

il piacere della tavola in Toscana in Italia nel mondo

GOLA

gioconda

n° 2 anno 2010
2,50 euro

itinerari
Maremma

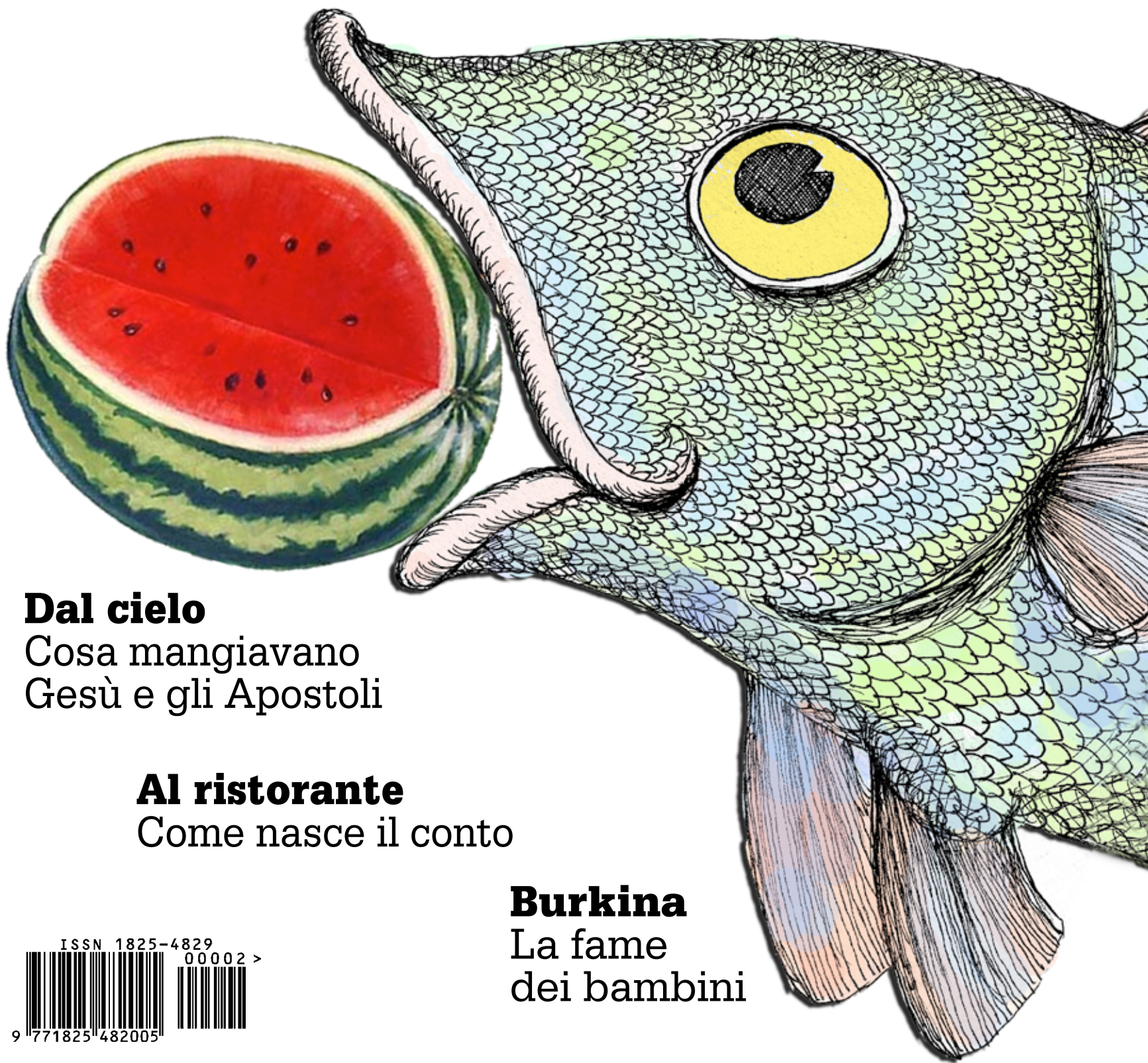
libri
eventi
locali
speciale vino

Dalla terra

I Coltivatori Custodi

Dal mare

Cozzate, Mitili Ignoti
e altre amenità



Dal cielo

Cosa mangiavano
Gesù e gli Apostoli

Al ristorante

Come nasce il conto

Burkina

La fame
dei bambini

Gola gioconda

I piaceri della tavola
in Toscana, in Italia,
nel mondo

Trimestrale

www.golagioconda.it
posta@golagioconda.it

Realizzazione editoriale,
grafica, impaginazione,
riproduzione immagini:
edizioni **Aida srl**

Via Maragliano 31/a,
50144 Firenze
Tel. 055 321841
Fax 055 3215216

Direttore editoriale
Leonardo Romanelli

Direttore responsabile
Lirio Mangalaviti

Coordinamento redazionale
Chiara Tacconi

In redazione:
Edi Ferrari, Dino Giannasi,
Maurizio Izzo, Daniela
Lucioli, Cristiano Maestrini,
Silvia Vigiani, Liliana Visani

Hanno collaborato
a questo numero:
Sabino Berardino, Sandro
Bosticco, Fabien Butazzi,
Cinzia Collini, Claudia
De Venuto, Antonella Landi,
Franca Taras, Luigi Pittalis,
Caterina Simonato

Copertina
Gianluca Biscalchin

Disegni
Timoti Bandinelli

Progetto grafico
Lucia Chieffo

Abbonamento annuale
(4 numeri) 10,00 euro
da versare sul c/c postale
n. 25030503, intestato
a Aida, causale del
versamento "abbonamento
a 4 numeri
di Gola gioconda"

Pubblicità:
Aida srl, tel. 055 3218448

Stampa
Nuova Grafica Fiorentina,
Firenze

Aut. del Trib. di Firenze
n. 4843 del 18/12/98

cibo

8-10

16-17

20-22

24-26

40-41

vino

18-19

27-32

33

38

40

42-43

libri

44-45



locali

6

7

10

23

39



- 4** **c'è stato / Turismo e buona tavola**
di Cinzia Collini
- 5** **ci sarà / Un mare di eventi**
di C. C.
- 6** **Locali per un giorno**
- 7** **il consiglio di Leo / Contro i luoghi comuni,
il Vivendo di Roma**
di Leonardo Romanelli
- 8** **Presi nella rete**
di Sandro Bosticco
- 11** **visto e sentito / La ricetta della sostenibilità**
di Edi Ferrari
- 12** **Il conto, per favore**
di Luigi Pittalis
- 15** **roba nostra / Tutti in piazza**
- 16** **Gli angeli della terra**
di Franca Taras
- 20** **A scuola di cucina in Burkina Faso**
di Chiara Tacconi

persone

16-17

46-47

eventi

4

5

11

15

33

ricette

31

38

46-47



itinerari

23

36-39

- 23** **andante con moto / Tra Emilia, Romagna e Toscana**
di Dino Giannasi
- 24** **Metti una sera, a cena con gli Apostoli**
di Claudia De Venuto
- 27** **speciale / Take it easy**
di Cristiano Maestrini
- 33** **winelovers / Vini in tour**
di Silvia Vigiani
- 35** **dottore in allegria / La dieta comincia spegnendo la tv**
di Sabino Berardino
- 36** **itinerario / Maremma bona!**
di Antonella Landi
- 40** **La dispensa**
- 44** **libri / Sotto l'ombrellone**
di Caterina Simonato
- 46** **la buona ossessione / In cucina con Fabien**

Caso mai l'estate arrivasse davvero (e con essa il bel tempo stabile, e la voglia di mangiare all'aperto), qualche lettura utile potreste trovarla tra le pagine di questo numero di Gola gioconda.

Ma qualora il tempo rimanesse incerto e si alternassero non regolarmente acquazzoni e caldo, freddo e sole, allora potreste trovare sempre conforto nel tuffarvi tra i testi e le immagini che seguono.

Dove spiccano i pareri, i consigli e le degustazioni del saggio

Bosticco sul **pesce**; il reportage della transcontinentale Tacconi sul

Burkina e sulle ricette contro la malnutrizione dei bambini; la guida

della spumeggiante Landi alla mai abbastanza raccontata **Maremma**;

la presentazione di Franca Taras dell'attività degli **agricoltori**

custodi; l'invito al gioco della rinvenuta De Venuto che scrive delle abitudini mangerecce dei tempi di

Gesù e degli Apostoli; i calcoli dello scientifico Pittalis sui costi della

ristorazione e sulle modalità che determinano **il prezzo di un piatto**.

Il piacere della lettura andrà via via aumentando grazie allo **speciale**

sui vini per l'estate e alle rubriche, sempre più numerose, sempre più

sfiziose. Infine, se non volete essere gli ultimi a sapere le cose, consultate,

oltre che www.golagioconda.it, anche **www.degustibooks.it**: grandi novità

per la rassegna che a ottobre riunisce intorno allo stesso tavolo libri, cibi e

vino di qualità.

Lirio Mangalaviti

Turismo e buona tavola

di Cinzia Collini



Alla ricerca della qualità

Dal 4 al 6 giugno si è tenuto il **Forum Internazionale del Turismo Enogastronomico** nell'azienda agricola regionale di Alberese, nel Parco della Maremma, in provincia di

Grosseto. L'obiettivo del forum è stato quello di esaminare e approfondire aspetti tecnici, numeri e tendenze legate al turismo enogastronomico italiano, per dare al settore un'immagine che sia unica e omogenea, soprattutto dal punto di vista qualitativo.

A Sondrio invece è andata in scena la seconda edizione della tavola rotonda intitolata **Dal Bicchiere alla Vigna n.2 - racconti di vita e di vite** promosso dal Consorzio Vini Valtellina. Un appuntamento che continua il percorso, iniziato lo scorso novembre a Bormio, alla ricerca della qualità dei vini di montagna, partendo dal territorio come valore aggiunto; per capire come si può comunicare, attraverso il vino, l'unicità, la particolarità, la differenza, la vigna.



Acqua & vino

L'ultima domenica di maggio, come da tradizione, in tutte le aziende vinicole italiane si è tenuto **Cantine Aperte**, l'evento più importante che si svolge in Italia con protagonista il vino, la sua gente e i suoi territori.

Da ben 17 anni, le cantine socie del Movimento Turismo del Vino aprono le proprie porte al pubblico, favorendo un contatto diretto con gli appassionati del vino.

E in 9 comuni della pianura friulana (con capofila Fiumicello, Udine) il **6 giugno** si è svolta la decima edizione di **Aziende Aperte**, l'appuntamento ormai consolidato con i prodotti tipici e locali della regione, in vendita in tutte le aziende aderenti.

Sempre nello stesso fine settimana, in Friuli, a Buttrio (Ud), si è tenuta **dal 4 al 5 giugno** la tradizionale **Fiera dei Vini**.

In Campania, invece, si sono ritrovati tutti i produttori di vino biologico della regione a

MAGG

1 sab
2 dom
3 lun
4 mar
5 mer
6 gio
7 ven
8 sab
9 dom
10 lun
11 mar
12 mer
13 gio
14 ven
15 sab
16 dom
17 lun
18 mar
19 mer
20 gio
21 ven
22 sab
23 dom
24 lun
25 mar
26 mer
27 gio
28 ven
29 sab
30 dom
31 lun

GIU

1 mar
2 mer
3 giov
4 ven
5 sab
6 dom
7 lun
8 mar
9 mer
10 gio
11 ven
12 sab
13 dom
14 lun
15 mar
16 mer
17 gio
18 ven
19 sab
20 dom
21 lun
22 mar
23 mer
24 gio
25 ven
26 sab
27 dom
28 lun
29 mar
30 mer

Biodivino, lo scorso **24 maggio** a Ercolano, nella manifestazione organizzata da Città del Bio. Il concorso è stata l'occasione per far conoscere l'elevato livello di qualità raggiunto in Campania dai vini biologici.

Terre d'Acqua, evento ideato da Slow Food con il sostegno della Regione Veneto e dedicato alla salvaguardia delle acque dolci e salmastre, si è aperto il **28 maggio** con il convegno Settantapercento: riflessioni e visioni sull'elemento cardine della vita sul pianeta. Il programma è proseguito nei due giorni successivi, con un'area mercato, degustazioni, didattica per le scuole, incontri, enoteca, percorsi del gusto e molto altro.

Feste e musica, con la scusa del cibo

Ultimo weekend di giugno invece all'insegna del prosciutto, ovviamente quello di San Daniele che come ogni anno è tornato in piazza per i festeggiamenti di **Aria di Festa, dal 25 al 28 giugno** in tutta la cittadina di San Daniele (Ud). Nove i prosciuttifici visitabili e moltissime le aziende che in piazze e vie hanno distribuito fette di prosciutto crudo. Il ravenello tabasso, la tipica e originale trippa di Moncalieri, i trifolot del bür, le piccole patate dall'incredibile gusto burroso, ma anche l'asparago di Santena, o il Salame di Giora del Carmagnolese: questi e altri prodotti tipici sono stati i protagonisti della prima edizione di



G.U.S.T.O., Genuine Usanze Sulla Tavola Oggi, mostra mercato dedicata alla formazione del consumatore consapevole in programma il **22 e il 23 maggio** nel centro



storico di Moncalieri (To): un centinaio circa gli espositori, produttori e coltivatori (molti i giovani) del territorio.

E come non citare **Foodstock**, gli appuntamenti organizzati da *Gola gioconda* alla Casa della Creatività di Firenze? **Dal 14 maggio al 18 giugno** produttori, enologi e figure importanti del mondo enogastronomico hanno avuto un confronto diretto con gli appassionati, insieme a musica, cibo e qualche buon bicchiere.

Un antico frantoio con vista su Firenze



Prenotazione consigliata

RISTORANTE di Pedro Di Vito & Elisabetta Piazzesi
Via di Serpiolle, 7 Firenze (zona Careggi seguire per Serpiolle) - Aperto anche a pranzo
Tel. 055 4250044 - 055 450544 - www.lostrettoio.com



Un mare di eventi

di C.C.



Villa Caruso Bellosguardo

Concerti da gustare

Come da tradizione il mese di agosto si terrà a Rispescia (Gr) **FestAmbiente**, dal 6 al 15, organizzata da Legambiente. Anche quest'anno a **FestAmbiente** (www.festambiente.it), insieme a incontri e concerti, molte saranno le iniziative legate all'enogastronomia,

con alimenti tipici e biologici, produzioni di qualità e a marchio e prodotti tradizionali del nostro paese, che saranno in degustazione all'interno della manifestazione. L'estate sarà più fresca a Villa Caruso di Lastra a Signa (Fi), dove per il **mese di luglio e agosto** si terrà il **Caruso Summer Festival**, con spettacoli di danza o concerti seguiti da deliziosi apericena.

Le date da segnare in agenda sono **7 luglio, 14 luglio e 21 luglio** (tel. 055 8721783, info@villacaruso.it). Per rimanere in tema, la provincia di Pistoia organizza **Sentieri Acustici**, dal 18 al 21 agosto (www.provincia.pistoia.it/sentieriacustici/), un festival di world music che abbina proposte musicali di elevato valore artistico alla conoscenza delle risorse naturali, artistiche e culturali del territorio. Anche grazie alla sua particolare collocazione sulla Montagna pistoiese, il Festival Sentieri Acustici vanta un bel numero di iniziative legate al verde, dai concerti nel bosco tutti rigorosamente acustici a mostre sulla biodiversità e mercati di prodotti agricoli a chilometri zero.

Ogni scusa è buona per brindare

Tornano anche **I mercoledì del Nobile**, a partire da giugno; anche quest'anno ogni serata di degustazione sarà animata dall'abbinamento tra i vini dei produttori di Montepulciano e alcuni dei migliori prodotti gastronomici locali tra i quali l'Olio Dop Terre di Siena, il formaggio pecorino, la Chianina Igp e altre tipicità del territorio. Grande **serata conclusiva** in Piazza Grande a Montepulciano il **24 luglio** con vino e altre prelibatezze in attesa del concerto di mezzanotte a cura della Fondazione Cantiere Internazionale d'Arte di Montepulciano (info tel. 0578 717484 o booking@stradavinonobile.it). Il Consorzio del Vino Nobile terrà compagnia agli enoappassionati e ai cinefili **fino a settembre** con la rassegna **Cinema Di? Vino** che si svolgerà ogni martedì e per tutta l'estate presso il complesso termale di Chianciano Terme. La visione dei film è preceduta da un aperitivo. Il filo conduttore di tutti i film sarà la location: devono essere stati girati nel territorio di Montepulciano e Chianciano. **Calici di Stelle**, il tradizionale appuntamento estivo ideato dal Movimento Turismo del Vino (www.movimentoturismovino.it), offre la possibilità di



LUG

1 gio
2 ven
3 sab
4 dom
5 lun
6 mar
7 mer
8 gio
9 ven
10 sab
11 dom
12 lun
13 mar
14 mer
15 gio
16 ven
17 sab
18 dom
19 lun
20 mar
21 mer
22 gio
23 ven
24 sab
25 dom
26 lun
27 mar
28 mer
29 gio
30 ven
31 sab

AGO

1 dom
2 lun
3 mar
4 mer
5 gio
6 ven
7 sab
8 dom
9 lun
10 mar
11 mer
12 gio
13 ven
14 sab
15 dom
16 lun
17 mar
18 mer
19 gio
20 ven
21 sab
22 dom
23 lun
24 mar
25 mer
26 gio
27 ven
28 sab
29 dom
30 lun
31 mar

SETT

1 mer
2 gio
3 ven
4 sab
5 dom
6 lun
7 mar
8 mer
9 gio
10 ven
11 sab
12 dom
13 lun
14 mar
15 mer
16 gio
17 ven
18 sab
19 dom
20 lun
21 mar
22 merc
23 gio
24 ven

godersi le stelle cadenti della notte di San Lorenzo in compagnia di un vino di qualità. Il **10 agosto**, nei centri storici e nelle piazze italiane, tutti gli enoturisti e gli appassionati del buon bere potranno degustare i migliori vini delle cantine associate abbinati ai prodotti tipici di qualità.

Sabato 17 luglio dalle 21.30 presso la Masseria Quis Ut Deus di Crispiano (Ta) si terrà la seconda serata musicale dell'edizione estiva 2010 di **Food & Wine Jazz Festival** con cena e degustazione di vini.

"Ahi settembre mi dirai..."

Spegne dodici candeline l'ormai celebre appuntamento dedicato al mondo dei primi piatti che tutti gli anni anima il centro storico di Foligno (Pg). **Dal 23 al 26 settembre** si accenderanno infatti le luci sulla nuova edizione di **I Primi d'Italia**. Per quattro giorni le location medioevali del centro storico folignate si animeranno con gli originali villaggi degustativi per un viaggio nell'Italia del gusto, dedicato a riso, pasta, polenta, zuppe, gnocchi, ricette della tradizione e piatti creativi (www.iprimiditalia.it). Dopo **Golosaria** nel Mantovano (12-13 giugno), gli 8 appuntamenti di navigazione e degustazione sul Mincio daranno l'opportunità per conoscere il buono e il bello della terra dei Gonzaga. Scoprire il piacere dei sensi, navigando sul Mincio, si può, con l'iniziativa **Il piacere dei sensi navigando sul far della sera**, organizzata in collaborazione con la Strada dei Vini e dei Sapori Mantovani. L'iniziativa prevede, negli appuntamenti in calendario **dal 19 giugno all'11 settembre**, la partenza dal porticciolo di Grazie di Curtatone e una navigazione della durata di circa 2 ore sino a Mantova (info 0376 349292 oppure barcaioli@fiumemincio.it). Dopo la Cous Cous Fest preview di giugno, a **settembre**



dal 21 al 26 si svolgerà la tredicesima edizione del **Cous Cous Fest a San Vito Lo Capo (Tp)**. Durante il week-end sarà possibile degustare ghiotte ricette di cous cous della tradizione sanvitese, partecipare a battute di pesca-turismo accompagnati dai pescatori locali, assistere ai concerti serali gratuiti o passeggiare tra gli stand dell'expo village. Ma il "piatto forte", in tutti i sensi, sarà la proclamazione della migliore ricetta di Cous Cous, in una sfida all'ultimo chicco tra diversi chef, al cospetto di una giuria popolare e una di esperti presieduta da Edoardo Raspelli (www.couscousfest.it). Udine a **settembre** diventa Doc, con il riproporsi per il quindicesimo anno della manifestazione **Friuli Doc**, che si terrà dal **16 al 20**, l'evento che coinvolge tutta la città e riempie le strade e le piazze con stand delle migliori aziende friulane, che offriranno in degustazione vini, formaggi, prosciutto e molto altro.

Locali per un giorno



Colazione

Gabardina

via Milano 49, Montemurlo (PO).
Tel. 0574 683600. Chiuso la domenica,
aperto dalle 7 alle 20

La zona non è tra le più pittoresche della Toscana, ma il locale merita: per bere un buon caffè accompagnato da pasticceria del mattino o da un trancio di torta o per un vero e proprio pasto. Tra le birre artigianali e la ragionata scelta di vini c'è solo l'imbarazzo della scelta.

Chicco d'Oro

via Capuani 37, Teramo.
Tel. 349 7726044

Una grande scelta di miscele per il caffè, cappuccino e cioccolata di buona manifattura, qualche spuntino accattivante, assortimento di marmellate, infusi, tè: ecco gli ingredienti del successo di questo piccolo bar caffè, a conduzione tutta femminile, in una stradina del centro storico della città abruzzese.



Pranzo

La Pineta

Via dei Cavalleggeri Nord 27,
Marina di Bibbona (LI).
Tel. 0586 600016. Chiuso il lunedì
e il martedì a pranzo

Mare nel piatto e mare negli occhi: il ristorante è un bel capanno affacciato sulla spiaggia. Di mare è anche la storia dello chef patron di questo locale, pescatore ma soprattutto abilissimo e rispettoso manipolatore di pesci, crostacei e molluschi dalla freschezza commovente. Carta dei vini grandiosa (notevole lista di champagne), servizio perfetto.

Osteria del Caffè Casolani

Via Casolani 41, Casole d'Elsa (SI).
Tel. 0577 948733. Chiuso il giovedì,
da giugno a settembre sempre aperto

Vecchio bar convertito alla ristorazione, ambienti rustici e caldi, menu fis-

so (due primi, due secondi, un dolce) ma comunque vada cadrete in piedi: sono ricette affettuose della tradizione toscana, è come mangiare da amici. Buona carta dei vini, virata soprattutto sul Chianti (Classico e non) e sui grandi vini del sud della Toscana (Brunello, Nobile). In estate tutti i giovedì musica jazz.



Spuntino

Da Alcide

via Aurelia sud 41, Venturina
di Campiglia Marittima (LI).
Tel. 0565 851341

Siamo a pochissimi chilometri dal mare toscano, lungo una strada ancor piena di suggestioni. L'atmosfera è la stessa ormai da tempo: prevalgono la rilassatezza e la qualità di tutti i prodotti in vendita: il caffè, gli spuntini, i vini, i salumi, i formaggi; e il carciofo violetta sott'olio.

Gallo della Checca

SS Sarzanese 199, Capezzano di Camaiore (LU). Tel. 0584 913118. Chiuso il lunedì, aperto dalle 6 alle 22

Ogni ora è buona per venire in questo locale un po' bar, un po' ritrovo, un po' enoteca; ottimo il caffè per iniziare la giornata, originale la scelta dei vini da degustare anche a bicchiere, buone le focaccine, squisiti i gelati.



Aperitivo

Le Volpi e l'Uva

Piazza dei Rossi 1, Firenze.
Tel. 055 2398132. Chiuso la domenica

Per scoprirle, queste volpi che all'uva, ma soprattutto al vino, non ci rinunciano, dovrete addentrarvi alle spalle della chiesa di Santa Felicita, nell'Oltrarno fiorentino. Interno minuscolo con pochi sgabelli lungo il bancone, più capiente il dehors. E poi decine di vini al bicchiere da abbinare a salumi e ottimi formaggi: cantina affascinante per vastità e per i vini non banali; ricarichi corretti; servizio assai gradevole.



Cena

Il Canto del Maggio

Frazione Penna Alta 30d, Terranuova Bracciolini (AR). Tel. 055 9705147
Chiuso il lunedì, da ottobre ad aprile anche il martedì; aperto solo a cena, festivi anche a pranzo

Il Canto propone una cucina elaborata a partire da prodotti dell'orto di casa, o acquistati da produttori locali dopo accurata ricerca (molti piatti sul menu hanno un simbolo che indica la presenza di ingredienti a km zero). Si mangia, e bene, in salette intime nell'edificio centrale, e in stagione sotto le folte piante del giardino. Volendo, ci sono alcune belle camere in cui fermarsi per la notte.

I Due Camini

Via Pontara 352, Baselga di Pinè, (TN).
Tel. 0461 557200. Chiuso domenica
sera e lunedì, mai in alta stagione

Salendo da Trento per circa 20 km lungo la valle dei Mòcheni si incontra Baselga di Pinè, di fronte al massiccio del Brenta. Il ristorante ha l'aria di una baita di montagna (siamo a circa 1000 metri), e offre una cucina legatissima al territorio: verdure di stagione, paste e minestre della tradizione, un trionfo di selvaggina e formaggi. La titolare è donna di rara e squisita cortesia.



Notte

Brac

Via dei Vagellai 18r, Firenze.
Tel. 055 0944877
Aperto dalle 10 alle 22

Seminascosto in una viuzza parallela al lungarno, tra Santa Croce e il fiume che attraversa Firenze, ecco un locale originale, informale, giovane ma non vietato a chi più giovanissimo non è. Adatto alla colazione, al pranzo (che si può prenotare via mail o skype), alla cena, all'aperitivo e a qualunque momento in cui è necessario nutrire corpo e spirito, offre una cucina con menu vegetariani o vegani con piatti gustosi e non banali, spettacolini, performance, incontri con artisti in un ambiente che non è azzardato definire cosmopolita, in cui i libri non sono solo arredo.

Contro i luoghi comuni, il Vivendo di Roma

di **Leonardo Romanelli**

Non è facile sfatare in un colpo solo due luoghi comuni come quelli che mangiare in albergo e vicino alla stazione non sia indice di alta qualità: a Roma al "Vivendo", ristorante del St. Regis Hotel, si riesce ad avere un'atmosfera piacevole e rilassata, gustando piatti



intriganti che seguono l'andamento stagionale. Le salette si succedono senza soluzione di continuità, arredate con gusto. A capo della cucina Francesco Donatelli, a curare gli ospiti in sala Federico Galligani: una coppia di assoluta sicurezza per ogni commensale. Piatti della tradizione, e altri innovativi, si alternano in una carta che incuriosisce: buona la partenza con il tonno scottato al fior di sale ed erbe aromatiche su passata fredda di panzanella ed

insalatina con ventresca. Profumate e convincenti le linguine con vongole al finocchietto e dadolata di zucchini al lemon grass tra i primi, mentre tra i secondi, gustosa e sapida la rana pescatrice alla citronella sfumata al Vermentino, accompagnata da cous cous vegetariano e bottarga di muggine. Fra le carni si distingue la sella d'agnello alle erbe con tortino di pecorino e menta, servita con fritto di vegetali alla romana. Ottima la scelta dei dessert, dove



Vivendo

Via Vittorio Emanuele
Orlando 3
Roma
Tel. +39 06 4709 2736
www.stregis.com/vivendo
vivendo.restaurant@stregis.com

si fa apprezzare la terrina di yogurt e amaretti, con albicocche sfumate alla vaniglia. Carta dei vini ben calibrata, con buona scelta di etichette non per forza popolari. Sui 65 euro escluso vini per tre portate.

COLTIVIAMO
OGNI SERA

EMOZIONI
OGNI CENA È UNA FESTA!

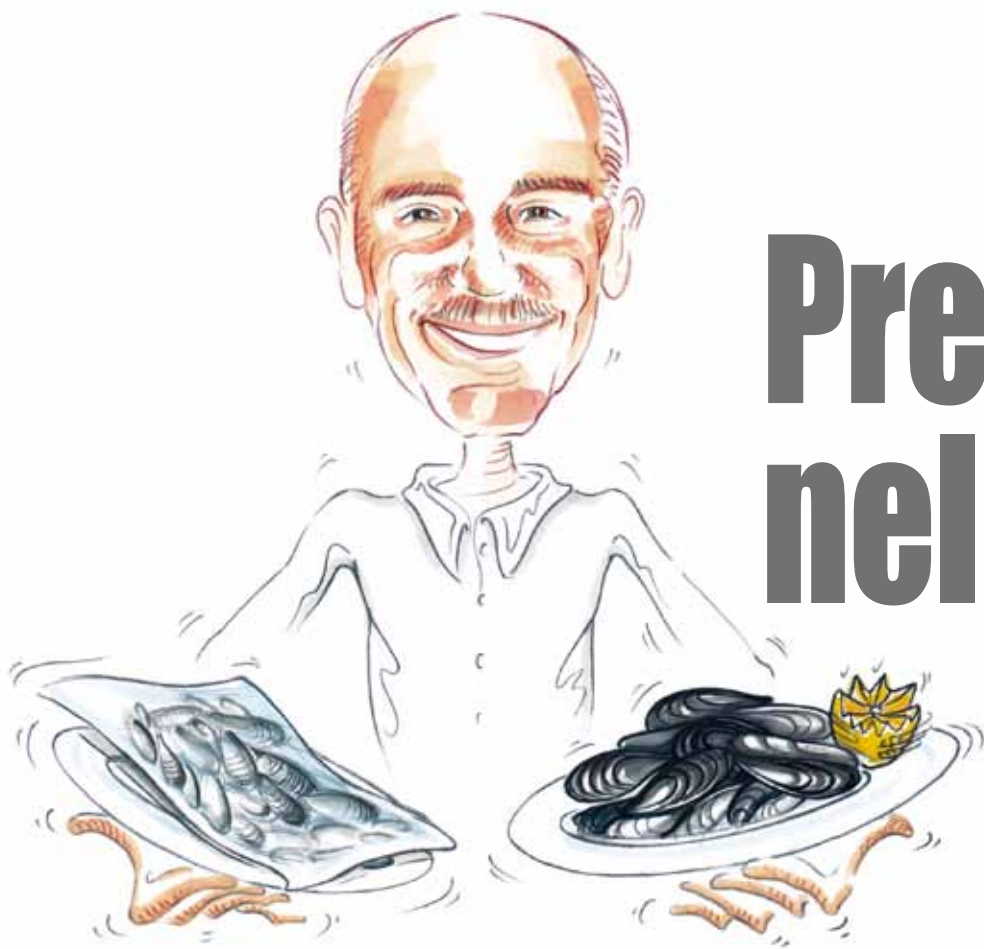
Chiudi gli occhi,
assaggi un boccone
e intravedi
un posto lontano...

VIENI IN INDIA, SALI A FIESOLE

ristorante indiano a
fiesole (firenze)
via gramsci 43a
tel. 055 59 99 00
gradita la prenotazione
riposiamo il martedì



Terra dei
Budda



Presi nella rete

Ah, la tassonomia. Cominciamo con un parolone, ma il problema esiste. Come classificare, inquadrare, ordinare la materia? Se scrivo “vado a comprare il pesce” e torno con dei crostacei l’insegnante di Scienze mi bacchetta. Sono forse pesci i granchi, che riescono addirittura a camminare (a loro modo) sulla spiaggia? E se mi scappa di dire “ristorante di mare” perdo forse la speranza di ordinarci una trota? Attenzione intanto ai molluschi, potremmo ritrovarci nel piatto le lumache! Dove piazzare i ranocchi anfibii? “Prodotti ittici”? Che squallore! E poi, via: come facciamo a dire “acqua dolce”? A Domeneddio è cascato il saccarosio?

Il fresco

Si divide in pescato vero e proprio e da allevamento. Che sia da preferire il primo va da sé, il problema è che non ce n'è abbastanza, e **viene spesso dai mari più lontani aumentando le foodmiles** in modo spaventoso. Un'idea potrebbe essere di andarcelo a prendere di persona, magari guidati dagli esperti. È quanto viene proposto, come pescaturismo, ad esempio sull'Elba. Si sale sul peschereccio coi professionisti e si seguono le operazioni, fino alla cottura espressa a bordo. Una leggenda riferisce invece della presenza di gamberi e granchi di fiume

Guida rapida, con tanto di degustazione, ai piaceri, alle finzioni e ai trucchi del cibo che non viene dalla terra

di Sandro Bosticco



La stagione giusta

Se diamo per scontata le vendite dei peperoni a Capodanno e delle fragole a Carnevale, figuriamoci che ne è della stagionalità dei pesci! Eppure, volendo mangiare naturale, da pescato in acque aperte, scorrevoli e “nostrali”, sarà giocoforza tenerne conto. Da un lodevole manualetto edito nel 1968 da quello che allora si chiamava il Ministero dell'Agricoltura e Foreste, risulta che: acciughe in primavera-estate, cefali e dentici non prima di marzo, spada da aprile a settembre, rana pescatrice in inverno, tonno a primavera e poi in ottobre, totani e mazzancolle l'estate, moscardini in inverno; per le aragoste da aprile in poi. I merluzzi non sono a caso fra i più popolari, vanno bene davvero tutto l'anno. Infine laghi e fiumi: carpa in primavera, per le anguille evitate l'estate. Buon eco-appetito!

in un paio di torrenti che scendono dalle colline orientali di Fiesole, anche qui un ambiente quasi fiabesco che vale la pena di esplorare. Buona passeggiata, ma ad ogni buon conto portatevi il panino con le acciughe. Stesso consiglio per i tentativi di acchiappare qualche luccio nella selvaggia valle della Merse a sud della capitale mondiale del panforte.

Il conservato

Mi sembra una scelta saggia e un po' sottovalutata, in fondo ha millenni di tradizione da vantare. Dalla bottarga allo stoccafisso, dagli affumicati agli inscatolati, **una sola raccomandazione: olio extravergine!** Provate a scolare accuratamente il prossimo tonno dal barattolo, cospargetelo di extravergine dell'Impruneta e mi rammenterete. Vi segnalo a proposito l'ottima Tonnara Antonio Tammaro delle Egadi, premiata anche... dal Gambero Rosso! Pescano e confezionano delle specialità molto apprezzabili nonostante le ammiccanti dizioni che evocano l'ero-porno, quali le "Coccole di tonno", la "Passione di Favignana" e addirittura la "Ficazza" (quest'ultima sottovuoto...).

Il surgelato

Ho un paio di amici pescatori dilettanti che se lo preparano da soli. Dispongono, va da sé, dell'abbattitore di temperatura che fa la differenza rispetto al freezer casalingo. C'è poco altro da dire se non

Dall'Appennino

Per una bella escursione estiva salite al Corno alle Scale, tra Toscana ed Emilia. Dovrete passare la frontiera granducale e transitare proprio per un posto chiamato non a caso Doganaccia. Da queste parti vive un pesce arrivato dal continente americano poco più di cent'anni fa. Si chiama salmerino, ma il fatto che abbia un manto bello colorato e che sia specie protetta non gli risparmia la vita: oggi è un presidio Slow Food. Viene allevato a mangimi naturali e soprattutto nelle acque pulitissime della località Fontane, comune di Lizzano Belvedere.

informarvi che il **crudo tanto di moda viene proprio da un abbassamento di temperatura**, della serie "il freddo uccide i microrganismi" (anche quelli non tanto "micro" come il vermetto Anisakis che può arrivare ai due centimetri di lunghezza). Ne è convinta anche Sua Signora l'Unione Europea, vedi il regolamento 853/2004, obbligando chi produce/serve il crudo a un congelamento preventivo a -20 per un minimo di 24 ore. Al prossimo happy hour sarà meglio che controlliate: il sushi "fresco" è fuorilegge!

Il Prêt-à-manger

Personalmente con i precotti non so resistere alle correzioni, anche perché si parte da un gusto base generalmente piatto-piatto. Quindi giù spruzzate di

segue a pag. 10



Dall'Arcipelago Toscano

La catalogazione scientifica dice Sarda Sarda, ma voi cercatela nelle acque della costa toscana meridionale, isolette comprese. Fino a qualche decennio fa a Portoferraio veniva catturata addirittura in un'apposita tonnara. San Vincenzo, dalla solida tradizione di trasformazione ittica testimoniata dalla friggera degli anni '30, la celebra con una famosa sagra. È la palamita, "parente povero" del tonno ma così saporita che anche in questo caso Slow Food ha un presidio dedicato. Stagione di pesca ideale è la prima estate e poi l'autunno, ma per l'inverno non disperate: una specialità interessante è proprio il conservato sott'olio, diffuso anche a livello amatoriale.



zenzero, limone o maggiorana a seconda dell'umore del momento; **ma la soluzione migliore rimane comprare altro.** Se siete in buona forma fisica potete invece indulgere sul genere, e cedere all'offerta 3x2 di quattrosaltinpadella, che fanno 12; buone danze e buona digestione.

Al ristorante

Ok: può darsi che non possiate/vogliate/dobbiare cucinare voi... basta andare al ristorante e qualcun altro vi risparmierà l'acquisto, la preparazione, il lavaggio di piatti e cucina nonché lo sciampodoccia per liberarvi del lascito odorifero. Qui mi limito a un paio di segnalazioni. Innanzi tutto se non ci siete già capitati dovete-dico-dovete visitare **lo scefpescatore Luciano Zazzeri a Marina di Bibbona**, magari in una romantica giornata autunnale. Il suo La Pineta è assai famoso; vi sottolineo solo che la mitica maionese all'extravergine viene fuori dalla cucina preparata espressa: tanto basta. (ndr. vedi anche la minirecensione nella rubrica "Locali per un giorno" a pagina 6 di questo numero di Gola). Nella capitale granducale,

invece, vive da qualche mese la sfiziosa novità di **Re Calamaro, in Piazza San Firenze**. Si tratta di un fish&chips all'italiana, dove un elegante cartoccio blu prende il posto della cartaccia britannica. La funzione è la stessa, offrire il fritto di pesce da portare in giro per strada. Camminando fra il Bargello e gli Uffizi sporcatevi dunque un po' le mani con il grasso dei gamberetti, degli anelli di totani, delle palline di baccalà, obbligatoriamente delle patatine nonché delle verdure e persino della crema frita! Quest'ultima offerta è connessa certamente all'origine dell'impresa: Re Calamaro è una catena di friggitorie di mare di ispirazione ligure, ma con quartier generale in Piemonte... Tuttavia, se tutta questa roba proprio non vi piace o se qualcuno intorno a voi non ne sopporta neanche l'odore, qualche scappatoia c'è. Sul gurmè spinto c'è **il "tonno del Chianti" di Dario Cecchini** per esempio: uno strano coniglio mutante che predilige l'habitat di Panzano e sembra affogare facilmente nell'olio. Oppure potreste cimentarvi in un classico della cucina casalingo-risparmiosa degli anni '50, il "pesce finto", una delizia a base di patate.

La degustazione del Mitile ignoto

In redazione hanno deciso che nei miei articoli non scrivo abbastanza cozzate. Eccomi costretto a rimediare. Sono riuscito a evitare solo le crude al limone sulla spiaggia, sport pericolosissimo.

Surgelate Si sono aperte subito appena messe in padella, salvo rimanere freddine all'interno quando pensavo che fossero già stracotte. Consistenza scarsa, non esattamente da "muscoli"; sapore in linea. Opportunamente mascherate potrebbero piacere persino ai niente-mare.

Fresche (dall'allevamento della Cala Saccaia di Olbia) È stata la conferma di un luogo comune, che salto di qualità! Ciccirose e saporose, sapide e grosse, mi hanno riportato il profumo del mare pulito. La piccola fatica di pulirle è valsa la pena.

Prêt-à-manger 1 Ho trovato al Lidl queste scatolette di *Mejillones en escabeche* con orgogliosa rivendicazione di origine (*De las rias Gallegas*) Sorprendentemente buone: un po' piccole ma di buona consistenza sotto il dente; la marinatura è sapiente, con aceto soave e

piccante moderato. Speriamo di ritrovarle, non vanno neanche scaldate!

Prêt-à-manger

2 Sono uscite in salamoia dal barattolo a marchio Zarotti, peraltro produttore di buone acciugalici. All'aroma residuo di tipo iodato-marino si è sommato un sentore metallico "da scatoletta". Possiamo considerarlo l'equivalente del "ridotto" dei vini? Sapore piattino e carni troppo molli: sconsigliata un'ulteriore cottura da parte vostra.

(presque) Prêt-à-manger Altra origine dichiarata ("dell'Adriatico") per queste precotte sottoplastica della Freddofrio, a guscio intero. "Contengono il loro liquido naturale" è scritto sulla confezione, e alla fine si paga anche quello... comunque sono sapide e consistenti, adatte al salto finale con gli spaghetti.



La ricetta della sostenibilità

A Quanto Basta, festival dell'economia ecologica, istruzioni per ridimensionare i consumi. A cominciare dalla tavola

di Edi Ferrari

Dobbiamo smettere di inseguire la crescita a ogni costo «anche perché il pianeta è una data quantità, che non può crescere: può alimentare indefinitamente una produzione in continua crescita? Non dimentichiamoci che tutto quello che produciamo, vediamo, tocchiamo, mangiamo, beviamo è fatto di natura. E che il nostro pianeta non è neanche in grado di assorbire e neutralizzare i rifiuti (liquidi, solidi, gassosi) che derivano da questa produzione e che vanno a squilibrare gli ecosistemi». Così **Carla Ravaioli**,

giornalista e saggista, ha invitato il pubblico della prima edizione del Festival dell'Economia Ecologica "Quanto Basta", a Piombino (Livorno) dal 2 al 6 giugno scorso, a ridimensionare abitudini e consumi per non "morire di sviluppo". Lo fa già, a modo suo, il presidente del Parco dell'Arcipelago Toscano, **Mario Tozzi**, che ci ha "confessato" di essere indifferente alle nuove regole della Ue sulla pesca – addio a frittura di paranza, seppie, calamaretti, telline, ecc. – perché vegetariano... Spunti di riflessione – o suggestioni – da un Festival nel quale si è cercato di capire come coniugare il lavoro e il capitale prodotto dall'uomo con il capitale naturale preesistente, perché di entrambi abbiamo bisogno.

«Scelte come quella di consumare cibi biologici – dice il presidente nazionale di Legambiente **Vittorio Cogliati Dezza** – sono sì personali ma hanno ricaduta diretta e immediata sulla vita pubblica, e quindi sono scelte politiche vere, che hanno a che fare con l'obiettivo complessivo di costruire una economia a bassa emissione di CO₂».

Nicola Perullo – docente di Estetica all'Università di Scienze Gastronomiche di Bra – vorrebbe invece sostituire al modello di sviluppo «un modello di felicità e un modello di saggezza»; che, per lui che ha scritto un libro

intitolato *Filosofia della gastronomia laica. Il gusto come esperienza*, vuol dire anche «avere un approccio al cibo che non sia irrigidito in posizioni ideologiche preconcrete».

Federico Rampini

– giornalista de "la Repubblica" e scrittore – dice che dovremmo imparare dall'Asia, dove lui ha vissuto 5 anni, «capacità di consumo frugale» che non abbiamo più: «Una quota molto consistente della popolazione indiana è vegetariana. Ora anche in Occidente si sta cominciando a capire che l'alimentazione vegetariana è al tempo stesso migliore per la nostra salute ed è molto più rispettosa dell'ambiente. Per ottenere la stessa quantità di proteine vegetali, si consumano molte meno risorse, molta meno energia, molta meno acqua, e si produce molta meno CO₂, rispetto alla stessa quantità di proteine ottenuta attraverso un allevamento di bovini».

Ma dopo tante parole ci è venuta fame, e allora ci siamo buttati su un bel panpiatto pieno di... Non sapete cos'è il panpiatto? Al "Quanto Basta" Festival **Giovanni ed Elena Canale** hanno portato il loro contenitore – un vero e proprio incrocio tra il pane e il piatto – nato, dicono, «per cambiare le sorti del mondo»: perché il contenitore viene mangiato assieme al contenuto, perché se avanza qualcosa diventa alimento per gli animali



o compost (e se proprio lo si deve buttare va a finire nell'umido). Gli elementi base sono una miscela di farine e acqua, composti in vari strati, mentre per renderlo impermeabile e dargli una totale stabilità organolettica, Giovanni ed Elena hanno attinto alle proprietà del gel di aloe e ad altre sostanze naturali per creare un composto che viene steso fra alcuni dei vari strati: per questo regge qualsiasi tipo di pietanza solida o liquida, fredda o bollente.



Non volendo però buttare via niente, abbiamo chiesto aiuto a **Letizia Nucciotti** (pioniera per la presentazione del suo libro *Avanzi popolo*): fra le oltre 300 pagine del suo libro abbiamo trovato ricette e consigli, ma anche tanti racconti e ricordi.

E alla fine di questo viaggio nell'economia ecologica, abbiamo capito che quel "qb" – quell'invito a moderare gli eccessi e a utilizzare solo quello che serve davvero –, è l'ingrediente base non solo di un buon piatto ma anche della ricetta per il futuro. Se vorremo averne uno.



PRANZO CENA DEGUSTAZIONI

ENOTRIA

WINE BAR - ENOTECA RISTORANTE





Il conto, per favore

Dal prezzo del piatto al valore del ristorante: proviamo a guardare nelle tasche di un'attività in cui l'arte in cucina non è l'unico elemento importante

Chi di noi non ha un amico che gli ha confidato la voglia di aprire un ristorante. Cominciano spesso così delle avventure che in molti casi trasformano un sogno in un incubo. Per diventare imprenditori occorre una certa dose di incoscienza; nella ristorazione è indispensabile affiancarle una dote di competenze maggiore rispetto ad altri settori. Anzitutto occorre partire da un'ottima conoscenza della legislazione del settore; occorre poi farsi un'idea di cosa offrire ai nostri clienti, e per fare questo è bene tenere conto di ciò che già esiste, a che distanza si trova dal punto dove avremmo intenzione di aprire e quale è il mercato sul quale potremmo andare in concorrenza. Si tratta di una analisi del posizionamento che se ben fatta è in grado di evitare una delle principali cause di fallimento dell'impresa: il locale giusto nel posto sbagliato! Prima di decidere cosa proporre e a che prezzo, occorrerà immaginare chi lo porterà al tavolo e soprattutto come. Qui entra in gioco la capacità di avere a che fare con le persone. Un locale resta aperto almeno cinque giorni su sette, e chi ne varca la soglia non può tenere conto della possibilità che ci siamo alzati con il piede sbagliato, che un fornitore abbia saltato una consegna o che un frigorifero nella notte ci abbia mollato.

di Luigi
Pittalis



Competenza e un po' di passione

Ma anche nell'ipotesi che riusciamo sempre ad accogliere il cliente con il nostro miglior sorriso, non è detto che chi è chiamato a farlo al posto nostro sia altrettanto abile. E quindi un'altra delle competenze richieste al bravo ristoratore è la capacità di fare esprimere al massimo le persone che lavorano con lui, facendo sentire il locale anche un po' loro, così che possano trasmettere qualcosa di speciale ogni volta che raccontano cosa c'è di buono oggi, confortando il cliente nei primi, cruciali, cinque minuti di scoperta e poi durante la sosta nel locale. Ma eccoci al menu e ai prezzi di ogni singolo piatto. Fino a qualche anno fa la ricetta era quella dei "quattro quarti": era il modo con cui si arrivava spesso a stimare il rendimento del ristorante, ripartendo in parti uguali costi fissi di struttura, costi del personale, costi della materia prima e utile residuo: se gli ingredienti di un primo costavano due euro, il prezzo finale doveva essere la moltiplicazione del costo per quattro, così da ripagare, oltre alla materia prima, tutti gli altri costi e la proprietà. Oggi crisi del settore, aumento dei costi di gestione "non produttivi" legati agli adeguamenti normativi, costo del personale e cambiamento delle abitudini di consumo (e di spesa) impongono una

conoscenza migliore della composizione della propria struttura di reddito, in funzione della domanda: qual è il prezzo giusto?

Come si forma il prezzo

Mediamente per ogni pietanza servita, occorre calcolare un costo di acquisto delle materie prime che incide il 27% sul prezzo di vendita. Quindi se il primo costa di ingredienti sempre 2 euro, oggi lo dobbiamo vendere a 8,20 euro (iva inclusa). Se immaginiamo che si tratti di un locale con 90 coperti, che lavora 5 giorni a settimana e chiude per 6 settimane l'anno, un budget ipotizzato a 750.000 euro, con i costi fissi che abbiamo stimato, impone (nell'ipotesi di servire mediamente 140 pasti al giorno) una fattura media di 23,29 euro più iva al 10%. Lavorare mezza giornata in più e ridurre le ferie a quattro settimane l'anno permetterebbe a questo stesso locale di emettere una fattura media di 20,29 euro più iva, conservando lo stesso tasso di occupazione.

Questi numeri sono fondamentali anche nel caso in cui il nostro amico decida di smettere: la valutazione del locale non

segue a pag. 14

La parola ai ristoratori

Rispondono Carmelo Trovato (Osteria da Mèlo a Bagno a Ripoli, Firenze) e Mario Di Biase (Casa di Biase a Colonia, Germania)

Che tipo di investimento è necessario per aprire un ristorante come il suo?

Trovato: Dipende dalle pretese che uno ha e da come vuol impostare il locale. Se non è in affitto l'investimento sarà maggiore.

Di Biase: La maggior parte di coloro che vuole aprire un ristorante, ne sceglie già uno esistente per evitare tutti i costi iniziali, come la licenza.

Come è stata scelta la location?

CT: Nel mio caso è stato amore a prima vista. Mi serviva anche una colonica dove abitare.

MDB: In base ai parcheggi e alla luminosità, visto che in Germania l'estate dura solo di media 60 giorni.

Quale calcolo viene effettuato per definire il prezzo dei singoli piatti?

CT: Nel mio caso non è sempre razionale, è dettato a volte da quanto amo un piatto.

MDB: I prezzi dipendono dal tipo di ristorante. Il mio si colloca nella fascia intermedia, quindi il conto va dai 55 a 60 euro a persona.

Quanto incidono le procedure per il rispetto delle norme amministrative e sanitarie nel bilancio dell'attività?

CT: La burocrazia ha un costo alto che paghiamo noi e finisce per incidere molto sul prezzo del piatto.

MDB: Se il ristorante è nuovo, partire è molto costoso. Al contrario di quanto avviene in Italia, in Germania basta fare un corso (ribattezzato da noi ristoratori come Frikkadelle Kurs, tradotto "corso delle friccadelle") della durata di quattro ore e si ha già la licenza. (D. L.)

[l'intervista integrale su www.golagioconda.it]

Questo piatto è in menu a 8,20 euro. Il prezzo è così formato

0,23 di ammortamenti

2,00 di ingredienti

2,60 di personale

0,75 di iva

1,34 di costi produttivi e spese generali

1,12 di utile

0,08 di marketing

0,08 di costi bancari



Questo disegno serve per capire che quando mangiamo una pietanza ad ogni boccone corrisponde un pezzo del ristorante! Quindi se ci sono dei ristoranti che fanno pagare un piatto di salsicce e fagioli 35 euro non sarà solo perché usano materie prime costose (fagioli zolfini di Sorana a 45 euro al chilo, salsiccia di maiale di Cinta Senese lavorata a mano da 20 euro al chilo, olio extra vergine a 15 euro il litro), ma anche perché in quel ristorante ci lavorano il doppio dei camerieri e dei cuochi di una normale trattoria: una persona che accoglie il cliente, il maître che prende la comanda, il sommelier per la scelta delle bevande, il commis che ti porta il pane e ti serve sempre vino ed acqua, lo chef de rang che ti porta il piatto che hai scelto, un cuoco pasticciere che fa solo i dolci, lo chef di cucina che controlla la preparazione di tutti i piatti e scrive le ricette, il cuoco di partita per i secondi alla griglia, il cuoco di partita per i secondi di pesce... e così via.



Ma cos'è il coperto?

Molti non sanno a cosa corrisponda la voce "coperto"

che appare nei menù e poi nel conto di alcuni ristoranti, spesso accompagnata dall'altra voce "servizio". Il primo è un retaggio dei tempi andati, in cui ci si poteva sedere ai tavoli di un'osteria solo per avere da bere e per consumare il cibo portato da casa; e allora l'oste applicava una piccola e giusta gabella per dare il piatto e le posate. Il secondo è un artificio totale: pensate se in un albergo vi facessero pagare un prezzo separato per chi vi rifà la camera o addirittura perché nel letto ci sono le lenzuola! Non sarebbe più semplice e corretto comprendere tutto nel costo di ogni singolo piatto?

A Firenze Provincia, Comune e Agenzia per il Turismo, in collaborazione con le associazioni di categoria di Confcommercio e Confesercenti, hanno firmato il Protocollo d'Intesa "AMICO Restaurant". L'iniziativa nasce dall'esigenza di migliorare l'accoglienza negli esercizi della città e della provincia, attraverso servizi pensati per i bambini, menù tradotti nelle lingue straniere più in uso, piatti dedicati ai vegetariani, descrizione della provenienza dei prodotti tipici e molto altro ancora, come l'abolizione della voce coperto o della voce servizio dal conto. I gestori dei pubblici esercizi possono aderire spontaneamente al progetto; e la loro adesione sarà simboleggiata dall'affissione all'ingresso del locale del logo dell'iniziativa e dall'esposizione all'interno di locandine che riportano gli impegni assunti. Abbiamo chiesto all'assessore provinciale al turismo Giacomo Billi a che punto è il progetto: «La ristorazione fiorentina è senza dubbio una delle componenti di successo dell'immagine di Firenze e della sua Provincia; "AMICO Restaurant" è un'occasione preziosa per dare a Firenze al suo territorio e al mondo un segnale di impegno per migliorare la qualità dell'accoglienza. Per promuovere il progetto sono in calendario con le associazioni di categoria una serie di incontri, che si concluderanno prima della fine del mese di luglio». E cosa ne pensa della possibilità di far rientrare tutti i costi del ristoratore nel costo richiesto al cliente per ogni singolo piatto? «Personalmente la condivido, ma in questa prima fase abbiamo preferito lasciare la possibilità di scelta ai ristoratori di eliminare almeno una delle due voci, in prospettiva di arrivare ad una seconda fase nella quale entrambe saranno totalmente eliminate». (l.m.)



segue da pag. 13

tiene più conto del valore della licenza, per il quale solo l'ubicazione in particolari zone cittadine (il quadrato storico di Firenze, per esempio) determina una valutazione di mercato. Oggi sono importanti i numeri di bilancio, che devono dimostrare in che modo l'utile (se c'è) si forma. Oppure dove occorre lavorare per recuperare redditività. I parametri di riferimento devono essere noti per costruire un'offerta che abbia senso e contribuisca a formare il famoso "avviamento", che non è nient'altro che la capacità del locale di generare reddito nel tempo e che può essere accresciuta dalla capacità di operare anche in assenza dello chef stellato. Per spiegarsi: un locale che gira attorno alla figura di un patron di spessore, con un'impronta forte in cucina ma non solo, può risultare meno appetibile rispetto ad una struttura che può contare su procedure chiare, personale di esperienza e clientela che sa che troverà sempre la stessa qualità anche il giorno in cui il proprietario non dovesse farsi vedere in sala. Ecco perché locali di successo, passando di mano, vivono talvolta cali pesanti in virtù di una troppo forte identificazione con il gestore, cui non si sostituiscono elementi altrettanto stabili a sostegno dell'offerta. Insomma quella del ristoratore è una professione complessa in cui l'arte in cucina è in grado di affermare la propria importanza solo se supportata da adeguate competenze.

Luigi Pittalis, consulente aziendale, oltre che fondatore del progetto Staseranonesco, svolge la propria attività con la Brogi & Pittalis Srl (www.direzionebp.com), che a novembre ha in programma un Corso per Manager del vino (www.winemanager.it) in collaborazione con il SIAF di Volterra e la Scuola Superiore di Alta Formazione di Pisa. Per informazioni info@direzionebp.com oppure 0553424720

Tutti in piazza



Dopo tre edizioni alla Fortezza da Basso e un assaggio di primavera a Villa Caruso di Bellosguardo, deGustiBooks torna dal 21 al 24 ottobre con una grande novità: la rassegna infatti prenderà vita nelle piazze più significative del centro storico di Firenze. Piazza Ognissanti, Piazza Santissima Annunziata, Piazza Annigoni e soprattutto Piazza della Repubblica e Piazza Strozzi, **nel cuore pulsante della città** che accoglie ogni giorno decine di migliaia di persone, ospiteranno artigiani del gusto, editori, associazioni, enti e quindi

libri, cibo di qualità, vino d'autore, progetti, idee. Per quattro giorni degustazioni, food show, presentazioni di libri, incontri si succederanno per regalare ai visitatori il piacere della scoperta e dell'intrattenimento all'insegna del principio che è alla base della manifestazione: conoscere per apprezzare, capire per gustare, ma sempre sotto il segno della piacevolezza, della capacità di stare insieme senza strafare e senza essere supponenti. Il grande successo delle edizioni precedenti ha

sancito l'accortezza di una formula che favorisce gli **intrecci tra lettura e sapori**, racconta i libri, il cibo, il vino, che sono espressioni, nobili e materiali al tempo stesso, della cultura e delle tradizioni di un Paese, di un territorio; e soddisfano esigenze ugualmente importanti, quali il nutrimento della mente e del corpo, le cui connessioni sono stimolo importantissimo a creazioni letterarie e artistiche. Spesso chi ha gusto per la lettura lo ha anche per la buona tavola e viceversa; questo spiega la presenza

Torna a ottobre deGustiBooks: grandi novità e tanti appuntamenti

allegra negli anni scorsi di un nutrito popolo di lettori e di buongustai che ha provato **il piacere di stare insieme fra sapori, odori, curiosità, riflessioni**. Se fossimo costretti a definire in poche parole le caratteristiche più originali di deGustiBooks, non potremmo non ricordare la qualità e la diversità degli espositori, la varietà dei libri e degli editori, il coinvolgimento di enti e associazioni di categoria, il programma delle animazioni, con scrittori, cuochi, attori, musicisti, produttori, artisti. E il naturale arricchimento che gli deriva dall'essere inserito nel programma ufficiale del Festival della Creatività. Programma, espositori, ospiti, novità prossimamente su www.degustibooks.it.



Cavolo Nero Ristorante



"Il Cavolo Nero se ne sta acquattato come un gatto che fa le fusa, in una piccola strada d'Oltrarno."

Preservare le sementi originali e le razze autoctone e, nello stesso tempo, tramandare le antiche tecniche contadine, in un'epoca sempre più proiettata verso la globalizzazione e le colture Ogm: sembrerebbero compiti anacronistici e invece sono quelli svolti dai Coltivatori Custodi, agricoltori e allevatori della Toscana che hanno come obiettivo proprio quello di salvaguardare la biodiversità delle colture e delle razze.

Dal 1997 la Toscana è la prima regione in Italia ad avere adottato una legge sulla biodiversità per salvaguardare il patrimonio genetico delle produzioni tipiche. La normativa è stata successivamente rafforzata con la legge regionale 64/2004 che ha introdotto nuovi strumenti come il registro regionale delle varietà da conservazione e il contrassegno per i prodotti ottenuti da razze e varietà locali a rischio di estinzione. Sono proprio queste sementi, le cosiddette "cùltivar" a costituire la materia prima per i Coltivatori Custodi. In Toscana sono attualmente 400 gli agricoltori e gli allevatori che hanno deciso di sperimentare questo tipo di tecnica. I primi gruppi di Coltivatori Custodi sono nati nell'aretino a metà degli anni '80, per cercare di arginare il fenomeno dello spopolamento della montagna: **il primo ripopolamento si è avuto con la patata**, di cui sono state riscoperte le colture originarie come la varietà della Patata bianca della Rocca, la Tonda della Rocca, la Rossa di Cetica, la Vitellotta e la Quarantina.

Con l'introduzione della legge regionale nel '97 la figura del Coltivatore Custode si è diffusa, tanto che oggi il gruppo più nutrito si trova in Lucchesia. Le colture praticate sono fatte solo con **semi autoctoni, piantati in spazi molto vasti** per evitare che possano esserci contaminazioni di generi; il tipo di agricoltura scelto è per lo più quello biologico, che ben si adatta in quanto le razze autoctone presentano una maggior resistenza a malattie e parassiti



Gli angeli della terra

La Toscana è la prima regione in Italia ad avere adottato una legge sulla biodiversità ed è nella mani dei Coltivatori Custodi

di Franca Taras



e una migliore capacità di adattamento ai diversi ambienti. Non tutto il raccolto è destinato all'alimentazione: una parte serve infatti per produrre nuovi semi che possono essere scambiati tra i coltivatori.

La Regione Toscana ha affidato ad Arsia, l'Agenzia Regionale per lo Sviluppo e l'innovazione nel settore agricolo, il compito di gestire tutto ciò che riguarda la Banca del Seme e le coltivazioni autoctone.

Dalla Baviera alla Toscana: la storia di un Coltivatore Custode

Ci sono poi storie particolari come quella di Michael Holzberger. Il colpo di fulmine risale agli anni '80: Michael e Inge arrivano in Toscana come tanti turisti tedeschi alla ricerca di bellezze artistiche e di sole. Nella campagna grossetana sono ospiti di una coppia di connazionali in vacanza a Castel del Piano. Michael e Inge s'innamorano del posto e con l'incoscienza tipica dei 25 anni, ricordano oggi, decidono di cambiare radicalmente vita: lasciare la Baviera e la città dove vivono, Pfarrkirchen, e diventare agricoltori. Michael racconta sorridendo: «**io facevo l'elettricista e non avevo nessuna conoscenza della campagna**, Inge ne sapeva qualcosa di più visto che la sua famiglia possiede una fattoria, ma è stato comunque un salto nel buio». Gli Holzberger adocchiano un podere a Cerrete nell'interno di Castel del Piano, senza acqua corrente, senza luce elettrica, in più arrivano presto due figli. Oltre venticinque anni di duro lavoro per riportare a nuova vita una costruzione tipica della campagna toscana, con tanto di laboratorio per la produzione dell'olio, spazio per animali da cortile e cavalli. Michael inizia subito a coltivare i pregiati olivi del podere: **l'olivastra seggianese** da cui estrae un olio biologico a bassa acidità, diventato oggi il nucleo dell'azienda di famiglia e venduto soprattutto in Germania, Austria e Svizzera. Sono i contadini

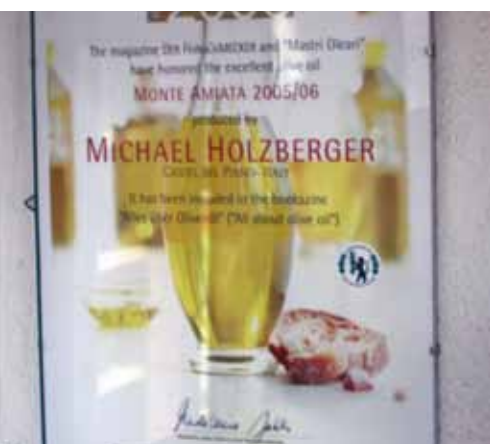
che abitano a Cerrete a regalare loro i primi semi autoctoni e ad insegnare a seminare; semi che Holzberger conserva ancora. Tramite l'Arsia, Michael ha fatto un passo in più nella difesa della campagna toscana: è diventato un Coltivatore Custode. Coltiva e conserva i semi del **pomodorino liscio da serbo toscano** a rischio di "erosione genetica", un pomodoro saporito e resistente anche al freddo invernale. Oggi che godono dei frutti del loro lavoro, Inge e Michael sono sicuri di aver fatto la scelta giusta in quell'estate del 1980: essere diventati custodi di una biodiversità è il loro omaggio all'agricoltura toscana e al suo futuro.

A cura di Obiettivo Tre



La biodiversità tra cultura e territorio

Proprio dalla volontà dell'Arsia di spiegare e far conoscere il mondo dei Coltivatori Custodi è nata l'idea di realizzare un video che raccontasse ciò che ogni giorno in Toscana viene fatto dagli agricoltori. Il dvd, dal titolo "Coltivatore e custode, la biodiversità in Toscana tra cultura e territorio", realizzato da Aida, in collaborazione con lo Studio Associato Giornalistico "Obiettivo Tre", racconta la storia dei semi: come vengono conservati, piantati e curati sino alla fine del procedimento quando finalmente si raccolgono i frutti di un lavoro fatto di pazienza e amore.



Wine in progress

Gola gioconda
ha assaggiato i vini
di Le Torri

La prima volta che siamo andati a Le Torri le cose erano ben diverse da oggi. Gli uffici erano ricavati nelle stanze di in un vecchio casolare, i vini erano discreti ma, diciamo pure a distanza di anni, abbastanza scolastici nella loro impostazione. C'era grande convinzione, questo sì, ed è stata probabilmente tale autostima, unita a entusiasmo e volontà di arrivare, a far sì che le cose mutassero in breve tempo. La musica è cambiata, si direbbe. E radicalmente. Andate oggi a visitare questa azienda e rendetevi conto di quali potenzialità sia capace di esprimere. La strada è agevole: superstrada Firenze-Siena, uscita Tavarnelle, direzione Marcialla, frazione di Barberino Val d'Elsa. Nel tratto finale la strada che



Azienda Agricola Le Torri

Via S. Lorenzo a Vigliano 31

50021 Barberino V.Elsa (Fi)

Tel. +39 055 8076161

www.letorri.net

porta in azienda è di una bellezza senza tempo. Ecco infine Le Torri, eccellente realtà vinicola e splendida struttura ricettiva al crocevia delle più importanti località toscane, Firenze e Siena in primis, appunto. Qui trova accoglienza un vero viaggiatore, non un semplice turista. Colui che vuole riconciliarsi con la natura e il paesaggio, colui che è curioso di assaggiare buon cibo e buon vino, di fare esperienze culturali autentiche e a ritmi non frenetici. L'accoglienza e la professionalità sono al massimo livello, con la cura di ogni dettaglio sia negli elementi d'arredo, sia nel basso impatto ambientale. Un esempio? L'uso di pannelli fotovoltaici per utilizzare l'energia solare.



Nel 1980 nasce l'azienda. I fondatori sono alcuni amici che, pur svolgendo attività diverse, hanno in comune l'amore per il vino o l'olio di qualità. Attualmente Le Torri si estende lungo 28 ettari di vigneto, ben esposto. Vi si coltivano sangiovese, cabernet sauvignon, merlot, syrah, canaiolo, colorino. E poi chardonnay e riesling italo fra i vitigni a bacca bianca. Potature corte e concimazioni organiche, potatura verde e arieggiamento fogliare sono elementi che mirano a un unico risultato: la qualità. Da rilevare che dal 2004 l'azienda si avvale della prestigiosa collaborazione enologica e agronomica del wine maker Roberto Cipresso.



Stessa attenzione per l'olio. Il clima di queste colline è ideale per la coltura dell'olivo. Il terreno è di medio impasto. Si coltivano le varietà frantoio, moraiolo e leccino raccolte a mano in perfetto stato sanitario e al giusto punto di maturazione, quindi portate subito al frantoio per estrarre intatte tutte le doti di un extravergine d'eccellenza.

Gola gioconda ha assaggiato per i suoi lettori due vini, rappresentativi dell'intero parco produttivo de Le Torri.

Il **Chianti Colli Fiorentini 2008 Docg** è ottenuto da uve sangiovese, cabernet



sauvignon, merlot, colorino e altri complementari. Dopo la vinificazione riposa 3 mesi in barriques e si affina per almeno 2 mesi in bottiglia. La veste è di un rubino profondo, perfettamente limpida con archetti fitti e regolari alle pareti del calice. Interessante al naso con un bagaglio olfattivo sufficientemente complesso che spazia da frutta a bacca rossa e nera (ciliegia, susina, cenni di mora e ribes) a note floreali di rosa e mammola, con intervalli speziati di pepe nero. Austero ed elegante in bocca, con ingresso lineare e buon percorso gustativo. Si apprezza per personalità ed equilibrio fra le parti, con tannini presenti ma ben distribuiti. Giustamente prolungata la scia finale. Ideale per accompagnare carni, salumi e formaggi di territorio, primi a base di ragù, carni alla brace.

Conferma tutte le sue doti positive anche il **Solatio 2009**, Igt bianco ottenuto da uve chardonnay, con uve vinificate a temperatura controllata e grazie a una spremitura soffice. Il colore è di un bel paglierino abbastanza carico, i profumi ricordano ora la mela, ora la pesca gialla, ora frutta

esotica. Quindi contrappunti floreali e leggermente erbacei. Al gusto mostra volume, calore, buona freschezza, gradevole sapidità. Lo abbiamo trovato stilisticamente più convincente rispetto a scorse edizioni e ciò mostra come sia possibile avere buoni bianchi anche in terra toscana. Provatelo nelle

belle sere estive con pietanze di carne bianca o di pesce. O altrimenti come aperitivo in compagnia di appetizer vari.





Un pentolone, pochi ingredienti e un cerchio di donne sotto un albero: così si combatte la malnutrizione

A scuola di cucina in Burkina Faso

di Chiara Tacconi



Arrivano dal nulla, camminando lentamente nella terra rossa. Non è facile fissare un appuntamento con loro **sotto il grande albero del villaggio**, quasi nessuna ha un orologio. Hanno un piccolino addormentato legato con la fascia sulla schiena. Sembrano principesse, con i loro vestiti colorati, le acconciature impossibili e i gioielli che splendono al sole di mezzogiorno. Noi invece, i bianchi ricchi e ben nutriti, siamo impresentabili, perché sono bastate tre ore di strada (strada...) dalla capitale, Ouagadougou, a impastarci pelle, vestiti e capelli di polvere. Siamo nella più strana scuola di cucina mai vista: a Kario, una manciata di case di fango **nel nord-est del Burkina Faso**, nel cuore dell'Africa occidentale, oggi si insegna alle mamme a preparare la *bouillie*, la farinata.

L'ignoranza è peggio della fame

Seguiamo e documentiamo le attività di una fondazione di Pistoia, Unraggioluce, che sostiene progetti di aiuto alle donne e ai bambini nei paesi in via di sviluppo. Qui ha scelto di appoggiare le attività di Iris Afrik, una piccola ma agguerrita associazione locale, guidata da Paola Ciardi, pratese ma da vent'anni in Africa, forte di un raro bagaglio culturale e professionale nella cooperazione, e da Jean Pierre Nana, lui burkinabè, infermiere e straordinario animatore.

Due che si spendono giorno e notte dietro a mille progetti (microcredito, malnutrizione, lotta alle mutilazioni genitali femminili, stato civile, sanità) e che ti fanno capire che **dell'Africa non hai capito nulla**. Pensi che qui in Burkina Faso la gente muoia di fame, ma è vero solo in parte. **La vera piaga** è la malnutrizione, non sempre dovuta alla penuria di mezzi e di alimenti. «Le donne, le popolazioni rurali, non necessariamente hanno le conoscenze per la preparazione del nutrimento da dare ai bambini – spiega Paola Ciardi –. A volte si pensa che le culture tradizionali siano sempre valide; anche questa è un'ideologia. Spesso le tradizioni giuste sono andate perse nel tempo». Accade allora che le mamme diano ai bambini **una zuppa priva di sostanza**, praticamente l'acqua di cottura del miglio. Ed ecco l'idea: **usare gli ingredienti locali per preparare una farinata** nutriente. In mezzo al cerchio di mamme, all'ombra



Info

www.unraggiodiluce.org

www.irisafrik.org

www.restaurant-eauvive.it

Come mangiare bene senza sentirsi (troppo) in colpa

La colonizzazione francese ha lasciato, oltre alla lingua e a non si sa quali interessi economici, l'abitudine di mangiare baguette e una cucina dolce e amica.

In una decina di giorni in giro per il Burkina ci siamo spostati in continuazione, dalla capitale fino al deserto quasi al confine con il Mali, ma il menu era più o meno fisso: a colazione baguette con latte condensato e caffè liofilizzato Nestlé, a pranzo e cena riso o cous cous con un po' di pollo e una salsa di verdure delicatamente speziata. I polli (due ce li hanno regalati, vivi, in un villaggio) in realtà sono tutti piume e ossa.

Grazie all'esperienza e al fiuto di Paola, però, abbiamo sempre trovato il locale/la missione/ il ristorante (?) dove mangiare decentemente, a volte anche bene, e senza sentirsi male. Poi non dappertutto ci sono piatti o posate (e quando ci sono vedi che li lavano in una ciotola saponosa e untuosa poggiata sulla sabbia), o acqua, o pane, ma insomma va bene così. L'ultimo giorno, prima della partenza, ci regaliamo un pranzo in uno dei migliori ristoranti di Ouagadougou, l'Eau vive. È una catena presente anche a Roma, dove il ristorante è frequentato da politici e alti prelati (e giornalisti in cerca di informazioni, pare). È gestito da un ordine di suore che – in poche parole – evangelizzano cucinando. Vengono da ogni parte del mondo, mantengono i vestiti tradizionali, cucinano un menu francese/fusion e destinano i proventi a opere di carità. Il posto giusto per mangiare bene senza sentirsi in colpa. Ci avvertono, spenderemo tantissimo (sì, 15 euro in due), e a metà della cena arriveranno le suore in processione fra i tavoli per la preghiera a Maria. Tovaglie turchine e rosa, aria condizionata, fiori finti, musica classica e una statua della Madonna a dare il benvenuto. Ordino un filetto al grand marnier con contorno di banane fritte. Celestiale.



dell'albero, l'animatrice mette qualche legno fra due sassi, prepara il fuoco, e ci appoggia un pentolone. Intanto Paola scherza con le mamme e Jean Pierre prende in braccio una bambina: «Guarda qui, capelli schiariti e diradati, pelle disidratata, congiuntiva bianca». Sembra una bimba di 10 mesi e ha un anno e mezzo, sta in piedi a fatica. Non ha il pancione gonfio onnipresente nei documentari sul terzo mondo, la **faccia della malnutrizione è questa**, e si insegna alle mamme a riconoscerla. Se i figli presentano queste caratteristiche, le donne devono sapere che è urgente procedere con la *bouilli* e, la farinata, che in sole due settimane può risolvere i casi meno gravi e in un mese può assicurare un effetto più duraturo.

Ingredienti: pane delle scimmie, polvere di pesce...

Ci sono un paio di ricette standard, messe a punto a partire dai protocolli Oms ma adattate alla realtà burkinabè.

La farina di miglio, o di riso, viene tostata nel pentolone. Aiutandosi con recipienti e cucchiaini l'animatrice spiega le quantità da usare. Poi la farina viene sciolta nell'acqua, bollita fino a formare una pappa. Questa base viene quindi arricchita con ingredienti che variano da villaggio a villaggio: **pasta di arachidi**,

segue a pag. 22

Burkina Faso, il “paese degli uomini integri”

Il Burkina Faso è un paese tranquillo. Forse perché talmente povero che a nessuno interessa sconfiggerlo con guerre. Vive di agricoltura arretrata e difficile, non ha le bellezze naturali e selvagge capaci di attirare turismo. Gli stranieri vengono qua solo per aprire e sostenere scuole e orfanotrofi, per insegnare regole basilari di igiene e sanità, per curare, per costruire pozzi. Dall'Italia, e soprattutto dalla Toscana e dal Piemonte, è un viavai continuo di volontari, missionari e cooperanti. Il Burkina ha avuto il suo Che Guevara, negli anni Ottanta: Thomas Sankara, combattente-politico-idealista, primo presidente che ha rivoluzionato la vita del paese dalle piccole cose (ha sostituito le Mercedes governative con le Renault 5, per dirne una che piace molto) a quelle che contano: basta con la sudditanza alla Francia, basta anche con la carità pelosa dell'Occidente, e con un'economia e un'agricoltura che affamano il popolo e arricchiscono pochi. Due pasti al giorno e dieci litri d'acqua per tutti. Cambiò il nome del paese in Burkina Faso, il “paese degli uomini integri”. Come era prevedibile, è finito assassinato, e le ombre di quel colpo di stato si allungano fino a oggi, all'attuale presidente.

Un paese accogliente, dove ti baciano quattro volte sulla guancia per salutarti, ma quando i bambini ti stringono la mano si danno di gomito e sgranano gli occhi scuri; perché la tua è liscia, la loro è ruvida, già segnata. E i burkinabè che si impegnano per non cadere nella trappola della corruzione, dell'apatia e degli scontri etnici che devastano tanti paesi africani, davvero sono fieri di provare a cambiare il loro destino. È tutto un brulicare di bambini con le maglie di Obama o di ex-ex-giocatori delle squadre di calcio più famose che razzolano con i polli e le capre o (se va bene) si stipano nelle scuole, ragazzi in motorino o in bici, che affollano i giardini dove si fa buona musica, che si arrabattano improvvisando bancarelle con poche cose, che sbucano nel deserto per andare chissà dove. E poi ti chiedi: ma dove sono gli adulti? E gli anziani? La speranza di vita, qui, è di 47 anni.

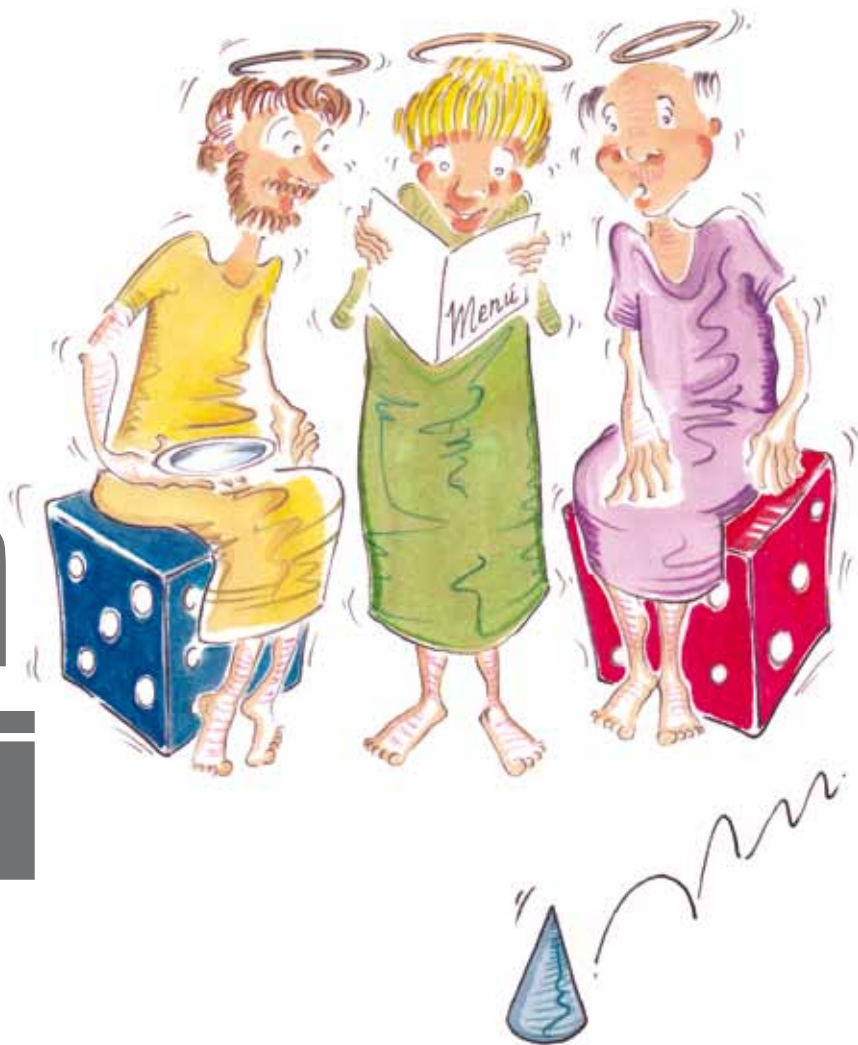
pomodoro, polvere di pesce essiccato, “pane delle scimmie” ovvero frutto dell'albero di baobab. Due settimane con questa farinata mattina e sera e i bambini escono dalla malnutrizione. La pappa è pronta, viene distribuita nelle ciotole di fortuna, i bambini la mangiano fino all'ultimo grammo e le mamme l'assaggiano volentieri. La prima lezione di cucina è terminata. Adesso viene il lavoro più duro, assicurarsi che le donne proseguano l'attività nel tempo. Bisogna **creare “gruppi farinate” di donne** che condividano questa esperienza. Bisogna cercare e **formare animatori** che vadano nei villaggi a spiegare come si fa; bisogna fare una cassa comune, tenere un diario dell'esperienza. Iris Afrik, con il supporto di Unraggiodiluce, da anni fa tutto questo.

«Ci teniamo tantissimo – spiega Cristiano Vannucchi, segretario generale della fondazione – questo progetto è proprio una peculiarità del nostro intervento in Burkina. **Responsabilizza le madri:** la cassa comune, che contiene pochi spiccioli, è necessaria perché tutte si sentano partecipi, e si apre solo usando contemporaneamente le tre chiavi date ad altrettante donne. Dietro al progetto di lotta alla malnutrizione c'è uno scopo pedagogico, formativo. Media il nostro rapporto con le popolazioni locali e spesso apre la via ad altri interventi, come la costruzione di un centro per la maternità che abbiamo realizzato in un altro villaggio dove il gruppo farinate era attivo da tempo». Le ciotole sono vuote, i bambini tornano sulla schiena delle mamme. Che si allontanano nel nulla, **fino alla prossima lezione di cucina.**

La preparazione della bouillie. Al centro Jean Pierre Nana e Paola Ciardi (foto di Deo Galigani)



Metti una sera, a cena con gli Apostoli



Dalla tavola di Cristo alla nostra
attraverso un gioco

È uscito a maggio un gioco da tavolo dedicato alla vita di Gesù la cui autrice, Nathalie Chaineux, ha lunga esperienza come enogastronoma e ristoratrice. Naturale quindi trovare nei suoi giochi anche domande che riguardano “pappa ciccia & vino”, domande sulle abitudini alimentari, in questo caso dei personaggi biblici e di Gesù, che sono poi quelle del popolo ebraico. E siccome l'appetito vien giocando, abbiamo letto tutte le domande – e pure le risposte! – che riguardano quel che si mangiava nelle cene fra gli Apostoli: le **erbe amare**, che sulle tavole ebraiche ancora oggi ricordano l'amarrezza della fuga d'Egitto, o l'**orzo** primo alimento della Terra Promessa, o il **Charoet**, impasto di frutta e cereali e spesso molto altro, che simboleggia la malta dei mattoni costruiti per le piramidi egiziane. Le sacre scritture stuzzicano il non credente a volte più del credente, pare, a giudicare dall'amore che suscitano e da quanto ci siamo divertiti a seguire

di Claudia
De Venuto



le tracce delle domande culinarie di Nathalie, che aprono mondi di impressionanti simbolismi. Pensiamo certo ad Erri De Luca, che inizia le sue giornate con i versi della Bibbia, ma penso anche a Nathalie, non praticante, che un giorno di qualche anno fa, guardando un talk show nel quale era toccato a Massimo Cacciari difendere il cristianesimo da un attacco feroce, ha pensato che bisognava fare qualcosa, perché era in discussione la cultura di una buona fetta di mondo. Così ha deciso di raccontare la vita di Cristo come uomo del suo tempo, con le tradizioni del luogo dove è nato e del suo popolo. Come lo racconteresti a un bambino? Certo gli diresti di quel che si faceva a quel tempo, di come altri bambini giocavano, vestivano, studiavano. E di come mangiavano. Nathalie si è documentata su testi trovati in Francia e in Inghilterra, su quelli messi a sua disposizione dalla biblioteca universitaria di Pisa: così scopriamo che



l'uva viene trasformata in vino per la prima volta da Noè; che del grano, oltre a farne pane, si mangiavano i chicchi tostati; che quel grano era il cereale più diffuso in Palestina e che la sua spiga simboleggia proprio Cristo.

Non di solo pane...

La semplicità del cibo all'epoca di Cristo dipende in gran parte dal Casherut (adeguatezza), l'insieme delle regole alimentari del giudaismo, cioè le prescrizioni di origine biblica su quello che gli Ebrei possono mangiare o meno e in quali condizioni. Queste leggi riguardano soprattutto il consumo di prodotti di origine animale. Secondo la Bibbia, l'uomo è fondamentalmente vegetariano, e le regole alimentari si avvicinano a questo ideale. Il cibo che risponde ai requisiti di Casherut è definito Casher, adatto. Per preparare **un pasto Casher** è necessario conoscere bene le varie regole, che sono tante e ricche di sfumature interpretative e che riguardano sia la natura del cibo, sia la sua preparazione. Ci sono limitazioni nell'uso di vegetali catalogate nella Torah, ad esempio il divieto di consumare i frutti di innesti che mescolano le specie, denominati Kilàyim; questo vale anche per gli animali che derivano da specie differenti, come l'asino. Per i cibi di origine animale le regole sono molto complesse e non sempre univoche, e basterà qui dire che sono permessi solo se provenienti da animali puri, cioè ruminanti e con lo zoccolo spaccato: mucche e capre, per esempio, mentre per i pesci la regola è che abbiano le pinne e le squame. **Niente frutti di mare nelle cene fra gli Apostoli!**

Il pesce è l'alimento della cena sacra

Navigando da golosi curiosi

Per sapere tutto sulle regole del Casherut, consultate l'ottima voce di Wikipedia al riguardo: <http://it.wikipedia.org/wiki/Casherut>. Molte le ricette di cucina ebraica, a volte in tante versioni quante sono le comunità che le tramandano. Potete trovarne un esempio qui: http://www.archivio-torah.it/feste/pesach/ricette_haroset.htm. Ricette ben raccontate, senz'altro da sperimentare, con bibliografia finale, breve ma intensa: <http://digilander.libero.it/LauroLago/ricette%20ebraiche.htm>. C'è anche una ricetta piemontese per il Charoset, tipico piatto pasquale che il nostro autore descrive così: "un miscuglio grossolano di frutta, fresca e secca, e altri ingredienti a piacimento, che simboleggia la malta con cui gli schiavi ebrei costruivano i mattoni per le piramidi nel tirannico Egitto, e riveste un preciso ruolo nel rituale del Seder, con cui si apre la settimana festiva. Esistono innumerevoli versioni di questa dolcezza che può essere servita al cucchiaino, sull'azzima o con i biscottini, in fine pasto". Non vi viene la voglia di gustare cotanta storia? Infine la storia della cucina ebraico-romana con due ricette che trovate qui: <http://www.gennarino.org/forum/viewtopic.php?f=9&t=3795>

del Sabbath, e l'antica Pasqua ebraica cadeva nel mese del Pesce. Per i cristiani il pescatore è il raccoglitore di anime e il pesce rappresenta il Salvatore, tanto che nella parola greca *Ichthys* (pesce) le iniziali delle parole diventano l'acronimo di *Iesùs CHristòs THEù Uiòs Sotér*, cioè Gesù Cristo figlio di Dio Salvatore, e un pesce stilizzato attraversa tutte le epoche

segue a pag. 26



Come si gioca a “La vita di Gesù”

Viaggi su un tabellone che va da Betlemme a Gerusalemme, ti fermi a mangiare, a dormire, paghi le spese, fai escursioni. Tirando un dado blu rispondi a domande su sei

diversi argomenti (Antico Testamento, geografia e natura, storia di Gesù, pappa, ciccìa e vino, parabole e miracoli, Gesù nel suo tempo) e tirandone uno rosso avanzi nel cammino di casella in casella. Ma non c'è scelta da fare tra pillola rossa e pillola blu come in Matrix: qui rosso e blu vanno assieme, a meno che uno sia troppo piccino per rispondere alle domande, e allora può giocare solo con il dado rosso, e fare il viaggio attraverso le caselle buone e quelle dispettose. La vita di Gesù è un gioco Rebus Project (www.rebusproject.it) edito da Giochi Uniti (www.giochiuniti.it).

segue da pag. 25

per arrivare sino a noi continuando ad esserne simbolo.

Pane, vino, datteri, melagrane, formaggio di capra, latte, cereali, yogurt, spezie come la cannella: cibo semplice, offerta e dono assieme, sempre portatore di un senso, e che racconta le storie della Bibbia. In un articolo di Erri De Luca uscito sul “Corriere della Sera” in primavera c'è una bellissima

descrizione della **manna**, che Dio manda perché gli ebrei si possano nutrire fuggendo dall'Egitto, e che viene mandata sempre fresca, non la si può conservare, e in abbondanza, perché nessuno si debba accapigliare per nutrirsi, perché ce ne sia sempre per tutti, e a nessuno tocchi il boccone peggiore. Come per lo scrittore partenopeo, anche nel gioco “La vita di Gesù” il protagonista principale del pasto è il pane, frutto del grano o dell'orzo che **non va mai tagliato con il coltello** ma sempre spezzato con le mani.

Della cultura ebraica al tempo di Cristo quello che colpisce di più è l'accoglienza dell'ospite, con l'offerta del latte e il lavaggio dei piedi; il pranzo conviviale come momento sacro di scambio e il pane come dono di Dio, da rendere come offerta al tempio di un po' della pasta pronta da cuocere nella cenere calda o sopra una pietra rovente. **Il cibo, poco o tanto che sia, si divide sempre**, si offre all'ospite che si presenta alla porta; dopo il raccolto, nei campi, venivano infatti sempre lasciate spighe mature per chi non aveva terra da coltivare, e quindi pane da mangiare.

Questa cultura e i suoi simbolici ingredienti sono andati ovunque, a creare tradizioni seguite dalle singole comunità ebraiche nel mondo, conquistando per prima Roma: la cucina ebraico-romanesca è la più antica cucina italiana e merita un viaggio apposta nella capitale fino al Portico d'Ottavia, all'inseguimento di carciofi alla giudia, torte di ricotta, tagliatelle cacio e pepe, torte d'erbette.


Gelateria Malotti

dal 1991

Piazza Cavour 15/16, Scandicci - Tel. 055 2571405
Via di Novoli 42 G, Firenze - Tel. 055 411997



A hand is pouring red wine from a bottle into a glass. The wine is a vibrant red color and is being poured into a clear glass that already contains some wine. The background shows a dog lying on the ground in a natural setting. The overall scene is bright and clear.

speciale

Take it easy

**Il vino d'estate? Buono
e un po' meno impegnato del solito**

di Cristiano Maestrini



“**P**ane con occhi, formaggio senza occhi, vino che balza agli occhi” scriveva Saramago in *Viaggio in Portogallo*, citando un detto popolare. Sul pane con gli occhi siamo d'accordo, sul formaggio senza occhi un po' meno, sul vino che balzi agli occhi possiamo discuterne. È il colore che balza agli occhi e, come sanno quelli che di vino ne sanno, la parte cromatica non è forse così importante come l'analisi gusto-olfattiva, ma ha il grande vantaggio di presentare, anzi preannunciare, le caratteristiche del calice che si sta bevendo.



Così un paglierino tendente al verdolino, o un rosso porpora preannunciano vini dotati di gioventù, quindi di buona freschezza e (nel caso dei rossi) di tannini più pronunciati. Mentre una tonalità dorata o granato-aranciata rendono conto, rispettivamente, di un bianco o di un rosso maturi con doti diverse, più morbidi e con sentori più evoluti.



Il colore dell'estate 2010 sembra essere, almeno per il mondo del vino, il rosa. Considerato per anni un vino minore, il rosé ha ripreso campo grazie alle sue caratteristiche che hanno fatto breccia in una fascia di consumatori che ricerca una gradevolezza immediata e che non costringe a particolari cerebralismi. Spesso il rosé è ritenuto un prodotto tecnico più che di territorio, anche se si dimentica che ci sono zone (pensiamo alla Puglia o anche a Carmignano in Toscana) in cui questo tipo di prodotto ha da tempo una sua logica. Vogliamo metterci due ingredienti aggiuntivi di non poco conto? La crisi che ha abbassato la fascia dei consumi e l'etilometro che ha abbassato la quantità dei consumi. Il rosé ha poi trovato un suo canale anche nelle bollicine. La veste di uno spumante rosé è indubabilmente attraente. Un po' tutti ci si sono gettati anche perché il mercato delle bollicine è uno dei pochi che “tira” davvero e intercettare quote di mercato anche minime vuol dire realizzare fatturati importanti. Letta così, la questione del rosé significa capacità di diversificare il portafoglio prodotti per allettare maggiormente sia l'operatore di settore che il consumatore. Fra l'altro, altra tendenza

emergente, si stanno consolidando gli spumanti ottenuti con vitigni di territorio. Abbiamo recentemente assaggiato spumanti toscani ottenuti da sangiovese e spumanti campani ottenuti da aglianico, alcuni di questi veramente ottimi. Come nelle parole crociate è tempo di aguzzare l'ingegno.

Poi ci sono i bianchi che d'estate diventano i protagonisti classici della tavola. Abbinamento di stagionalità, direbbero sempre gli esperti. Perché si mangia più leggero, perché le notti sono sempre più frequentate, perché specie nelle zone di mare il bianco balza agli occhi, come dice il proverbio portoghese.

Chi scrive è stato iniziato al mondo del vino nella metà degli anni '80 grazie a due prestigiosi prodotti quali il Lancers (rosé) e il Galestro. Al tempo la nostra generazione credeva che il mal di testa fosse una conseguenza logica del bere vino. Poi abbiamo scoperto che questo avveniva solo con certe bottiglie e che con qualche spicciolo in più si poteva già bere senza il benedetto cerchio mattutino (o come diceva un mio amico empoiese: evitando di passare la notte con il drago nello stomaco). Erano i tempi in cui nelle retro spesso si consigliava di servire il bianco ben ghiacciato! Forse perché le basse temperature abbassano anche le sensazioni e nascondono certi difettucci? Chissà, non lo abbiamo mai saputo con certezza.

Di certo adesso i bianchi hanno un altro passo, ovunque siano fatti. Possono (anzi, devono) essere bevuti a una temperatura ragionevole (fra i 10 e i 12 gradi), hanno una maggiore capacità di evoluzione, possono allietare una bella tavola agostana o i fantozziani aperitivo-cena che ci vedono spesso tutti noi protagonisti in un bar, in un locale alla moda o a bordo piscina.



Infine i rossi. D'estate hanno davvero meno campo? Beh, dipende.

La gradazione del vino, spesso superiore, ci mette del suo. Ma i produttori stanno aguzzando l'ingegno. Qualcuno suggerisce di mettere il rosso in frigo per mezz'ora-un'ora. Orrore, dicono i puristi. Sì, ammettiamolo, un rosso freddino non è il massimo della vita, ma non sarei così fiscale, sempre che sia sufficientemente giovane. Ci sono anche coloro che stanno mettendo sul mercato Igt dal buonissimo rapporto qualità/prezzo. Dei mini-tuscan gradevoli che piacciono al gusto e alle nostre tasche. Se ne trovano allora di calici rossi che possono essere bevuti quotidianamente anche d'estate. Poi nessuno vieta, se l'occasione lo consente, di stappare Doc e Docg di livello. Una bistecca, un fritto alla toscana, una mangiata a base di funghi vogliono la bella bottiglia, non c'è niente da fare.

Ma allora, direte voi, non è tutto come prima? Si beve rosé perché va di moda, bianco perché è la stagione e rosso perché in fondo siamo terra di rossi. Cambia qualcosa? Apparentemente no, ma nella sostanza epoca dopo epoca cambiano i modi d'approccio alla stessa materia. Il profilo del consumatore attuale è più o meno questo: vuole bere bene spendendo il giusto, generalmente non è un intenditore però è molto curioso. Forse chi del vino ne fa un mestiere dovrebbe trarne le somme: e cioè smettere di vendere e proporre vino come venti, quindici o anche solo dieci anni fa, creare occasioni di curiosità intorno al vino, creare nuovi modi per proporlo, forse nuovi formati (la 0,500 ad esempio), certamente abbinare al vino l'emozione che merita. In un mondo che diventa sempre più grigio è probabilmente questo che la gente cerca. Buona estate a tutti!

Degustati per voi

Cesani

SeraRosa 2009 Toscana Igt

Un rosato ottenuto da uve sangiovese in purezza, vinificate in bianco e con permanenza sul letto di fermentazione fino all'imbottigliamento avvenuto nell'aprile 2010. Il risultato? Un vino che esalta il sangiovese in maniera originale unendo struttura e agilità di beva. Il colore è di un rosa invitante abbastanza carico, con un bagaglio olfattivo che spazia da ciliegia rosa, fragolina di bosco, ribes, note floreali. Al gusto si mostra lineare, unendo doti di freschezza e sapidità equilibrate da un tenore alcolico importante. Discreta-



mente prolungata la scia finale. **Ci piace per** la sua bottiglia tappo vetro, per la gradevolezza gustativa, per l'eccezionale capacità di abbinamento con salumi, formaggi semistagionati, antipasti vari, primi freddi, carne bianca.

www.agriturismo-cesani.com

info@agriturismo-cesani.com



Bindella

Gemella 2009 Toscana Igt

Un bianco "solare" il Gemella 2009, sauvignon blanc della prestigiosa azienda Bindella di Montepulciano. Solare e convincente, per la sua tonalità paglierina concentrata, per i profumi – impattanti – che ricordano la frutta esotica, il floreale di ginestra e di acacia, cenni minerali e speziati. Convincente anche l'ingresso in bocca con buon volume d'insieme, equilibrio, giusta sapidità. La fermentazione, termocontrollata, avviene in tini d'acciaio, così come la maturazione prima dell'imbottigliamento. Predilige pietanze elaborate di pesce, ma anche carni bianche accompagnate da verdure. **Ci piace soprattutto per** la bella sua personalità e l'energia con cui fa emergere il proprio bagaglio gusto-olfattivo.

www.bindella.it - info@bindella.it



Carpineto

Dogajolo bianco 2009 Igt

Il Dogajolo nasce nella zona di Chianciano grazie a un attento studio di zonazione. Le uve che lo compongono sono chardonnay, grechetto e sauvignon blanc. L'intero processo di vinificazione avviene a temperatura controllata, con tecniche di affinamento che tendono a mantenere le caratteristiche fruttate nate dalla fermentazione. Il colore è di un bel paglierino con vive note verdoline, al naso evidenzia note di frutta bianca e di un bel bouquet floreale. Sapido al gusto, con doti di freschezza ed equilibrio. Finale che richiama la pesca bianca estiva. Si accompagna a frutti di mare, frittiture di pesce e vegetali, formaggi non stagionati, insalate di pollo. **Ci piace perché** è elegante e perché il calice appena finito ne richiama subito un altro.

www.carpineto.com - info@carpineto.com



Val delle Rose Litorale 2009 Maremma Toscana Igt

Una tiratura di 38000 bottiglie per il Litorale di Val delle Rose, ottenuto da 85% vermentino e 15% vitigni complementari. Rinnovata l'etichetta, con una veste grafica più "fashion". La vinificazione avviene con macerazione pre-fermentativa a freddo e con fermentazione in acciaio a temperatura controllata. Segue un affinamento in bottiglia per almeno 2 mesi. La veste è paglierina luminosa. Il naso spazia da frutta a polpa bianca matura a note di floreale quale glicine e biancospino. L'impatto al gusto è convincente, vivo, agile. Mostra buona freschezza ben contrappuntata dal calore alcolico, con un sottofondo sapido intrigante.

Ci piace per la sua versatilità e per una bevibilità che ben si adatta al gusto attuale. Predilige senz'altro la cucina di mare.

www.cecchi.net - info@cecchi.net

*Ricetta tratta da Vini da mangiare
di Paolo Saturnini, edizioni Aida*

Roast-beef al vino rosso

Ingredienti:

1 kg di roast-beef

1 bicchiere di vino rosso

**olio extravergine di oliva
sale e pepe.**

Steccate la carne, salatela e pepatela adeguatamente e fatela rosolare in abbondante olio extravergine di oliva. Appena la carne avrà preso colore aggiungete un bicchiere di vino rosso e completate la cottura fino alla evaporazione del vino. Tagliate la carne a fette sottili e irroratela con il sugo di cottura. Servite caldo.



Agricoltori del Chianti Geografico

Castello Tricerchi Sant'Antimo 2007 Doc

Contessa di Radda Chianti Classico Riserva 2006 Docg

L'ascesa produttiva degli Agricoltori del Chianti Geografico si conferma anno dopo anno, l'azienda ha intrapreso una strada che abbina qualità e capacità di soddisfare una vasta platea di consumatori.

Il Sant'Antimo è bella espressione del territorio ilcnese. Rubino il colore, con striature granata. Note di frutta matura al naso, con contrappunti floreali e speziati. Armonico al gusto con giusto rapporto alcol-freschezza e tannini calibrati. Il Contessa di Radda Riserva è un Classico che testimonia le capacità dell'area chiantigiana senese. Rubina concentrata la veste, con archetti fitti alle pareti del calice. Al naso belle note di frutta rossa e nera, cenni di mammola e viola, nonché di pepe nero. Eccellente la pulizia gustativa del vino che si mostra ampio e generoso. Finale prolungato con ritorno di ciliegia nera. Entrambi i vini vogliono primi al ragù, carni rosse alla brace, formaggi stagionati. **Ci piacciono perché** sono il frutto di un lavoro che mira all'eccellenza quotidiana in vigna, in cantina, nel calice.

www.chiantigeografico.it - info@chiantigeografico.it



Fattoria Ambra Santa Cristina in Pilli Carmignano 2007 Docg

Sangiovese 75%, cabernet sauvignon 10%, canaiolo 10%, colorino 5% sono i vitigni che compongono questo prestigioso Carmignano della Fattoria Ambra. Carmignano è zona storicamente vocata per il vino di qualità e attualmente le andrebbe dedicata maggiore attenzione perché maggiore è la fortuna che merita. La veste è profondamente rubina con archetti fitti e regolari alle pareti del calice. I profumi evidenziano note di frutta matura a bacca rossa, cenni floreali, trame speziate di vaniglia e pepe bianco. Austero al gusto con calore alcolico e acidità ben sorrette da tannini setosi, lineare in tutto il suo percorso con un finale prolungato. Da abbinare a carni rosse e primi sostanziosi al ragù. **Ci piace perché** manterrà negli anni uno standard elevatissimo.

www.fattoriaambra.it - g.rigoli@agriconsulting.it



Querceto di Castellina Cinque 2008 Igt

Cinque come... il quinto vino aziendale? Forse, o forse ci sono altre spiegazioni. Ma dovrebbe essere il produttore a svelare il mistero. In ogni caso il vino, ottenuto da sangiovese, è un igt intrigante che mostra tutte le potenzialità del vitigno: un po' ribelle e mai banale. La vinificazione è in acciaio, la maturazione prevede anche 5 (sic!) mesi di barriques di terzo passaggio. Ne risulta una veste profondamente rubina, quasi impenetrabile, una bagaglio olfattivo che evidenzia piccoli frutti a bacca nera, trame speziate, cenni erbacei. In bocca ha un attacco grintoso, con buona contrapposizione alcol-acidità e tannini presenti ma non aggressivi. Si abbina a carne rossa alla brace e salumi toscani. **Ci piace per** il suo autentico carattere chiantigiano.

www.quereto.com - info@quereto.com



Triacca Bello Stento Chianti Classico 2008 Docg

Il Bello Stento ha secondo noi il merito di mettere d'accordo le varie linee di pensiero riferite al Chianti Classico, ponendosi come punto d'incontro fra i sostenitori della tipicità e quelli di un calice più contemporaneo. L'uvaggio è 90% sangiovese con 5% merlot e 5% colorino. La vinificazione avviene separatamente con un affinamento in acciaio per 8 mesi. Il colore è rubino concentrato, gli archetti ben fitti e regolari. Al naso fa emergere interessanti note di ciliegia, susina, mora, poi pepe nero e mammola. In bocca evidenzia equilibrio e personalità con prolungata scia finale. Il calice di Bello Stento accompagna soprattutto carni rosse. **Ci piace per** il suo stile che persegue l'esaltazione del territorio, pur consapevole di un gusto dei wine lovers in continuo divenire.

www.triaccia.com - lamadonnina@triaccia.com

Vini in tour

di Silvia Vigiani

Da Federdoc un'iniziativa per informare sui vini Doc

Dopo il grande successo ottenuto con la campagna media "Controlliamo tutto, tranne con chi lo bevi", Federdoc propone una nuova iniziativa dedicata ancora una volta alla corretta informazione e divulgazione per la valorizzazione dei Vini a Denominazione di Origine: una campagna che si svolge proprio presso i luoghi dedicati all'acquisto e al consumo del vino, enoteche e ristoranti, in tre importanti piazze italiane. Dal mese di giugno a Firenze, Bologna e Roma, 100 esercizi selezionati tra enoteche e ristoranti (30 a **Firenze**, 30 a **Bologna** e 40 a **Roma**) hanno iniziato a distribuire 10.000 **kit informativi sui vini italiani**. Uno strumento agile e utile, ricco di informazioni sui Vini di Qualità Italiani, che va dalla presentazione della nuova normativa vitivinicola Comunitaria, al modo corretto di leggere e interpretare un'etichetta, dal sistema della tracciabilità di un vino di qualità, alle nozioni sui principali vitigni e mappe delle zone a Denominazione di Origine. Il tutto riassunto anche su cd. La lista dei locali che aderiscono all'iniziativa è su www.federdoc.com.



Brunello di Montalcino, i nuovi vertici del Consorzio

Il Cavaliere del Lavoro Ezio Rivella, astigiano, 77 anni, è stato eletto Presidente del Consorzio dei produttori del Vino Brunello di Montalcino. Sostituisce il Presidente uscente Patrizio Cencioni. È Cavaliere del Lavoro dal 1985, Presidente del Comitato Nazionale Vini Doc, dell'Unione Italiana e Internazionale degli Enologi, nonché Vicepresidente dell'Office International de la Vigne et du Vin di Parigi. Oggi è produttore a Montalcino, dove è Presidente dell'azienda Pian di Rota. «Dobbiamo lavorare tutti insieme e riposizionare Montalcino al vertice della vitivinicoltura italiana – afferma Rivella –. Lavorerò per tutti e sarò il presidente di tutti». Il Consiglio d'Amministrazione del Consorzio ha, inoltre, eletto i tre Vicepresidenti: **Donatella Cinelli Colombini, Marco Cortonesi e Giancarlo Pacenti**.



Tour de Médoc

Per la prima volta nella sua storia, il Tour de France ha attraversato il Médoc, dove si producono alcuni dei migliori vini rossi del mondo. Partenza da Bordeaux il 24 luglio (penultima tappa del giro, prima della passerella parigina del 25 luglio) per 51 km a cronometro attraverso la famosa "Route des Châteaux" (via dei Castelli), con arrivo a Pauillac, patria di una delle più prestigiose denominazioni



di Médoc. Il Médoc è la zona più famosa della regione di Bordeaux, e si trova lungo l'estuario della Gironda; la produzione contempla quasi esclusivamente vini rossi e il vitigno coltivato è principalmente il cabernet sauvignon (accompagnato per lo più da merlot e cabernet franc).

L'Enoteca Italiana incontra il Giappone...

Nell'ambito di un workshop tenutosi all'inizio di giugno, l'Enoteca Italiana ha ospitato una delegazione di giapponesi (8 importatori e 2 giornalisti), che hanno incontrato alcune aziende vinicole e agroalimentari del territorio. E proprio presso l'ambasciata di Tokyo prenderà il via il progetto "Carta dei vini nelle ambasciate", ideato da Enoteca Italiana e Buonitalia Spa. Il progetto prevede la realizzazione di una **carta dei vini**, composta dalle migliori espressioni dell'enologia italiana, che sarà utilizzata per tutte le iniziative istituzionali.



...e i vini senesi vanno in Scandinavia

Giugno è stato il mese della promozione dei vini della provincia di Siena: dal 7 al 10, nell'ambito della "Borsa Vini Italiani nei Paesi Scandinavi", Camera di Commercio e Promosiena

hanno promosso i vini del territorio a **Copenaghen, Stoccolma e Oslo**. L'area scandinava continua infatti a rappresentare uno degli interlocutori commerciali più promettenti per il settore enologico italiano. Soprattutto in Svezia si registra nel terzo trimestre 2009 un aumento sia in termini di valore (+2,2%) che di quantità (+15,7%) rispetto allo stesso periodo dello scorso anno. Analoghi i trend di crescita per Danimarca e Norvegia. Dopo la promozione in Scandinavia, è stata la volta della Polonia, con la Borsa dei Vini Italiani a Varsavia il 29 giugno.



Città del Vino-Censis: qualità e territorio

Prima di tutto occorre puntare sulla qualità del vino. Poi bisogna investire sull'ambiente e sul paesaggio, sulle attrazioni turistico-culturali e sui beni storici e archeologici, senza dimenticare di caratterizzare fortemente l'identità del territorio. Sono solo alcuni dei dieci punti di forza che costituiscono le fondamenta del **nuovo turismo enogastronomico italiano**, una lista stilata dai comuni italiani ad "alta vocazione vitivinicola". È quanto emerge dall'indagine "Il puzzle dell'offerta: le spinte locali dei territori e i rischi della promozione di campanile", realizzata da Città del Vino e Censis Servizi Spa per il "Forum sul turismo enogastronomico", svoltasi in giugno ad Alberese (Grosseto).

La dieta comincia spegnendo la tv

di Sabino Berardino
www.berardino.info

Estate, tempo di "prova costume" e quindi di forzose diete per recuperare in poco tempo il peso e la silhouette ideale! Meglio ancora sarebbe fruire di un regime dietetico che consente di mangiare liberamente, senza limitazioni, quel che ti va...

Qual è il problema? Tv, giornali e – ovviamente – anche internet pullulano di diete miracolose o di rimedi che dormendo, per esempio, garantiscono il rimodellamento delle forme regalando corpi "scolpiti" senza sforzo alcuno (se non del portafogli, ché cari costano questi miracoli). È bene sottolineare che i mezzi di "informazione" possono esser causa anche di altri danni: lo ha documentato un gruppo di ricercatori dell'Università di Savannah (Georgia, Stati Uniti) capitanati da Michael Mink.

Il telecomando ingrassa

Hanno analizzato i programmi tv per 28 giorni catalogando i cibi che la pubblicità invita ad acquistare e consumare: una dieta di 2mila calorie che preveda solo i prodotti reclamizzati dagli spot televisivi comporterebbe un 25% in più di zuccheri e un 20% in più di grassi rispetto alla quantità considerata ideale. Merendine, primi piatti pronti, sughi elaborati, pizze extra-ricche: se facessimo la spesa seguendo i consigli della tv, finiremmo con qualche problema di salute. La maggior parte degli alimenti reclamizzati fornisce eccessive quantità di colesterolo, sodio, grassi saturi. Minoritari sono invece i nutrienti che aiutano a mantenersi in salute, come le vitamine, i minerali o le fibre.

Un cucchiaino al giorno...

Da medico, nella lotta quotidiana con i "sovralimentati" a cui spesso mi capita di dover spiegare come mai sono sovrappeso (e talvolta magari neanche se ne rendono conto), devo far comprendere che minimi eccessi generano, sulle lunghe distanze, rilevante sovrappeso: considerate che 25 calorie di troppo al giorno (tutti i giorni) porteranno 10 chili in



10 anni. 1 cucchiaino di zucchero nel caffè, da solo, può render ragione di una tendenza – negli anni – verso l'obesità conclamata!

I numeri che non ti aspetti

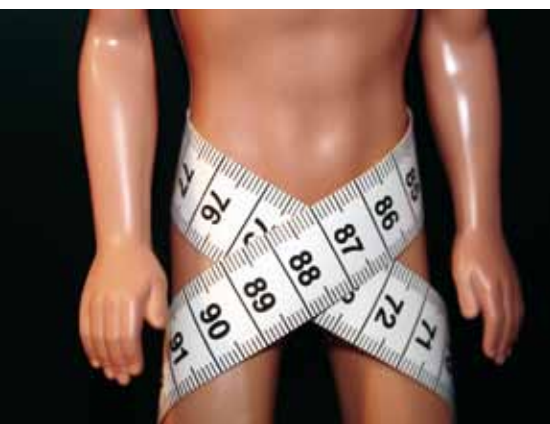
Un po' di considerazioni, in ordine sparso. Se pensate che mangiare metà primo piatto possa esitare in un reale risparmio di calorie tenete presente che 100 grammi di pasta al pomodoro fresco equivalgono a 400 calorie circa; 50 grammi di pasta con 30 grammi di olio forniscono, invece, circa 470 calorie! Se pensate di mangiar craker perché fanno ingrassare meno del pane: 50 grammi di crakers equivalgono a 210 calorie circa, 50 grammi di pane a 130 calorie circa. Se pensate di risparmiare calorie usando solo olio e niente burro: olio sia

di semi che di oliva sono 900 calorie circa, il burro 750 calorie circa. Da un punto di vista meramente energetico (senza entrare nel discorso dei grassi "buoni" o "cattivi") il burro è da preferirsi all'olio.

Se pensate di rimaner più leggeri utilizzando solo olio a crudo: tutti gli oli, sia crudi che cotti, hanno lo stesso quantitativo di calorie (900 kcal).

Attenzione quindi ai rimedi fai-da-te, tipo le autoterapie che (non si sa come) con la semplice applicazione di due bio(?)magneti farebbero dimagrire da 3,6 a 5,8 kg al mese.

Pare, invece, che l'aumento di prezzo di bevande gassate e pizza, consumati fuori casa, possa esser un valido ausilio per indurre i giovani a seguire una dieta più salutare: sono i risultati di una indagine condotta negli Stati Uniti su oltre 5mila ragazzi. L'aumento di un solo dollaro del costo delle bibite ha significato circa 124 calorie in meno al giorno, con conseguente riduzione del peso corporeo. Lo stesso risultato è stato osservato per aumenti di costo riguardanti la pizza. Conclusioni: attenzione a chi vi esorta a chiudere la giornata in leggerezza, mentre restano sempre validi i consigli della nonna, ovvero di alzarsi da tavola con quel vago senso di fame!



Ampia **selezione**
e **degustazione**
di **vini italiani ed esteri**
e di **specialità dolciarie**
e **gastronomiche**



FIRENZE
Via dei Banchi, 45r - Tel. 055 215686

Maremma bona!

**Un angolo di universo
dove l'arte, la cultura,
l'enogastronomia,
la cura del corpo e la
tradizione si sposano
armoniosamente**

di Antonella Landi





In Toscana c'è un mondo fuori dal mondo. Là il tempo si è fermato, i campi sono verdi per davvero e il cellulare spesso non prende.

Là intrattenersi con gli esseri umani è un'arte, alimentarsi è un rito, sorseggiare vino abbandonandosi alla libagione reiterata un dovere morale.

Mi piace così tanto, quel mondo, che ci ho comprato una casa dove ritirarmi quando il puzzo della città mi ammorba, l'arroganza della gente mi urta e la verdura insapore mi mortifica il palato.

C'è stata un'epoca in cui quel mondo generava la morte.

Tutti mi dicono Maremma, Maremma... ma a me mi pare una Maremma amara è una canzone che ormai appartiene alla storia, una canzone che va cantata lentamente, come lento era tutto ciò che questo nome si portava dietro: l'acqua delle paludi, il volo delle zanzare anofele, il progresso sociale, la lotta al brigantaggio, quella contro l'analfabetismo.

Oggi la Maremma è una terra privilegiata e promettente, una porzione di Toscana diversa da tutte le altre, un angolino di universo dove l'arte, la cultura, l'enogastronomia, la cura del corpo e la tradizione si sposano armoniosamente e vanno incontro con coraggio alla modernità.

Intanto delimitiamola, questa Maremma.

Il canto XIII dell'*Inferno* dantesco la racchiude "tra Cecina e Corneto" (ossia Viterbo) e ce la descrive infrenata e smarrita tra "sì aspri sterpi e folti".

La geografia ufficiale la divide in due parti: una cosiddetta "alta", comprendente le province di Livorno e Pisa, e una "bassa", considerata la più autentica, che ha il proprio epicentro nella pro-

vincia di Grosseto ma sconfina abbondantemente dentro il Lazio.

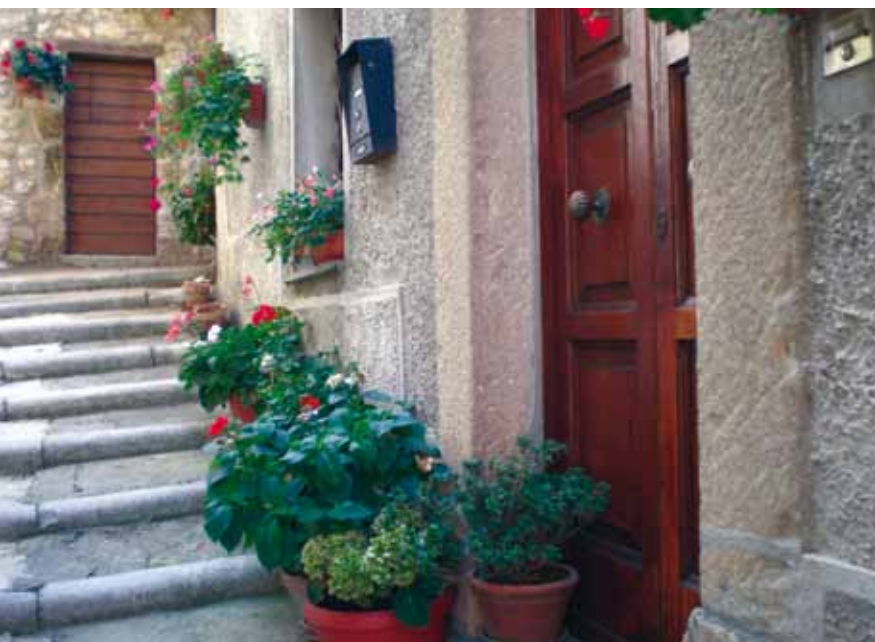
In Maremma c'è tutto: il mare, la montagna e la collina. In questo lungo tratto costiero gli esperti garantiscono una qualità d'acqua salata difficilmente ritrovabile altrove, in Italia; la vetta dell'Amiata si erge come una mamma sicura e protettiva nel cuore dell'entroterra; e le colline si attestano su quei 500-550 metri sul livello del mare, che sono perfetti per chi (come me) mal sopporta la calura estiva e per respirare meglio abbisogna dell'ausilio di Eolo, il dio dalle gote gonfie d'aria. Dev'essere per questo, che in Maremma è impossibile star male.

Ma allora perché l'intercalare nostrano indugia tanto volentieri su questo toponimo? Perché nella bocca del toscano blasfemo, fantasioso coniatore di bestemmie inedite e policrome, la Maremma sostituisce addirittura la Madonna e, da semplicemente "amara", si sviluppa e si declina in "impestata", "maiala" e (per citare solo le più gettonate) "bucaiola"?

Osservate e contate: Ma/don/na. Ma/rem/ma. Entrambi i nomi sono trisillabi. Ed entrambi contano tre consonanti nasali. Contro entrambi, indistintamente, viene spontaneo scagliarsi qualora si desideri inveire contro qualcuno ritenuto colpevole di un incidente collettivo o una disgrazia personale.

Nei paesini maremmani, la bestemmia assurge a forma d'arte a tutti gli effetti. Chi impavidamente si lancia in neologismi azzardati e immette nel mercato del verbo espressioni mai udite prima, viene guardato con rispetto quasi reverenziale, come fosse un cantore, un musico, un poeta.





RICETTE

L'acqua cotta

Per quanto si possa cercare nella mente dei vecchi maremmani, non esiste una storia dell'acqua cotta, uno dei piatti più tipici dell'intera zona.

All'origine di questo piatto tradizionale

con ogni probabilità non ci sono che la fame e la miseria: esso è fatto di quel poco che l'arida terra di una volta si degnava di dare spontaneamente. A una buona base di olio d'oliva di Maremma, si aggiungano due o tre grosse cipolle tagliate a fette, soffritte e quindi mandate a fuoco lento finché non appariranno quasi sfatte. Si aggiunga a quel punto del pomodoro a pezzi e si porti avanti la cottura, unendo generosi odori (basilico e soprattutto sedano). A cottura ultimata si aggiunga dell'acqua (o, meglio, del brodo) e si faccia bollire il composto per quindici minuti. Nel frattempo si preparino nelle scodelle (ma meglio ancora in tegamini di coccio) delle fette di pane ben abbrustolito con un po' di pecorino grattugiato sopra.

Dentro la pentola contenente la zuppa, si faccia scivolare un uovo a persona: trattasi dell'operazione più delicata dell'intero procedimento, poiché è indispensabile evitare che le uova si rompano o si mescolino alle altre. Sarà il calore stesso della minestra a farle rapprendere, e sarà esattamente quello il momento di spegnere il fuoco e procedere alla confezione del piatto, con il pane alla base, la zuppa a coprirlo e l'uovo a coronarlo.



Il vino

Il vino ha cambiato veramente questo angolo della Toscana. Lo racconta anche *Vini di Maremma*, un libro di immagini e testi pubblicato dalla casa editrice Arca; ma lo dice anche il paesaggio, negli ultimi anni sempre più addolcito dai filari di vigne e punteggiato dalle cantine recentemente costruite per ospitare le produzioni della zona. La luminosità, il sole, il tipo di terreno, la vicinanza del mare contribuiscono a dare qualità a un'ampia gamma di vini, che comprende i bianchi Ansonica Costa dell'Argentario e Bianco di Pitigliano; il rosso Morellino di Scansano; e inoltre Capalbio, Montecucco, Monteregio di Massa Marittima, Parrina e Sovana in tutte le loro declinazioni. I rossi sono esaltati da una presenza prevalente di sangiovese, la cui progenitrice, la *Vitis Sylvestris*, è ancora presente nei boschi della Maremma Toscana. Tra i bianchi hanno molto successo quelli a base di vermentino, a testimonianza del giovane intreccio tra nuovo e antico che contraddistingue tutta la produzione enologica della provincia di Grosseto.

La cucina

Di certo oggi in Maremma si fa tutto fuorché patire la fame: per la sua felice posizione nella carta geografica (l'aria marittima da una parte, la frescura montana dall'altra, la ventilazione leggera e costante dappertutto), in questa terra fatata basta sputarci per veder fiorire qualcosa. Qui la verdura sa veramente di verdura e la frutta ha colori e gusti che chi vive da sempre in città non ricorda, o forse non ha mai sperimentato.

La Maremma pullula di carciofaie, gli asparagi *sbillano* spontanei lungo le strade, i castagneti straboccano di ricci puntuti, i funghi sono raccolti da gente che arriva da lontano pur di averli e, di ritorno da qualsiasi viottolo, come la donzetta leopardiana si reca sempre tra le mani un prodotto della zolla.

Perciò sgranate gli occhi, penetrando in questi luoghi, e state all'erta: una volpe vi attraverserà la strada seguita dai suoi cuccioli, gufi, civette e barbogianni vi sorveglieranno immobili dall'alto, timidi istrici fuggiranno da voi, mentre ghiandaie bianconere e falchi dal volo rilassante vi faranno da corona mobile intorno alla testa. In mezzo a loro, imperatore di tutti gli animali della zona, troneggerà lui: il cignale.



Il suggerimento

Difficile scegliere dei nomi e scartarne altri, qualora si voglia partire per un tour maremmano: ovunque c'è roba da vedere, da fotografare e da assaggiare. Ovunque vale la pena fermarsi, foss'anco per una pisciatina al volo. Mi limiterò per questo a fornire un breve e schematico elenco di luoghi in cui merita sostare e perché.

- Il tritico Arcidosso-Santa Fiora-Castel del Piano: per le castagne e i funghi autunnali, il fresco estivo, le rocche perfettamente conservate e visitabili, il parco della Peschiera, la rassegna "Scrittori da bere", il ristorante "La tagliola" (un fin troppo intuibile inno alla ciccia).

- La coppia Sorano-Sovana: per le Vie Cave all'interno del Parco Archeologico Città del tufo, i resti etruschi, i panorami mozzafiato, il "buglione", i "piciarelli", i "melatelli", gli "sfratti" e gli "strufofi". Chi non sa che cosa siano, si fidi e pensi solo a ingoiarli.

- La diade Saturnia-Montemerano: nella prima ci si va per beare l'epidermide pur appetandola di puzzo d'ovo marcio, sul secondo ci s'inerpica per godere della genuina cucina dell'osteria all'antico frantoio "Passaparola", visto che "Caino" - già dal nome - promette di ammazzarci il portafoglio.

- Scansano, per la rievocazione medievale d'agosto, quando si mangia per la strada quello che mangiavano settecento anni fa e si beve un locale, autentico, sublime Morellino.

- Capalbio, per il maestoso Giardino dei Tarocchi dell'artista franco-statunitense Niki de Saint Phalle.

- Lo sconfinato Parco Naturale dell'Uccellina, cuore di un'area protetta e da proteggere negli anni a venire, affinché la mano maldestra dell'uomo non giunga a fare danni anche là.



Dove dormire

Ghiaccio Bosco

Strada della Sgrilla 4
Capalbio
tel. 0564 896539
www.ghiacciobosco.com

La Luna

via del Podere 8
Tirli di Castiglion
della Pescaia
tel. 0564 945854
www.locanda-laluna.it

Locanda del Cassero

via del Cassero 29
Civitella Marittima
Tel. 0564 900680
www.locandadelcassero.com

Le Fontanelle

loc. Le Fontanelle
dei Poderi
di Montemerano
Manciano
tel. 0564 602762
www.lefontanelle.net

Villa Clodia

Via Italia 43
Saturnia di Manciano
tel. 0564 601212
www.hotelvillaclodia.com

Duca del Mare

Piazza Dante 1
Massa Marittima
Tel. 0566 902284
www.ducadelmare.it

La Locanda di Ansedonia

Via Aurelia Sud km 140.5
Ansedonia
Tel. 0564 881317
www.locandadiansedonia.it

Dove mangiare

Da Paolino

via Marsala 41
Manciano
tel. 0564 629388
chiuso il lunedì

Da Tronca

vicolo Porte 5
Massa Marittima
tel. 0566 901991
chiuso il mercoledì

Il Cantuccio

Piazza Indipendenza 31
Buriano di Castiglion
della Pescaia
Tel. 0564 948011
chiuso il lunedì,
mai in agosto

La Luna

via del Podere 8
Tirli di Castiglion
della Pescaia
tel. 0564 945854
chiuso il martedì,
in inverno da lunedì
a giovedì

La Vecchia Hosteria

Viale Marconi 249
Bagno di Gavorrano
tel. 0564 844980
chiuso il giovedì

Oste Scuro

Via Malenchini 38
Braccagni di Grosseto
tel. 0564 324068
chiuso lunedì e martedì

La Cantina

Via della Botte 1/3
Scansano
tel. 0564 507605
chiuso domenica
sera e lunedì



La dispensa

Farina bio per pizza Antico Molino Rosso

Antico Molino Rosso è un'azienda agricola in provincia di Verona che produce farine biologiche da cereali rigorosamente macinati a pietra. Tra i prodotti, tante farine per panificazione (non solo di grano ma anche di farro, kamut, riso, avena, orzo, ecc.), prodotti speciali bio (zucchero, mandorle, nocciole) e la farina di alta qualità per pizza con lievito di pasta madre, ottenuto dalla miscelazione di farine di frumento italiano con l'aggiunta di lievito di pasta madre bio, in confezione da 1 kg (500 grammi di farina sono la dose indicata per 3-4 persone). Il risultato è eccellente e la pizza risulta molto "leggera" e digeribile.

Prezzo: 2,85 euro
www.molinosrosso.com



Bustine di tè Donkey Studio

I prodotti di Donkey sono veramente divertenti, compresa la nuova collezione di bustine di tè a forma di personaggi celebri del mondo del cinema, dello spettacolo, della politica, della moda e dello sport. Dalla tazza si vedono spuntare Audrey Hepburn, Humphrey Bogart, James Dean, Marilyn Monroe, ma anche il presidente Obama o la regina Elisabetta. Presentarsi al tè delle cinque con queste simpatiche bustine è very fashion. Si possono acquistare solamente online sul sito di Donkey.

Prezzo: 7,95 euro (cinque bustine di tè personalizzate)
http://shop.donkey-products.com



Vino Baccano - Certosa di Belriguardo

Baccano è uno dei tre vini firmati Gianna Nannini, insieme a Rosso di Clausura e Chiostro di Venere. Prodotti nella tenuta "La certosa di Belriguardo" con il sapiente aiuto dell'enologo Renzo Cotarella, sono tre rossi a Igt Toscana e il preferito della rockstar tutta italiana è proprio Baccano, composto da 75% di sangiovese e 25% da merlot e syrah. Un vino il cui nome emana brio, di un colore rosso rubino con sfumature granato e un finale persistente, dai profumi intensi di frutta a bacca rossa.

Maturato in barrique, ha subito un periodo di affinamento in legno. In vendita ci sono le annate 2000 e 2001 e la produzione complessiva attuale supera di poco le 20 mila bottiglie.

Prezzo: 26,50 euro
www.certosadibelriguardo.com



Birra 32 via dei birrai

Buonissima! Sullo stile "provata per voi lettori"! ottima se degustata poi con la pizza, la birra del birrifico di Onigo di Pederobba (Treviso) è di alta fermentazione, quindi più aromatica e fruttata. Vengono prodotte varie tipologie di diversa gradazione alcolica; in particolare d'estate abbiamo la Curmi, una birra bianca al farro con una lieve gasatura e un rinfrescante aroma. Le materie prime, comprese le spezie, provengono da tutta Europa. Il luppolo arriva direttamente dal coltivatore del Belgio. I birrai di Pederobba si distinguono per la sigillatura delle bottiglie, così che il prodotto rimane gassato senza perdere il profumo.

Prezzo: 9 euro
(bottiglia da 75 cl)
www.32viadeibirrai.com



Gelati Stocchi

Tutto ha inizio nel 1900 da un bar caffè gestito dalla famiglia Stocchi che inizia a produrre gelati con servizio a domicilio. Da qui il salto imprenditoriale divenendo azienda artigiana sia a livello locale che regionale fino agli anni '80, per poi espandersi e produrre per conto terzi, preservando però sempre i propri marchi storici: Gelati Moretto, Gelati Stocchi e Caffè del Vapore. Si parla di prodotti industriali tuttavia di qualità e collocati su un livello medio-alto del mercato. Tra vaschette, torte gelato e confezioni singole, un posto di riguardo nel tabellone dei gelati lo occupa il biscotto croccante al gusto vaniglia e cacao.

Prezzo: 6 euro (vaschetta da 500 g)
www.gelatistocchi.com



Passata di pomodoro Bio Colombini

La passata di pomodoro Bio Colombini ha mantenuto la tradizione culinaria di una volta con lo stesso procedimento: coltivare il pomodoro al momento giusto, coglierlo quando è ben maturo, accendere il fuoco e metterci un pentolone dove far bollire il sugo di pomodoro da utilizzare durante tutto l'inverno. L'azienda di Crespina, Pisa, si è sempre contraddistinta per la lavorazione e valorizzazione della terra, privilegiando la coltura biologica e biodinamica. Ha stretto un patto per la salute con i comuni limitrofi ospitando nelle sue terre un gruppo di disabili per farli interagire in agricoltura e promuovendo esperienze di economia equo-solidale per cui ha ricevuto, nel 2006, il premio Etica e Impresa.

Prezzo: 2,30 euro
(formato 690 g)
www.biocolombini.it



Succhi di frutta **Natipuri**

La linea di succhi di frutta Natipuri da agricoltura biologica senza aggiunta di zucchero è opera dell'azienda Achillea, che, nel cuore delle Alpi cuneesi, si dedica alla produzione di succhi, crema di frutta fresca, confetture e altre specialità nel rispetto delle norme su cui si basa l'agricoltura biologica. L'azienda vuol rimanere un laboratorio artigiano unendo però genuinità e moderna tecnologia, e così scrive: "Ci piace trattare i frutti della terra con fantasia: per questo diamo tanta importanza all'innovazione delle nostre ricette". Un ulteriore riconoscimento è dato dal marchio Piemonte Eccellenza Artigiana, una certificazione che garantisce l'origine delle materie prime e la lavorazione.

Prezzo: 3,99 euro
(formato 750 ml)
www.achillea.com



Riso **Maremma**

Dalla risaia alla tavola, i tre soci di Serrata Lunga (azienda agricola grossetana situata a Principina a Terra) accompagnano passo per passo l'intero percorso dei chicchi di riso, che nascono dalle piante bagnate dal fiume Ombrone, senza far uso di diserbanti chimici, prima, conservanti e additivi, dopo, insomma alla maniera di una volta. Confezionato nel sacco di carta, il riso si conserva integro in modo naturale con una scadenza più breve rispetto agli altri risi. Da un terreno mai sfruttato per la risicoltura, i coltivatori di Serrata hanno vinto la sfida producendo Arborio, Thai e Carnaroli di qualità. Provatelo per le vostre insalate di riso freddo.

Prezzo: 1,75 euro
(confezione da 1 Kg)
www.achillea.com



Cucchiaino per prime pappe **Imaginarium**

È un cucchiaino dosatore con incorporato il recipiente capace di contenere 88,7 ml di pappa, ideale per dar da mangiare ai bambini durante i viaggi e impegna una mano sola! Per somministrare il cibo, basta stringere il recipiente che ha un coperchio con chiusura a vite. Il cucchiaino è ergonomico e flessibile, non contiene bisfenolo A e neanche lattice. Il tutto è facile da pulire e lavare anche in lavastoviglie, non va però nel microonde. Insomma, è comodissimo e si può acquistare nei negozi Imaginarium specializzati.

Prezzo: 9,95 euro
www.imaginarium.it



VINANDRO®

PIATTI CALDI, MERENDE, RISTORI e DESINARI



SI MANGIA DA RE!
FIESOLE · PIAZZA MINO, 33
TEL. 055 59.121 SI MANGIA ANCHE FUORI
MEGLIO PRENOTARE
TUTTI I GIORNI A PRANZO E CENA, A PARTE IL LUNEDÌ

PREZZI ONESTI

Il vino comincia a... 50 anni

Una collezione di etichette
d'autore per Cappella Sant'Andrea

**Cappella
Sant'Andrea**

Loc. Casale, 26/a

53037 San Gimignano (Si)

Tel. +39 0577 940456

www.cappellasantandrea.it

Si arriva alla Fattoria percorrendo la bella strada panoramica che da San Gimignano porta a Uignano, facendo poi un breve tratto di sterrata. A Cappella Sant'Andrea si respira un'aria davvero familiare. Flavia e Francesco, giovane coppia nella vita e sul lavoro, portano avanti l'attività con grande e sincera dedizione, ben supportati da Antonella Leoncini, madre di Flavia. Si viene accolti nella bella sala del Museo dell'arte e della tradizione contadina, dove ogni pezzo ha una storia da raccontare ed è una radice che lega al passato, che non solo lo ricorda, ma lo rende vivo e dà un senso al presente. Ogni viaggiatore amante del vino e della Toscana dovrebbe avere la fortuna di trovarsi almeno una volta in un luogo così per capire non solo cosa c'è "dentro", ma anche "dietro" al bicchiere. Potrebbe immaginare uno spaccato di vita contadina dei primi del '900, ad esempio, potrebbe intuire la fatica delle donne e degli uomini di allora, il loro impegno quotidiano, gli stenti, l'austera semplicità e le ore di veglia e di sonno cadenzati dai ritmi della natura.

C'è un motivo preciso per cui siamo venuti fino a qui: Cappella Sant'Andrea ha da poco festeggiato i cinquanta anni di attività. Lo ha fatto alla sua maniera unendo vino, cultura e arte. È stato scelto uno dei vini di prestigio, la Vernaccia Rialto, e si è chiesto all'artista Silvia Beghè di dipingere cinquanta etichette diverse. Il risultato è stato di straordinario impatto. Per l'originalità delle etichette, 50 pezzi unici per sole 50 bottiglie; per l'installazione artistica avvenuta a Villa Il Palagio, palazzo storico di proprietà della famiglia Leoncini, a fine agosto 2009; per l'idea di coinvolgere adesso, con invidiabile intuizione di marketing, altrettanti ristoratori nella diffusione del messaggio: da Il Paiolo





a Firenze, per arrivare a La Pineta di Marina di Bibbona, passando per altri amici dell'azienda quali le Volpi e l'uva (Firenze) e Girodibacco (Barberino di Mugello). Così il vino torna vero protagonista: scatena emozioni nell'artista, conferisce la giusta importanza al ruolo del ristoratore, accende i riflettori su Cappella Sant'Andrea, capace di vini e di idee di impatto e personalità.



La gamma dei vini di Cappella Sant'Andrea spazia da bianchi a rossi di notevole spessore organolettico. Vernaccia soprattutto, annata e selezione Rialto, perché il territorio sangimignanese è capace di esaltare al massimo questo tradizionale e importantissimo vitigno toscano. Non mancano i rossi: l'Arciduca Chianti Colli Senesi, il Tinaio Igt, il Donna Flavia a base ciliegiolo e il Serreto San Gimignano Rosso Doc. Tipicità olfattiva, struttura gustativa ed eleganze cromatiche sono i tratti dominanti della gamma, completata dalla grappa di Vernaccia. I due bianchi vengono vinificati in vasche d'acciaio termocontrollate mentre i rossi macerano in vasche di cemento. I due vini di punta, Rialto e Serreto, maturano in barriques di rovere francese nella cantina interrata d'invecchiamento.



È importante sottolineare la filosofia produttiva dell'azienda, improntata su un metodo di coltivazione biologico. Una scelta di fondo tesa a rispettare in pieno la natura. Ne sono in qualche misura testimoni il mantenimento della vecchia capanna e delle stalle dove attualmente sono ospitate capre, asinelli, conigli e galline ruspanti.

La storia di Cappella Sant'Andrea si basa su un solido legame fra passato, presente e futuro. Antonella, Flavia e Francesco sono i protagonisti attuali di questa azienda che sta compiendo, anno dopo anno, un cammino di qualità assoluta e senza compromessi. Hanno alle spalle una storia fatta di coraggio e intuizioni imprenditoriali e che rende onore alla figura di Giovanni Leoncini, padre di Antonella, il quale fin dalla metà del '900 portò avanti l'attività vinicola, trovando nel tempo l'importante collaborazione di Giulio Gambelli.



Grandi prodotti, tradizione contadina, attenzione al legame vino-arte. Perché il vino è natura e il vino è cultura. Lo sanno bene qui a Cappella Sant'Andrea, dove il lavoro quotidiano è fondato su solidi valori e chiarezza di obiettivi da raggiungere. Buon compleanno, dunque, a questa piccola e splendida realtà a pochi chilometri di distanza dalle maestose torri di San Gimignano.

Sotto l'ombrellone

di Caterina Simonato

Fuga dal lager

Stalag XB racconta la storia cupa di un uomo che viene internato in un lager dopo essersi rifiutato di aderire alla Repubblica di Salò, o meglio, ne racconta la vicenda così come l'ha immaginata l'autore, Marco Ficarra, e cioè il nipote di quest'uomo. Un libro originale, a fumetti, ma non per questo meno poetico e toccante, che restituisce un pezzo di storia personale e collettiva. Ma la cucina che c'entra? C'entra eccome, perché tutto ruota e viene ricostruito sulla base di poche lettere dello "zio Gioacchino": alcune dirette alla famiglia con richieste di cibo, altre a se stesso, dove elenca pietanze prelibate e leccornie che,

ormai, servono solo a nutrire i ricordi e a creare un mondo sospeso tra realtà e finzione dove rifugiarsi.

Marco Ficarra
Stalag XB
Becco Giallo
15 euro

Il film a tavola

Chi non ha visto quella chicca irresistibile che è "Il Pranzo di Ferragosto"? Le protagoniste del film, tutte attrici non professioniste che hanno conquistato il pubblico con la loro spontanea vitalità, ritornano. Ma questa volta sugli scaffali delle librerie con *Le ricette del Pranzo di Ferragosto*: una raccolta tutta da gustare, corredata da tante foto e aneddoti dei personaggi, un libro che non rappresenta la semplice trasposizione da film a carta stampata, ma piuttosto un viaggio "cinegastronomico", una generosa e divertente collezione di trucchi culinari, storie vissute e ricette delle quattro arzille vecchie.



A cura di Susanna Cascella e Simone Riccardini
Le ricette del Pranzo di Ferragosto
Fandango Libri - 20 euro

Cibo da brividi

Già autore di *Ciak si mangia*, anche questa volta Salvatore Gelsi si trova perfettamente a suo agio nel raccontare la settima arte attraverso il cibo e viceversa. Sotto la lente vizi, gusti e manie di un grande: Alfred Hitchcock, maestro del giallo, tanto raffinato e misurato alla regia quanto incontenibile e smodato a tavola. Ecco un libro dedicato a cinefili gourmet, per scoprire abitudini alimentari delle più curiose, desideri ossessivi e aneddoti legati all'apparentemente imperturbabile cineasta. Il tutto affiancato da uno scritto di Alida Valli, un saggio firmato Claude Beyle e dalle schede con i riassunti dei film uniti ad altrettante ricette del regista.

Salvatore Gelsi
A tavola con Hitchcock.
Film e ricette di un grande gourmet
Tre Luneb - 14 euro



Incroci di cibo e di libri

Che il mondo della *haute cuisine* usi un linguaggio tutto suo, a volte pure astruso, lo sappiamo tutti, ma quali vette di barocca immaginazione il mondo gastronomico abbia raggiunto ce lo racconta Gian Luigi Beccaria nel saggio *Misticanze*. Di pagina in pagina il famoso linguista ritrova, attraverso le diverse regioni d'Italia, piatti e personaggi che hanno costituito l'identità e la memoria del nostro paese attraverso i secoli. Ricerche etimologiche, nomi evocativi, ricette stravaganti povere o fastose, menù futuristici, storie di uomini noti o dimenticati narrano che, se la cultura è fatta anche dal cibo, la storia del cibo è fatta anche di letteratura.

Gian Luigi Beccaria,
Misticanze. Parole del gusto, linguaggi del cibo
Garzanti - 15 euro



Dalle origini ai giorni nostri

Saggio poderoso quello dello storico Felipe Fernandez-Armanes, ma soprattutto coinvolgente, nell'analizzare da una prospettiva inedita e globale il rapporto indissolubile che, da sempre, unisce l'uomo e il suo ingresso nel mondo al cibo. Com'è cambiata l'alimentazione e perché, cosa

ne ha fatto una discriminante sociale, in quali contesti ha acquisito i poteri di un rituale magico, in che modo le rivoluzioni culturali e sociali hanno influito su ciò che portiamo in tavola: uno sguardo ampio e dettagliato su passato, presente e futuro, anche per capire meglio temi di oggi come quello dell'emergenza ecologica.

Felipe Fernandez-Armanes
Storia del cibo
Bruno Mondadori - 28 euro



Riflessioni ponderate

Il titolo è simpatico ed elusivo, ma quello che vuole intendere è presto detto: "il riposo della polpetta è come quello dei pensieri, se aspetti un po' vengono meglio". Ecco una serie di articoli scritti e raccolti dall'autore per "Consumatori" e "Repubblica", tante riflessioni estemporanee condotte da un motivo unico: il cibo. Lontano dal noioso tono accademico, ma anzi con semplicità e freschezza, Massimo Montanari si interroga su questioni di interesse generale quali il pane come simbolo sociale, le abitudini gastronomiche contemporanee, l'evoluzione del labile concetto di sana alimentazione. Un excursus che va dal medioevo all'epoca attuale travalicando i confini nazionali per toccare Oriente e America.

Massimo Montanari
Il riposo della polpetta.
E altre storie intorno
al cibo
Laterza - 15 euro



Storia da mangiare
Le citazioni si sprecano, da "siamo quello che mangiamo" (Feuerbach) a "fa' che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo" (Ippocrate) e molte altre ancora anche se, in sostanza, dicono tutte la stessa cosa, e cioè che l'alimentazione è piattaforma comune dell'umanità. L'ha capito perfettamente Tom Standage che dell'umanità

ripercorre, appunto, una storia commestibile. In questo libro ci sono infinite informazioni, è una sorta di studio antropologico per sapere com'è cambiata la dieta mediterranea e in quale modo siamo passati dalla caccia all'agricoltura, per tuffarci nei secoli scorsi alla scoperta di gusti che non ci appartengono più, o che forse si sono solo trasformati rappresentando il presente più di quello che immaginiamo.

Tom Standage
Una storia commestibile
dell'umanità
Codice editore - 24 euro



La vittoria del cibo
e della vita

È una stilista del Salento con una forte passione per la cucina, Alessandra De Leonardis, che al suo esordio letterario sceglie di scrivere un libro a metà fra il ricettario e la dichiarazione d'amore: un itinerario che, con allegra sensualità, guida alla preparazione di piatti più o meno consueti; ma è anche una conquista, che per l'autrice arriva dopo aver vinto l'anoressia. Un volume raccontato con stile assolutamente personale, tra sapori eloquenti come poesie e parole stuzzicanti quanto una cena afrodisiaca.

Alessandra De Leonardis
Morsi d'amore.
E all'improvviso tutto
ha avuto un senso
Trenta editore - 13 euro



Non solo dolce

Per gli antichi era il cibo degli dei, per secoli in cucina è stato un ingrediente indispensabile: esattamente come il vino, ricco di sentori legati alla terra e all'ambiente, il miele è uno e molteplice e porta con sé aromi e sapori di fiori, piante e paesaggi diversi. Questo volume di Laura Prosperi, docente di storia e cultura dell'alimentazione presso l'Università degli Studi di Milano, racconta il miele, dalle antiche tecniche produttive ad alcuni usi ormai estinti, senza dimenticarne le proprietà terapeutiche. Linguaggio e luoghi comuni legati al miele diventano il filo conduttore di un originale viaggio che, partendo dalla cultura medievale, arriva ai giorni nostri.

Laura Prosperi
Il miele nell'occidente
medievale
Le Lettere - 20 euro



deGustiBooks

Libri da assaggiare

Cibo da conoscere

Degustazioni, laboratori,
spettacoli, incontri con gli autori,
cuochi all'opera, presentazioni
di libri nell'ambito del
Festival della Creatività

21/24 ottobre 2010
nelle piazze
del centro
storico di Firenze

www.degustibooks.it

progetto e organizzazione:

GOLA
gioconda

via Maragliano, 31 a - 50144 Firenze - tel. 055 321841 fax 055 3215216 - www.golagioconda.it - posta@golagioconda.it



Dunque, vediamo:

Fabien, 36 anni, origini e cuore divisi tra Firenze e Parigi. Grafico

free-lance, fotografo, dj e food-blogger, passo la mia giornata tra il lavoro, la cucina e il web (non necessariamente in quest'ordine).

In cucina ho mosso i primi passi un po' per sopravvivenza, due genitori sempre al lavoro con poco tempo per i fornelli (anche se la metà fiorentina ogni tanto tirava fuori passione e prelibatezze), e un po' per obbligo, quando durante il servizio civile mi sono ritrovato a cucinare per 15-20 persone ogni giorno. Come inizio non è certo il massimo, ma almeno mi ha fatto capire che cucinare mi piace e mi ha insegnato manualità e arte di arrangiarmi. L'incontro con la mia compagna, vegetariana, ha poi ulteriormente allargato, e migliorato, il mio modo di vivere la cucina.

Quattro anni fa è nato il blog *La Cuisine de Fabien* (www.fabien.wordpress.com), quasi per caso, e insieme è arrivata anche

In cucina con Fabien

Grafica, musica, web e naturalmente cibo

Insalata di farro

2 pugni di farro a persona
ceci già lessati
verdure fresche (quelle che più vi piacciono da mangiarsi crude, nel mio caso: carote, peperoni gialli e a volte un po' di rucola)
un formaggio tipo emmenthal oppure scamorza, provolone, ecc.
basilico fresco
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Mettete a lessare il farro in acqua salata per circa 35 minuti (se è confezionato, controllate i tempi sulla scatola). Scolatelo e lasciatelo raffreddare a temperatura ambiente. Grattugiate le carote, tagliate a julienne molto fine il peperone (e/o le altre verdure che avete scelto) e a cubetti il formaggio. Spezzettate il basilico con le dita. Quando si sarà definitivamente raffreddato il farro, unite gli altri ingredienti, irrorate con un ottimo olio, regolate di sale e pepe e servite.



Coppette di anguria in sciroppo di zenzero

1 kg di polpa di anguria
30 g di zenzero fresco
100 g di zucchero
succo di 1 lime



Raschiate la pelle dalla radice di zenzero e poi tagliate quest'ultima a julienne molto sottile. In un pentolino mettete quindi lo zenzero (lasciatene da parte un cucchiaino), lo zucchero, il succo di lime e 2 dl di acqua. Mescolate e fate cuocere a fuoco dolce fino a che avrete ottenuto uno sciroppo più o meno denso a seconda del vostro gusto personale. Spegnete, filtrate e fate raffreddare. Private l'anguria dei semi con la punta di un coltello e poi tagliatela a cubetti di circa 2 cm di lato. Mettete i cubetti in una ciotola, versatevi sopra lo sciroppo e mescolate delicatamente per fare insaporire. Coprite la ciotola con della pellicola trasparente e lasciatela raffreddare in frigo per un paio d'ore. Trascorse le due ore, suddividete l'anguria in coppette individuali e bagnatela con la salsa che si sarà formata sul fondo della ciotola. Utilizzate quindi lo zenzero tenuto da parte per decorare.

Fissati per la cucina? Gli amici si auto-invitano a cena a casa vostra? Passate tutto il tempo libero a sfornellare? Se volete mandarci ricette e foto dei vostri piatti preferiti, e raccontarci qualcosa di voi, scrivete a posta@golagioconda.it o cercate Gola Gioconda su Facebook



Pizza sfogliata con scamorza e zucchine

pasta sfoglia alla ricotta (125 g di ricotta, 125 g di farina 00, 65 g di burro – anche quello salato va benissimo –, mezzo cucchiaino di sale fino) 3-4 zucchine, preferibilmente con il loro fiore mezzo scalogno 100 g di scamorza affumicata 5-6 foglie di menta 2-3 foglie di basilico olio extravergine di oliva sale e pepe

L'impasto della pasta sfoglia alla ricotta va preparato 12 ore prima. Fate ammorbidire il burro a temperatura ambiente, poi mescolatelo con la ricotta schiacciando entrambi con i rebbi di una forchetta fino a ottenere un impasto omogeneo. Aggiungete la farina setacciata e il sale e lavorate l'impasto con le mani per un paio di minuti. Non c'è bisogno di lavorare molto la pasta con questa preparazione. Schiacciatela un po' con le mani in modo da darle una forma più o meno rettangolare, quindi avvolgetela in una pellicola per alimenti e lasciate riposare circa 12 ore in frigorifero. Quindi prendete l'impasto e lavoratelo così: ponetelo sul piano di lavoro infarinato con il lato corto rivolto verso di voi e stendetelo con il mattarello fino a 1 cm di spessore (sempre nella stessa direzione); immaginatevi il rettangolo diviso in 3 parti uguali: ripiegate il terzo superiore verso di voi sul terzo centrale, poi il terzo inferiore sopra agli altri due; ruotate di 90 gradi il rettangolo così ottenuto in modo da avere di nuovo il lato corto rivolto verso di voi. Ripetete

questa operazione altre due volte, poi ponete nuovamente l'impasto in frigorifero per una buona mezz'ora. Lavate le zucchine e tagliatele a rondelle piuttosto fini. Se hanno il fiore attaccato, staccatelo, pulitelo, tagliatelo a julienne e tenetelo da parte. Mettete lo scalogno a rosolare in una padella con 3 cucchiaini d'olio. Appena comincia a imbiondire, abbassate leggermente la fiamma, aggiungete le zucchine con un pizzico di sale e coprite con un coperchio. Fate cuocere per 5 minuti, quindi incorporate anche gli eventuali fiori. Lasciate andare altri 8-10 minuti finché le zucchine iniziano a dorare sul bordo (non cuocetele troppo perché poi devono passare anche una seconda cottura in forno), regolate di sale e di pepe e aggiungete le foglie di menta e basilico strappate grossolanamente con le dita. Stendete la sfoglia fino a ottenere un disco del diametro di 26 cm e dello spessore di 4 mm. Tagliate a fette la scamorza e adagiatela sulla sfoglia, quindi coprite il tutto con le zucchine lasciando 1 cm di bordo. Infornate a 200 gradi per 10-12 minuti e servite calda.

qualche soddisfazione come il premio per le migliori fotografie di food nel 2007 e anche un po' di attenzione da parte dei media (ad esempio questa intervista). Ancora non so cosa diventerà da grande, ma per adesso mi godo giorno per giorno i suoi piccoli successi. Ho cercato di avviare anche un piccolo progetto di food-tweeting, concentrando alcune delle mie ricette entro il limite di 140 caratteri imposto dal social network Twitter, ma per adesso sembra che quest'idea funzioni molto più all'estero che da noi. Purtroppo tutta questa notorietà ha fatto sapere anche ai miei amici che qui da me si mangia benino... ora c'è la fila di persone che vogliono venire a cena! Qualcuno riesco ad accontentarlo, per gli altri ci sono comunque le ricette sul blog, così ognuno può farsele a casa propria. Cavallo di battaglia in cucina? I risotti e la pasta al forno. Piatto preferito? Crostini toscani, pizza, cioccolato. Vino preferito? Non sono un intenditore, e me ne rammarico, comunque in questo periodo prediligo lo Shiraz. Un ristorante a Firenze? Senz'altro l'Ora D'Aria di Marco Stabile. Cucina preferita? Mediterranea e indiana. Adesso scusatemi ma devo andare a pubblicare una nuova ricetta... Ciao!



CECCHI

dal 1893



una scelta di alto profilo