollotto e affettarlo a rondelle; spremere il succo di limone e filtrarlo. Riunire l'olio, il succo di limone, una presa di sale e una macinata di pepe in una terrina e mescolare.

## STEP 2

Disporre il songino e le rondelle di cipollotto nella terrina con il condimento e rigirare l'insalata per insaporirla uniformemente. Suddividerla nei piatti individuali, completare con le fette di kiwi e servire.



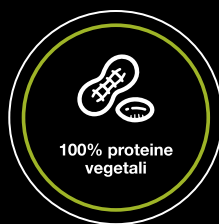


# BE-KIND™

## 1° ingrediente frutta secca

La tua dose giornaliera di frutta secca in uno snack.

**BE-KIND, provalo!™**



**"L'Italia senza la Sicilia, non lascia  
nello spirito immagine alcuna.  
È in Sicilia che si trova la chiave  
di tutto [...] La purezza dei  
contorni, la morbidezza di ogni  
cosa, la cedevole scambievolezza  
delle tinte, l'unità armonica  
del cielo col mare e del mare  
con la terra... chi li ha visti  
una sola volta, li possederà  
per tutta la vita".**

**Johann Wolfgang von Goethe**  
Scrittore e poeta



✦ Se lo fai tu,  
✦ conviene! ✦



**Confezione  
speciale:  
gli indispensabili  
per i tuoi dolci**

Contiene 2 confezioni di  
**"LIEVITO PANE DEGLI ANGELI"**

e 1 busta di **Zucchero al Velo**  
**IN OMAGGIO**



Ogni volta

TI SORPRENDE



*Andrea Manzoli*  
MASTRO DISTILLATORE NARDINI

Una tradizione unica nell'arte distillatoria, un'esplosione di aromi intensi e profumi fruttati. Da oltre 240 anni lavoriamo per rendere sorprendente ogni assaggio: il blend di tre diverse distillazioni è il nostro segreto per offrire ogni volta un'esperienza di gusto unica.

17 (B) 79  
**NARDINI**  
DISTILLERIA A VAPORE

BASSANO DEL GRAPPA - ITALIA