

La festa nella foresta

La civiltà del frumento incontra quella del maiale

Augusto E Semprini

Esperto Assaggiatore Organizzazione Nazionale Assaggiatori Vino

Maestro Assaggiatore Organizzazione Nazionale Assaggiatori Formaggio



GUSTO SOBRIO
METODO & CULTURA

Cervus elaphus

Il cervo nobile (*Cervus elaphus* Linnaeus, 1758), noto anche come cervo reale o cervo rosso, è un mammifero artiodattilo appartenente alla famiglia dei Cervidi.

L'habitat originario del cervo è costituito dalle zone boschive con presenza di radure o aree di boscaglia poco fitta, generalmente in ambiente pianeggiante o a basse altitudini: successivamente la specie si è sospinta in aree montuose od impervie per sfuggire alla pressione demografica e venatoria dell'uomo. È stato inoltre introdotto in numerosi ambienti ai quali si è adattato brillantemente, dalla brughiera alla foresta di conifere.



I maschi adulti possono essere lunghi sino a 2,50 m e alti, al garrese, sino a 1.2 m, con un peso che va da 200 a più di 250 kg nei casi eccezionali. La femmina è notevolmente più piccola, raggiungendo solo eccezionalmente i 2 m di lunghezza e può raggiungere i 150 kg di peso. A queste misure va aggiunta la coda, che in ogni caso non supera i 20 cm di lunghezza.







Juniperus

Juniperus communis, più comunemente noto come ginepro, è un genere di piante delle Cupressaceae, comprendente specie arboree e arbustive, tra cui molte spontanee della flora italiana e adatte alla selvicoltura. È una pianta con poche esigenze idriche, per cui è facile trovarla in luoghi non facilmente popolabili da altre piante: montagne, dove le frequenti gelate rendono l'acqua scarsamente biodisponibile e ambienti mediterranei, dove l'aridità la fa da padrona nei mesi estivi.



Il nome ginepro deriva dalla parola celtica juneprus che significa “acre”.

Il detto “trovarsi in un ginepraio” si riferisce ai rami intricati del ginepro e alle sue foglie pungenti per indicare metaforicamente una situazione difficile e problematica.

Protagonista di una favola dei fratelli Grimm e di diverse storie e credenze popolari, questa pianta sarebbe stata l'unica (secondo una leggenda medioevale) a dare riparo alla Sacra Famiglia durante la fuga in Egitto e per questo il ginepro fu benedetto dalla Vergine.

La tradizione popolare ha sempre attribuito al ginepro il potere di tenere lontane streghe e spiriti maligni, per questo i suoi rami venivano appesi alle porte delle stalle per preservare la salute del bestiame, venivano posti sul tetto delle case appena costruite e Greci e Romani li bruciavano come fossero incensi per purificare l'aria.

Il legno di ginepro veniva utilizzato per costruire utensili da cucina, così da inebriare del suo dolce aroma tutte le pietanze che si preparavano, un esempio era il mestolo per girare la polenta.

Alcuni arbusti di ginepro vengono utilizzati in Giappone nell'arte Bonsai poiché permettono di ottenere forme molto originali e ardite.



Il ginepro è sempre stato considerato dalla medicina popolare un rimedio naturale per la cura di diversi disturbi e nel XIX secolo l'abate tedesco Sebastian Kneipp suggeriva ai malati di influenza di avvolgersi in una coperta riscaldata ai vapori di una pentola in cui venivano fatti bollire bacche e rami di ginepro.



Ha proprietà emmenagoghe: è in grado di stimolare l'afflusso di sangue nell'area pelvica e nell'utero, e, in alcuni casi, di favorire la mestruazione. Principi attivi con tali proprietà possono essere utilizzati nelle cosiddette terapie emmenagoghe, in quei casi in cui il flusso mestruale sia assente o rarefatto per cause diverse dalla gravidanza, come nell'amenorrea o nell'oligomenorrea.



Il ginepro era molto amato già al tempo dei Romani e Apicio lo indicava come spezia indispensabile nella cucina di un cuoco e ottimo sostituto del pepe.

Le bacche del ginepro hanno un sapore acidulo per questo smorzano bene cibi forti come la selvaggina e i crauti. Molto apprezzate anche per insaporire preparazioni di patate o pesce al cartoccio.

Molto utilizzato nella preparazione di alcolici facendo fermentare il succo delle bacche e quindi distillando (gineprato e acquavite di ginepro) e per fare liquori tramite distillazione dello spirito sulle bacche (gin).





Cumino

I semi di cumino sono derivati dall'omonima pianta (il corrispondente nome latino è *Cuminum cyminum*) appartenente alla famiglia delle Apiaceae, originaria dell'area del Mediterraneo Orientale e dell'India. Essi vengono ricavati dai suoi frutti dopo l'essiccazione e vengono utilizzati nella tradizione alimentare tipica di diverse culture, sia sotto la forma di semi interi che di spezia macinata.





La coltivazione del cumino richiede temperature molto elevate ed avviene per la maggior parte in zone come India, Iran, Turchia, Siria, Egitto, Messico e Cile. Il cumino vero e proprio non deve essere confuso con il "cumino dei prati", o "carvi". Il loro aspetto è simile, ma i loro sapori sono ben diversi.





Il cumino si raccoglie in estate, da luglio a settembre quando i suoi frutti sono maturi, ma i semi non sono ancora caduti completamente. Per raccogliere i semi si devono prelevare i fiori e lasciar seccare a testa in giù in un luogo fresco e asciutto avendo l'accortezza di mettere un telo sotto i fiori per la raccolta dei semi. I semi si possono conservare in luogo fresco in un barattolo a chiusura ermetica.



Oltre al **Cuminum Cyminum**, cioè il cumino vero e proprio, esistono altre varietà con cui spesso viene confuso. Ecco quali:

- il cumino nero, il cui nome botanico è *Nigella sativa*: diverso dal primo per colore e forma, è utilizzato in aromaterapia per il trattamento di bronchiti, micosi, irritazioni cutanee, per favorire l'eliminazione delle tossine e stimolare la circolazione sanguigna.
- Il carvi (*Carum carvi*), noto anche come cumino dei prati: la pianta è simile, ma i semi sono più scuri e piccoli e il sapore è meno piccante.
- Il *Bunium persicum*, presente solo in India e Iran, con semi lunghi e di colore grigio.

Mais

Per riferirsi al mais in lingua italiana si utilizzano diversi sinonimi, come frumentone, formentone, formentazzo, granone, grano siciliano, grano d'India, granoturco, melica, meliga e pollanca, alcuni derivati da dialetti locali o lingue minoritarie.

Il suo nome è di origine spagnola, maíz, a sua volta d'origine più precisamente taino, mahis, dato che la pianta proviene dal centro Messico dove rappresentava l'ingrediente base della cucina azteca. Il termine "granoturco" o "granturco" deriva da grano turco, ossia "esotico, coloniale"

Il mais (*Zea mays* L., 1753) è una pianta erbacea annuale della famiglia delle Poaceae. È uno dei più importanti cereali, largamente coltivato sia nelle regioni tropicali sia in quelle temperate. È stato coltivato dalle popolazioni indigene in Messico centrale in tempi preistorici circa 10.000 anni fa.

Il mais è la base alimentare tradizionale delle popolazioni dell'America Latina e di alcune regioni dell'Europa e del Nord America. Nelle regioni temperate è principalmente destinato all'alimentazione degli animali domestici, sotto forma di granello, farine o altri mangimi, oppure come insilato. È inoltre destinato a trasformazioni industriali per l'estrazione di amido e olio oppure alla fermentazione, allo scopo di produrre per distillazione bevande alcoliche o bioetanolo a scopi energetici.

L'infiorescenza femminile, che porta le cariossidi, si chiama correttamente spadice, ma viene più spesso impropriamente chiamata "pannocchia", mentre la pannocchia propriamente detta è l'infiorescenza maschile posta sulla cima del fusto (stocco) della pianta, che di contro viene talvolta chiamata impropriamente "spiga" per il suo aspetto.

Le cariossidi sono fissate al tutolo ed il tutolo è fissato alla pianta.





Le proprietà nutrizionali del mais per l'alimentazione umana sono modeste. A parte una buona quantità di carboidrati, contiene poche sostanze nutrienti e poche vitamine del gruppo B e gruppo PP, che sono presenti in forma non assimilabile. Inoltre la sua componente proteica è povera di lisina e triptofano, due amminoacidi essenziali.

A causa di ciò, la malattia della pellagra colpì in tempi di carestia anche in Italia, e soprattutto in Veneto e in Friuli, i contadini che per mancanza di altro tipo di cibo si alimentavano quasi esclusivamente con polenta. In Messico e paesi confinanti si utilizza un procedimento antico ma ancora attuale chiamato nixtamalizzazione, che trasforma il mais rendendo assimilabili le vitamine e aumentando quindi il suo valore nutrizionale, per esempio nelle farina di Arepa che serve per la produzione delle tortillas.

Alcune varietà possiedono chicchi di colore rosso o nero, dovuto alla presenza di pigmenti quali antociani o flobafeni, che potrebbero conferire proprietà antiossidanti molto interessanti dal punto di vista nutrizionale.



Patata

La patata è un tubero commestibile ottenuto dalle piante della specie *Solanum tuberosum*.

Originaria delle Ande, la patata fu domesticata nella regione del lago Titicaca e divenne uno degli alimenti principali degli Inca, che ne svilupparono un gran numero di varietà per adattarla ai diversi ambienti delle regioni da loro abitate.

I primi europei a conoscere la patata furono i conquistadores spagnoli del Perù: la prima descrizione scritta della pianta risale al 1537. La patata giunse in Europa intorno alla metà del XVI secolo: è segnalata in Spagna nel 1573, un po' più tardi nei Paesi Bassi e in Italia (allora possedimenti spagnoli), in Inghilterra nel 1588 (portatavi da Walter Raleigh), in Germania alla fine del secolo; in Italia venne chiamata tartuffolo o tartufo bianco



Esistono quattro tipi di patata che si trovano normalmente in commercio:

- **Patate a pasta gialla**, dalla polpa compatta, derivano il loro colore dalla presenza di caroteni. Sono impiegate per le patatine fritte industriali e casalinghe, ma sono adatte anche per le insalate e le cotture in forno.
- **Patate a pasta bianca**, dalla polpa farinosa che si spappola durante la cottura. Sono adatte ad essere schiacciate, per esempio nel purè, nelle crocchette o negli gnocchi.
- **Patate novelle**, caratteristiche per la buccia sottile, vengono raccolte quando la maturazione non è completa. Sono a breve conservazione e andrebbero bollite con la buccia.
- **Patate a buccia rossa e pasta gialla**, caratterizzate dalla polpa soda che le rende indicate per le cotture intense quali cartoccio, forno e frittura.



Calorie e valori nutrizionali delle patate

100 g di patate contengono 85 kcal / 354 kj

Inoltre, per ogni 100 g di questo prodotto, abbiamo:

- Acqua 78,50 g
- Carboidrati 17,90 g
- Zuccheri 0,4 g
- Proteine 2,1 g
- Grassi 1 g
- Colesterolo 0 g
- Fibra totale 1,6 g
- Sodio 7 mg
- Potassio 570 mg
- Ferro 0,6 mg
- Fosforo 54 mg
- Magnesio 28 mg
- Zinco 1,24 mg
- Rame 0,19 mg
- Selenio tracce
- Vitamina B1 0,1 mg
- Vitamina B2 0,04 mg
- Vitamina B3 2,5 mg
- Vitamina A 3 µg
- Vitamina C 15 mg
- Calcio 10 mg

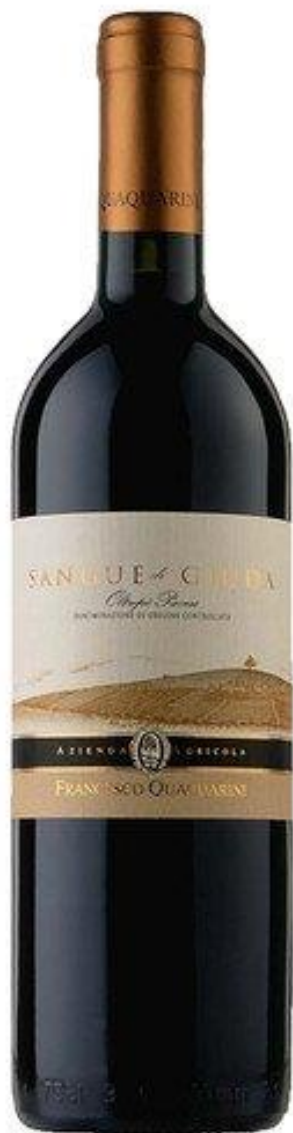


Sangue di Giuda Francesco Quaquarini

E' un vino DOC la cui produzione è consentita nella provincia di Pavia. Già considerato una tipologia della DOC Oltrepò Pavese, con DM 03/08/2010 ha ottenuto la qualifica di DOC a sé stante con la denominazione ufficiale di Sangue di Giuda dell'Oltrepò Pavese o Sangue di Giuda.

Può essere prodotto solo in una delimitata microzona dell'Oltrepò Pavese orientale, dove il suolo argilloso e calcareo conferisce particolari qualità organolettiche.

È proposto nelle versioni: frizzante e spumante.



Denominazione: Oltrepo Pavese DOC

Vitigni: Croatina 75%, Barbera 15% e Ughetta di Canneto 10%

Regione: Lombardia

Gradazione: 6.0%

Formato: Bottiglia 75 cl

Vigneti: A Canneto Pavese, su vigneti collinari, a una altitudine di 240 m. slm., su terreni argilloso-limosi, poveri di sostanza organica. Vendemmia manuale.

Coltivati in biologico

Vinificazione: Macerazione delle uve per 4-8 giorni a 25°-28°C, con malolattica completamente svolta, poi rifermentazione naturale in bottiglia.

Affinamento: In serbatoio di cemento

FOCACCIA

focàccia s. f. [lat. tardo focacia,

agg. f., der. di focus «focolare»]