



|Italia da gustare|
di Domenico Aliperto



Voglia di: CIBO BUONO, PULITO E GIUSTO

PRENDIAMO IN PRESTITO IL MOTTO DEL MANIFESTO DI CARLO PETRINI E DI SLOW FOOD PER ANNUNCIARE IL TEMA DELLA RUBRICA ENOGASTRONOMICA DI QUESTO MESE. NON A TUTTI È SEMPRE CHIARO COSA SI INTENDE PER ALIMENTO NATURALE, PIUTTOSTO CHE BIOLOGICO O A CHILOMETRO ZERO. ECCO UN RAPIDO VADEMECUM PER CAPIRE COSA COMPRARE QUANDO SI HA FAME DI CIBO SANO, COLTIVATO E DISTRIBUITO FACENDO ATTENZIONE ALLE ESIGENZE DELL'AMBIENTE E POSSIBILMENTE REMUNERANDO IN MANIERA EQUA CHI L'HA PRODOTTO.

»» NATURALE

Se per l'agricoltura biologica la missione principale è la sostenibilità delle attività umane sul territorio, nell'ambito di quella naturale l'intervento dell'uomo deve essere limitato al minimo indispensabile. I cibi ottenuti secondo le teorie e le pratiche di questo approccio (elaborato negli anni '40 dello scorso secolo dall'agronomo giapponese Masanobu Fukuoka) nascono infatti quasi spontaneamente

dal suolo, che dalla mano dell'uomo "subisce" solo gli atti della semina e della raccolta. Il terreno non viene neppure arato, e le piante germinano in superficie. Inoltre, una volta effettuata la raccolta, ai campi vanno restituiti tutti gli scarti e le rimanenze della coltivazione non trasformabili in alimenti. Il terreno rimane perennemente inerbato con

piante poco invadenti, la cui crescita è comunque tenuta sotto controllo dal libero pascolo degli animali. In questo modo si riduce l'erosione superficiale del terreno. Naturalmente organismi geneticamente modificati e diserbanti sono del tutto banditi, e in caso di infestazioni si ricorre alla lotta biologica, con l'inserimento nell'habitat di specie che predano o contrastano quelle dannose per le colture.

www.agricolturanaturale.it



»» KM ZERO

Uno dei problemi che penalizza maggiormente l'attuale filiera alimentare del mondo occidentale è quello della distribuzione. Il rovescio della medaglia di avere qualsiasi tipo di cibo in qualsiasi stagione e in qualsiasi luogo è la moltiplicazione dei costi, dell'impatto ambientale e soprattutto degli sprechi della produzione. Ecco perché sono sempre di più quelli che chiedono un passo indietro ai produttori, ma anche ai consumatori. Consumare alimenti che provengono da filiere a km zero significa mangiare cibi di stagione prodotti nell'area geografica in cui ci si trova. Solo in questo modo diventa possibile abbattere i costi dei trasporti, incidendo sul prezzo finale dei prodotti, e innescare una reazione a catena, un circolo virtuoso, che permetterebbe di avere frutta, ortaggi e carni più fresche e allo stesso tempo più gustose, ottenendo inoltre un abbassamento delle emissioni inquinanti, la valorizzazione delle produzioni locali e la tutela delle biodiversità da zona a zona. Antesignana nel proporre una filiera a km zero, la Coldiretti del Veneto è stata anche promotrice della prima legge regionale sul tema.

www.veneto.coldiretti.it



RISTORANTI CONSIGLIATI

• MONDO BIO

Via degli Aranci, 108
Sorrento (Na) - 081 8784489

Uno spazio abbastanza inusuale per la movida della cittadina che dà il nome a una delle riviere più belle d'Italia, che ha conquistato soprattutto il cuore (e il palato) di una folta clientela straniera. All'apparenza una semplice gastronomia, Mondo bio vi stupirà per l'attenzione con cui sono preparati tutti i piatti, ricavati da materie prime selezionatissime. Consigliato anche per i vegani.

• UN POSTO A MILANO - CASCINA CUCCAGNA

Via Cuccagna 2/4,
Milano (Mi) - 02 5457785

Nel cuore di Milano, la Cascina Cuccagna è riuscita a preservare un angolo di tradizione e naturalità. Oggi alla struttura e alle sue attività si è aggiunto la scorsa primavera un ristorante degno della fama del contesto che lo ospita. I menu sono tutti all'insegna della semplicità e della sostenibilità.

www.unpostoamilano.it

• GAIABIO

L.go Guido Cencetti, 13-14
Roma - 06 35511307

Ottimo anche per chi è in cerca di sapori sfiziosi ma rigorosamente vegetariani, Gaiabio è uno dei punti di riferimento per chi a Roma vuole mangiare senza scendere a compromessi con le esigenze dell'ambiente. Piatti sfiziosi e sempre sorprendenti che convinceranno anche quelli che pensano che biologico il più delle volte non faccia rima con gusto.

www.gaiabio.it

{ UNA NUOVA SICILIA }

Bellezza e bontà. Basterebbero queste due parole per connotare una delle regioni italiane che ha tutte le carte in regola per guidare l'economia nazionale seguendo una nuova impostazione. Con un orientamento che trasformi i tesori paesaggistici e naturalistici del nostro Paese in una risorsa capace di attrarre visitatori da tutto il mondo e di generare servizi e prodotti (cibo, in primo luogo) di altissima qualità. Qualcuno, in Sicilia, ci sta provando. Coraggiose realtà che collaborano con l'ecosistema, anziché semplicemente sfruttarlo. E a guadagnarci sono soprattutto il gusto degli alimenti e la qualità della vita. Ecco qualche esempio di questi laboratori verdi.

LA FATTORIA NATURALE

Sylvie Huber, francese di nascita ma italiana (anzi siciliana) d'adozione, ha creato un mondo tutto suo a Castiglione di Sicilia (Ct). Una fattoria che lavora secondo l'approccio naturale, attraverso il quale aiuta la terra a produrre materie prime che profumano d'Etna, dal vino all'olio passando per il miele e le prodigiose fragoline.



AGRICOLA OCCHIPINTI



Il sogno di creare tipici nettari della Trinacria attraverso metodi biologici è ciò che ha spinto Arianna Occhipinti a vinificare restituendo alla propria terra tutto ciò che da essa ha ricevuto, senza alterarne la biodiversità e senza aggredirla con tecniche invasive. È così che nella Cantina Occhipinti di Vittoria (Rg) nascono il Frappato, il Nero d'Avola e gli altri vini Igt siciliani.

www.lafattorianaturale.it

MASSERIA CAMBUCA

L'agriturismo di Grisi, nei pressi di Monreale (Pa), è l'ideale per chi vuole toccare con mano (e assaggiare) cosa significa coltivare la terra e allevare gli animali seguendo i principi della sostenibilità: se i seminare e le attività di agricoltura biologica e biogiardinaggio non vi bastano, provate il pane di casa, preparato secondo il metodo tradizionale con il "crescente" e cotto nel forno a legna. Oppure la pasta fatta a mano, o ancora la ricotta fresca, i caprini, le arancine agli agrumi, e le grigliate preparate dai proprietari.



www.cambuca.it

IN AGENDA

- **SANA**
Bologna
8-11 settembre
www.sana.it
- **PIANTE E ANIMALI PERDUTI**
Guastalla (Re)
29-30 settembre
www.pianteeanimaliperduti.it
- **SALONE DEL GUSTO E TERRA MADRE**
Torino
25-29 ottobre
www.salonedelgusto.it

RICETTA DEL MESE

Dolcetti Bucces&torsoli

di Lisa Casali, autrice del blog Ecocucina.org

INGREDIENTI

- la buccia e i torsoli di due mele
- la "buccia" di due carote
- 80 g di zucchero di canna
- un uovo
- 120 g di farina
- 50 g di burro
- la scorza e il succo di un limone
- mezza bustina di lievito per dolci
- Un pizzico di sale
- Qualche mandorla in scaglie per decorare (facoltativa)

PREPARAZIONE

Lavate bene un limone, grattugiate la scorza e spremete il succo che terrete da parte. Sbucciate le mele e tagliatele, gustate la polpa come preferite e tenete da parte la buccia e i torsoli. Immergeteli subito in acqua fredda con il succo di mezzo limone. Con un pelacarote "sbucciate" le carote e unite lo strato esterno alle bucce di mela. Tagliate le bucce e i torsoli a julienne e metteteli in un pentolino con 40 g di zucchero, la scorza di limone grattugiata e due cucchiaini di acqua. Lasciate cuocere, sorvegliando attentamente la preparazione, fino a quando le bucce iniziano a caramellare (circa quattro minuti). Appena lo zucchero assume un colore leggermente ambrato, spegnete il fuoco. In alternativa potete provare a preparare il caramello con il microonde: cuocete per circa tre-cinque minuti alla massima potenza, sempre sorvegliando il caramello. Quando le bucce saranno pronte, mescolatele in una ciotola con il restante zucchero, l'uovo, la farina, il burro, il succo dell'altro mezzo limone, un pizzico di sale e il lievito in polvere. Quando il composto sarà omogeneo distribuitelo a cucchiaiate in una placca rivestita di carta da forno, formando dei mucchietti ben distanziati. Completate, se volete con mandorle in scaglie, gocce di cioccolato o fiocchi di cereali. Infornate a 180 °C per 15 minuti. Sfornate.

BIOLÓGICO

Nell'ampia definizione di cibo bio rientrano tutti quegli alimenti che sono ottenuti da agricoltura o allevamento di tipo biologico. Il che significa prodotti attraverso una serie di tecniche che, oltre a limitare l'impatto sull'intero sistema agricolo, sfruttano la naturale fertilità del suolo senza l'uso di additivi chimici, tutelando quando non promuovendo la biodiversità dell'ambiente su cui sono applicate e, per quanto riguarda gli animali, prevedendo un trattamento che ne rispetti il benessere, con cure di natura omeopatica in caso di malattie, e ne garantisca un'alimentazione a base di vegetali a loro volta biologici. Oggi molti produttori, anche tra quelli che lavorano per la grande distribuzione moderna, hanno delle filiere agricole biologiche. L'Italia è l'ottavo Paese al mondo per superfici coltivate con queste tecniche, in una classifica che vede al vertice l'Australia, ma è il primo in Europa per numero di aziende, che coprono solo il 3% del mercato alimentare nel suo complesso. Il resto della produzione viene esportata, anche al di fuori dei confini comunitari. Se le analisi di laboratorio non hanno ancora messo in rilievo sostanziali differenze di apporto nutritivo rispetto agli alimenti convenzionali, il cibo bio ha ampiamente dimostrato di essere esente da agrofarmaci, con il conseguente impatto che ciò ha sull'organismo dell'uomo.



www.federbio.it