

**JOLANDA PIETROBELLI  
BRUNELLA PASQUALETTI**

# JO? VEGETARIANA



*Cristina Pietrobelli*

Ebook

**JOLANDA PIETROBELLI  
BRUNELLA PASQUALETTI**

# JO? VEGETARIANA

A handwritten signature in black ink, reading "Jolanda Pietrobelli". The signature is written in a cursive style with a light blue shadow effect behind the text.

Ebook

*Jolanda Pietrobelli- Brunella Pasqualetti*

**JO?VEGETARIANA**

© Copyright

CristinAPietrobelli Ebook

**E-Book** 2015 luglio

In copertina: Grano - olio su tela 30x 40 Brunella Pasqualetti -anno 2012

Non si fa alcun divieto di riproduzione testi e illustrazioni, basta che sia citata la fonte di provenienza

Handwritten signature or initials.

Nulla darà la possibilità  
di sopravvivenza sulla terra  
quanto < l'evoluzione > verso  
una <dieta vegetariana>.

**Albert Einstein**

## Apertura di Brunella Pasqualetti

Quello che ci ha spinte ad avventurarci nella stesura di questo libro, e' stata la condivisione non solo dell'amore per l'arte, amore che condividiamo da sempre, ma soprattutto il grande senso di responsabilita', ecologia, compassione e rispetto verso le altre forme di vita animale non umana. L'essere umano ha saputo raggiungere un grado piu' alto di civilta' e democrazia, pur rimanendo legato allo sfruttamento violento del nostro pianeta, con violenze assurde ed inutili sia sugli animali, sia sullo sfruttamento caotico delle risorse del nostro pianeta, che permettono all'uomo di agire come " padrone del Mondo". Questa sensibilizzazione si e' raffinata nel tempo, forse e' dovuta all'artista che e' in me o forse sono nata cosi' questione di DNA, anche se alcuni scienziati affermano che il DNA si puo' modificare attraverso il comportamento, quindi tutti noi siamo in grado di dare un contributo importante anche solo step by step; ritornando alla sensibilita' artistica e' forse questa che ci porta ad andare oltre, a guardare il nostro pianeta da piu' angolature, con flessibilita', l'arte di saper ascoltare mondi possibili ed uscire dalle nostre cornici preconfezionate costruite non solo da noi, ma anche da altri.

Il dominio sempre piu' marcato della nostra razza, il predominio economico che rende dei Paese sempre piu' ricchi ed altri sempre piu' poveri, fa si che nel mondo ci sia spazio solo per pochi e gli altri che sono in minoranza devono soccombere.

Il fatto di essere diventata vegetariana e' una piccola conquista e' un piccolo passo che ognuno di noi puo' fare nel rispetto delle leggi Universali che governano questo nostro Pianeta e che non sono dettate da noi, ma da un ecosistema perfetto nel quale noi dobbiamo immergerci, esserne partecipi, dividerne le regole e proteggerle gelosamente, affinche' il nostro Mondo recuperi la perfezione della Creazione.

A volte viene da pensare, ma io che posso fare? Sono cosi' piccola che il mio operato andra' disperso, ma non e' forse vero che Roma non si e' costruita in un giorno, che Mahatma Gandhi, Martin Luther King, Mandela ecc avevano un sogno per cui hanno combattuto tutta la vita, qualcuno di loro e' morto per l'ideale e per un mondo migliore, ma ci sono riusciti, hanno saputo trasmettere ad altri il loro Sogno. Quando piantiamo un seme nella terra non aspettiamo che un attimo dopo sia gia' nato un albero da frutta, ma e' annaffiandolo ogni giorno, e' prenderse cura che diventera' un bellissimo albero' per poi dare frutti saporiti. Il nostro contributo giornaliero, la nostra consapevolezza l'ascolto attento di quello che ci circonda fara' si che un giorno, spero non lontano, tutti noi insieme possiamo ricostruire il rispetto per Tutti in questo nostro piccolo Mondo.

In pittura la qualita' dei colori, la capacita' dell'artista e il giusto accostamento, rendono speciale un'opera d'arte facendolo percepire in una dimensione piu' sottile. Giochi informali di colori, ombre e luci rendono armonico l'insieme. In musica l'accostamento delle note fluisce per produrre una melodia armoniosa. Anche l'equilibrio tra il nostro organismo e gli elementi che entrano a farne parte attraverso l'alimentazione sono in grado di produrre uno stato armonico tra salute benessere e felicita'.

Molti artisti sia in passato che nel nostro presente hanno adottato lo stile vegetariano, da Leonardo da Vinci a Tolstoj a Bernard Show a Paul Mc Cartney a Prince dove nella famosa canzone "Animal Kingdom" descrive con convinzione le sue idee, senza considerare i molti atleti che hanno trovato sia filosofia che benessere nell'adottare questo stile di vita.

Per concludere l'uomo ha bisogno di equilibrio e di armonia, perche' siamo tutt'uno con l'Universo e l'energia che ognuno di noi produce ci mette in contatto con noi stessi e con gli esseri che ci circondano e tanto piu' emaniamo energia positiva, nel rispetto di tutti, tanto piu' staremo bene con noi stessi e con il creato, questa energia universale intelligente si dirigera' dove serve, diventando canale di trasmissione nel rispetto di ogni essere vivente.

## Nota di Jolanda Pietrobelli

Sono vegetariana convinta, con coscienza, non mi andrebbe di mangiare un mio simile.

Considero gli animali ...mei simili!

*<(U.Veronesi) Il vegetarianesimo, inteso come rifiuto di mangiar carne animale, è presente fin dagli albori del nostro pensiero. In orginie è stato per lo più considerato dalle antiche filosofie e dalle religioni, una forma dell'esperienza materiale a quella spirituale. Nelle scuole dei filosofi pitagorici della Grecia Antica, ci si asteneva da tutte le carni, perché erano considerate un ostacolo alla vigilanza della mente e alla purezza del pensiero.*

*Nella Bibbia, Dio, dopo aver creato l'uomo gli dà per cibo i frutti della terra.*

*Solo dopo il Diluvio Universale, all'uomo decaduto, viene accordato il consumo di carne che diventa il tratto caratteristico del suo stato di colpa>.*

La storia è fatta anche di personaggi che hanno fortemente condannato l'alimentazione carnivora, battendosi per il rispetto della vita animale.

Rispettare la vita è segno di civiltà, non solo la nostra vita va rispettata, ma anche quella di tutto quanto ci circonda, quindi anche quella degli animali; molti di essi specialmente tra i mammiferi, hanno un elevatissimo senso di consapevolezza, coscienza, sensibilità e tra loro c'è chi ha la capacità di sviluppare sentimenti. Pongo all'attenzione l'animale più grosso che conosciamo <l'elefante> il quale piange i suoi <morti> e non li abbandona alla mercè di chi potrebbe cibarsene.

La celebre scrittrice francese Marguerite Yourcenar (1903 -1987), vegetariana convinta scrive: <mangiare carne è come digerire le agonie di altri esseri viventi>.

La fondazione Veronesi, nel 2010, ha preparato un manifesto sulla coscienza e diritti degli animali. Il primo diritto contemplato...è il diritto alla vita. Uccidere per alimentazione o sport è un atto di violenza e sintomo di arretratezza morale.

La natura vegetale è espressione di un pensiero e di un'idea divina.

Qualcuno mi ha chiesto:

<quando ti prepari un bel piatto di insalata e te la mangi, lei non soffre?>

E' una domanda seria, da ignoranti...che la pongono seriamente.

La frutta e la verdura hanno un ruolo ben diverso da un cappone ed un vitello.

Quando affronto l'argomento sull'utilità del mangiare vegetariano, anche in relazione ad un percorso salutistico /spirituale, il mio interlocutore obietta che <uccidere l'insalata o la frutta è come tirare il collo ad un pollo>. Sempre di uccisione si tratta!

Io parto dal presupposto che il mondo vegetale è bellissima espressione del pensiero divino: tutti noi abbiamo un ruolo sulla Terra all'interno della Creazione e alla frutta, come alla verdura compete un ruolo diverso da quello del pollo e altri animali.

La scienza parla così:

<una pianta di insalata, un fiore, un frutto, non posseggono il tessuto nervoso centrale. I vegetali non hanno spina dorsale con infinite diramazioni capillari corporee, che rimandano i segnali, (in questo caso di dolore) al cervello. L'organismo vegetale è semplice si trova al di là del dolore>.

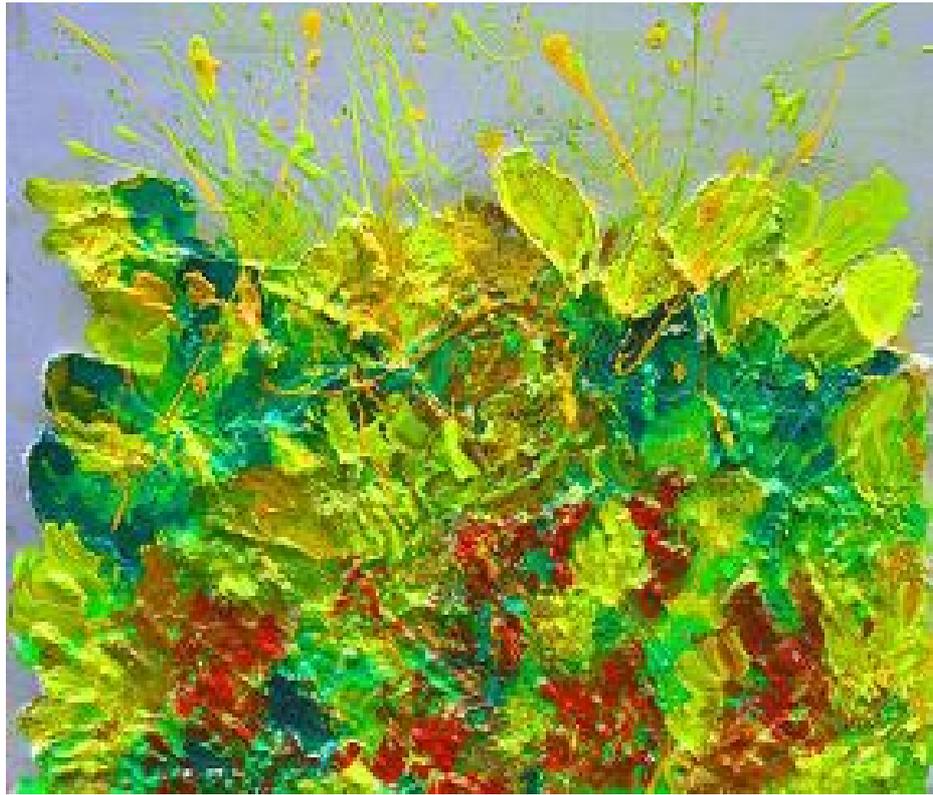
E allora l'insalata soffre quando la taglio... al pari di un agnellino sgozzato? Scintificamente -no- perché non ha le caratteristiche fisico-anatomiche, attraverso le quali avvertirebbe dolore.

Parlando di alimentazione, affrontando seriamente il tema della rinuncia a nutrirsi di animali, favorendo il consumo di quanto il mondo vegetale mette a disposizione, le persone intelligenti, con il giusto grado di sensibilità e apertura di coscienza, credo che capiranno quanto il vegetarianesimo sia non solo una scelta etica e filosofica, ma anche salutare.

Consumare carne oltretutto, aumenta le probabilità di incorrere in patologie gravi, spesso mortali.

Lo dice un grande scienziato, il Prof. Umberto Veronesi, il quale aggiunge:<chi segue una alimentazione ricca di vegetali, corre un rischio inferiore di ammalarsi e può vivere più a lungo>.

Sono vegetariana da 24 anni e sono sulla via <vegana>.



**VEGETARIANI & C**

## Vegetariani

Il <vegetarianismo, vegetariano, vegetarianismo, chiamatelo un po' come vi pare...nell'ambito della nutrizione umana, sottolinea un insieme di pratiche alimentari accomunate dalla rigorosa esclusione delle carni di qualsiasi animale.

Nel vegetarianismo si distinguono il latte-ovo-vegetarianismo, il latte-vegetarianismo, l'ovo-vegetarianismo, il vegetarianismo o veganismo dietetico, il crudismo vegano e il fruttarismo. Coloro che seguono queste linee alimentari sono indicati come <vegetariani>.

Il termine italiano vegetarianismo deriva da vegetariano, neologismo diffuso agli inizi del XX secolo come adattamento dell'inglese vegetarian, a sua volta derivato da vegetable (che vive e cresce come una pianta), dall'antico francese vegetable (vivente, degno di vivere) con radice dal latino vegetus (sano, attivo, vigoroso). Di uso comune per indicare il vegetarianismo è anche la forma abbreviata vegetarianismo, mentre il termine vegetarianesimo è di uso improprio, anche se a volte viene usato in ambito religioso per indicare pratiche alimentari differenti ma implicanti sempre l'astensione dal consumo di carni.

## Tipologie

Nel vegetarianismo si possono distinguere diverse pratiche alimentari, che si producono in abitudini dietetiche che, sebbene possono essere anche molto differenti l'una dall'altra, sono tutte accomunate dalla rigorosa esclusione della carne di qualsiasi animale

- latte-ovo-vegetarianismo: esclude gli alimenti che derivano dall'uccisione diretta di animali sia terrestri sia marini, quali carne, pesce, molluschi e crostacei; ammette qualunque alimento di origine vegetale, i prodotti animali indiretti, ovvero latte e derivati, uova e miele, oltre ad alghe, funghi (di cui fanno parte i lieviti) e batteri (come i fermenti lattici). Questo regime vegetariano è il più diffuso nei paesi occidentali, tanto che nel linguaggio comune la dieta associata è erroneamente indicata, per sinecdoche\*, come dieta vegetariana
- latte-vegetarianismo: come il latte-ovo-vegetarianismo, ma esclude anche le uova. È un modello dietetico frequente nella tradizione asiatico-indiana, di cui fanno parte le diete sattva o yogiche e altre di estrazione induista come la dieta vaishnava, tra i cui precetti è compresa l'astensione dai funghi
- ovo-vegetarianismo: come il latte-ovo-vegetarianismo, ma esclude anche latte e derivati
- vegetarianismo o veganismo dietetico: esclude tutti gli alimenti di origine animale (carne, pesce, molluschi e crostacei, latte e derivati, uova, miele e altri prodotti delle api) e ammette qualunque alimento di origine vegetale, oltre ad alghe, funghi e batteri
- crudismo vegano: ammette esclusivamente cibi vegetali non sottoposti a trattamenti termici oltre i 40 °C (è ammessa l'essiccazione). Questo modello dietetico è composto prevalentemente da frutta, verdura, noci e semi, cereali e legumi germogliati. È da distinguersi dal crudismo non vegano, in cui si utilizzano latticini non pastorizzati e perfino carne e pesce crudi
- fruttarismo: pratica alimentare a base di frutta, frutta secca e semi. Oltre alla frutta intesa come frutto dolce della pianta (mela, pesca, albicocca, ecc.), viene contemplato anche il consumo di ortaggi a frutto come pomodori, peperoni, zucchine e cetrioli. Si basa sull'idea che la frutta sia il cibo elettivo per l'uomo

\***Nota** Sinecdoche: Figura retorica che consiste nel conferire a una parola un significato più o meno esteso di quello che normalmente le è proprio

Coloro che seguono queste linee alimentari sono definiti vegetariani.

Normalmente, i vegetariani che includono l'alimentazione in una più vasta scelta etica evitano anche alimenti che comprendono tra gli ingredienti ridotte quantità di cibi animali, per esempio prodotti da forno preparati con strutto, latte in polvere o uova, pasta all'uovo, brodo di carne.

La maggiore consapevolezza tra i vegetariani di come seguire una dieta vegetariana equilibrata e una più adeguata informazione e preparazione tra la classe medica, hanno reso possibile uno stato nutrizionale del vegetariano-tipo di oggi molto migliore rispetto a quello di un vegetariano di dieci o venti anni fa. Questa evoluzione è stata resa possibile anche a seguito dell'aumentata disponibilità sul mercato di nuovi prodotti per vegetariani, inclusi cibi fortificati come latte di soia, analoghi della carne e cereali per la colazione.

## **Le diete vegetariane**

Le diete vegetariane più diffuse sono basate su cereali, legumi, verdura e frutta (sia fresca che secca) e, in misura ridotta, comprendono latte, latticini e uova per coloro che ne fanno uso. Molti prodotti comunemente usati in una dieta vegetariana sono normalmente diffusi in tutto il mondo, ad esempio pasta, pane, riso, fagioli o piselli. Molti altri prodotti, non indispensabili ai fini dell'equilibrio della dieta ma usati nella preparazione dei pasti vegetariani, sono invece assenti in una classica dieta occidentale e appartengono ad altre tradizioni (paesi asiatici, arabi, centro e sud americani o dell'area mediterranea), configurando così le diete vegetariane come diete multietniche e senza barriere nazionali. Ad esempio, troviamo cereali come kamut, miglio e quinoa, preparazioni a base di cereali quali bulgur, cous-cous e seitan, soia e prodotti a base di soia (tofu, tempeh e proteine vegetali ristrutturate), alghe alimentari, semi oleaginosi di varia natura (anche sotto forma di crema, come il tahin), condimenti come shoyu, miso e tamari, dolcificanti come il malto. Prodotti a base vegetale, quali ad esempio hamburger, yogurt o lattici vegetali, possono essere usati in sostituzione dei corrispettivi prodotti con carne, latte e uova.

## **Cereali, legumi, verdura e frutta costituiscono la base delle diete vegetariane più diffuse**

I carboidrati, contenuti per la maggior parte nel regno vegetale, e in particolare quelli assimilabili nei cereali (ortaggi e frutta per quelle diete vegetariane prive di cereali), costituiscono il principale componente di una dieta vegetariana e la maggiore fonte energetica, così come correttamente previsto nell'ambito di una dieta ben bilanciata. Le diete vegetariane sono adeguate nei livelli di proteine e, in particolare le diete vegane, hanno un contenuto medio di grassi, grassi saturi e colesterolo minore e un maggiore apporto di grassi polinsaturi.

Le diete vegetariane sono adeguate anche nei livelli di calcio (sebbene i livelli dei vegani possono risultare al di sotto di quelli raccomandati) e vitamina D, rispetto alle diete a base di prodotti animali, si presentano ricche in magnesio, potassio, vitamina B9, vitamina C e vitamina E e, in particolare le diete vegane, hanno un maggiore apporto di fitocomposti e fibra. Sebbene gli adulti vegetariani presentino più bassi depositi di ferro rispetto ai non-vegetariani, i loro livelli sierici di ferritina si collocano all'interno del range di normalità. Gli studi sull'adeguatezza dell'apporto di zinco tra i vegetariani occidentali hanno dato risultati contrastanti, in quanto alcuni studi riferiscono assunzioni di zinco congrue con le raccomandazioni, mentre altri studi hanno rilevato assunzioni di zinco significativamente ridotte. Non c'è però riscontro di deficienze conclamate di zinco nei vegetariani dei Paesi Occidentali.

Poiché nessun cibo di origine vegetale può essere considerato una fonte affidabile di vitamina B12, i vegani e altri vegetariani stretti possono ottenere questa vitamina con l'uso di cibi addizionati quali lattici vegetali, cereali per la colazione o prodotti a base di soia. Siccome l'utilizzo costante di tali prodotti può risultare poco pratico, medici e ricercatori che si occupano di nutrizione vegetariana consigliano l'uso (giornaliero o settimanale a seconda del prodotto scelto) di un supplemento

vitaminico di B12.

L'Academy of Nutrition and Dietetics (ex American Dietetic Association) sostiene che «le diete vegane, latto-vegetariane e latto-ovo-vegetariane ben pianificate sono appropriate per tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusi gravidanza e allattamento. Le diete vegane, latto-vegetariane e latto-ovo-vegetariane correttamente strutturate soddisfano i fabbisogni nutrizionali dei bambini nella prima e seconda infanzia e degli adolescenti, e promuovono una crescita normale. Durante la gravidanza e l'allattamento è importante che la dieta delle madri vegane contenga delle fonti quotidiane e affidabili di vitamina B12 (cibi fortificati e/o integratore), in quanto durante queste fasi della vita la B12 immagazzinata nell'organismo della donna è poco disponibile per il bambino. La mancata assunzione di cibi fortificati e/o integratore di B12 da parte della madre durante la gravidanza e l'allattamento conduce a gravi effetti avversi sul bambino, quali arresto o regressione della crescita, ipotonia, atrofia cerebrale, anemia megaloblastica, riduzione delle capacità motorie e difetti neurologici permanenti. Le diete vegetariane, grazie al loro elevato contenuto in carboidrati e basso contenuto in grassi, si configurano anche come diete ottimali per chi pratici sport e sono in grado di soddisfare anche il fabbisogno degli atleti agonisti.

## **Il vegetarianismo nei Movimenti Religiosi**

Le prime testimonianze attendibili di una pratica vegetariana risalgono al VI secolo a.C. e sono associate alla nascita dei primi <movimenti religiosi>:

- l'Induismo, in cui si trovano molti argomenti e pratiche a favore del vegetarianismo
- lo Zoroastrismo, sorto nell'antica Persia (attuale Iran) e poi diffusosi e affermatosi in tutta l'Asia centrale e basato sugli insegnamenti del profeta Zoroastro (o Zarathustra), vegetariano e contrario ad ogni genere di azione violenta
- il Giainismo, sorto in India e basato sugli insegnamenti di Mahavira, che proponeva ai fedeli un'alimentazione strettamente vegetariana
- il Buddismo, nato anch'esso in India sotto la guida di Buddha, che esortava al rispetto per tutti gli esseri senzienti e la difesa della vita
- il Taoismo, sviluppatosi in Cina grazie all'opera di Laozi, che considerava la natura come sacra, una concezione che favorì il diffondersi di abitudini vegetariane presso molti suoi seguaci

## **In Occidente**

### ***Il vegetarianismo dall'Antica Grecia al Medioevo***

La pratica vegetariana era una componente centrale anche nella corrente religiosa dell'orfismo, sorto in Grecia anch'esso intorno al VI secolo a.C. e incentrato sulla figura di Orfeo, che nel suo rapporto con la natura e la sua vicinanza al mondo animale presenta uno dei suoi aspetti più importanti. Il vegetarianismo è presente nell'antica Grecia anche nel mito dell'età dell'oro< secondo le leggende diffuse nell'epoca su questa antica era>, il popolo umano delle origini, che viveva in una condizione di pace, benessere e abbondanza, si nutriva di soli vegetali: la caccia, l'allevamento e anche l'agricoltura erano sconosciuti e superflui in quanto la terra produceva spontaneamente e in abbondanza tutto il cibo necessario ai suoi abitanti.

Pitagora (570-495 a.C. circa) è considerato l'iniziatore e l'emblema stesso del vegetarianismo dell'antica Grecia. Questa immagine del leggendario saggio greco è legata in primo luogo ai celebri versi delle Metamorfosi del poeta romano Ovidio, un testo scritto seicento anni dopo l'epoca in cui visse Pitagora



Per primo si scagliò contro l'abitudine di cibarsi di animali : *«Smettetela, uomini, di profanare i vostri corpi con cibi empì! Ci sono le messi, ci sono alberi stracarichi di frutti, ci sono turgidi grappoli d'uva sulle viti! Ci sono erbe dolci e tenere [...]. Avete a disposizione il latte e il miele profumato di timo. La terra nella sua generosità vi propone in abbondanza blandi cibi e vi offre banchetti senza stragi e sangue [...]. Che enorme delitto è ingurgitare viscere altrui nelle proprie, far ingrassare il proprio corpo ingordo a spese di altri corpi, e vivere, noi animali, della morte di altri animali! »*

I biografi e gli autori del mito pitagorico, fra cui lo stesso Ovidio, spiegano il vegetarianismo di Pitagora con la credenza nella metempsicosi. Il Pitagora di Ovidio inoltre condanna anche il sacrificio rituale, ritenendo che la perversa dieta carnea, negazione della condizione felice dell'antica età dell'oro, sia nata col sacrificio cruento agli dèi, in tal modo, il vegetarianismo pitagorico si configura non soltanto come una scelta privata, ma anche come un rifiuto dai risvolti politici e sociali. Tuttavia, tra i seguaci di Pitagora solo coloro appartenenti alla cerchia più stretta praticavano regolarmente il vegetarianismo, mentre i discepoli della cerchia più esterna non avevano l'obbligo di rispettare tale regola .

Nella metempsicosi credeva anche Empedocle (490-430 a.C. circa), favorevole anche lui alla dieta pitagorica e ugualmente contrario al sacrificio animale. Secondo la leggenda, dopo una vittoria olimpica alla corsa dei carri, per rispettare l'usanza che il vincitore sacrificasse un bue, fece fabbricare un bue di mirra, incenso e aromi e lo distribuì secondo rito. Sebbene successivamente con Aristotele (384-322 a.C.) venga negata agli animali la ragione, <il logos>, instaurandosi un confine netto tra l'uomo e l'animale, non tutti i suoi discepoli concordavano con questa visione e molti furono vegetariani. Tra questi, Teofrasto (371-287 a.C.), autore di un trattato sulla pietà, condanna il sacrificio cruento e il consumo di carne, affermando che uccidere un animale è ingiusto, perché lo si priva della vita. Senocrate (396–314 a.C.) e probabilmente Polemone (350-270/269 a.C.), scolarchi\* dell'Accademia di Atene, e alcuni dei principali platonici e neoplatonici, tra cui Plutarco (46-120 d.C.), Porfirio (232-309 d.C.), Apollonio di Tiana (2-98 d.C.) e Plotino (203/205–270 d.C.), sono altre figure importanti dell'antica Grecia dedite al vegetarianismo.

\* Nota. Nell'antica Grecia, scolarchi sono a capo di una scuola filosofica

## **Plutarco**

Plutarco, in polemica con Aristotele e con le idee degli stoici (Seneca a parte) secondo cui non esisterebbe alcuna relazione di giustizia tra l'uomo e gli animali, nel suo dialogo <Sull'intelligenza

degli animali> comincia con una condanna della caccia e della macellazione, in quanto fonte di insensibilità e crudeltà e quindi causa di un danno sociale, e presenta un elevato numero di argomenti a favore della razionalità animale. Nel saggio <Del mangiar carne>, invece, si concentra sull'orrore di quella che considera come un'inutile crudeltà, legata non alla povertà e alla necessità, ma all'arroganza della ricchezza:

*« ma voi, uomini d'oggi, da quale follia e da quale assillo siete spronati ad aver sete di sangue, voi che disponete del necessario con una tale sovrabbondanza? Perché calunniate la terra, come se non fosse in grado di nutrirvi? [...] Non vi vergognate di mischiare i frutti coltivati al sangue delle uccisioni? Dite che sono selvatici i serpenti, le pantere e i leoni, mentre voi stessi uccidete altre vite, senza cedere affatto a tali animali quanto a crudeltà. Ma per loro il sangue è un cibo vitale, invece per voi è semplicemente una delizia del gusto»*

Così anche nella celeberrima invettiva che costituisce l'introduzione dello stesso saggio:

*« Tu vuoi sapere secondo quale criterio Pitagora si astenesse dal mangiar carne, mentre io mi domando con stupore in quale circostanza e con quale disposizione spirituale l'uomo toccò per la prima volta con la bocca il sangue e sfiorò con le labbra la carne di un animale morto; e imbandendo mense di corpi morti e corrotti, diede altresì il nome di manicaretti e di delicatezze a quelle membra che poco prima muggivano e gridavano, si muovevano e vivevano. Come poté la vista tollerare il sangue di creature sgozzate, scorticate, smembrate, come riuscì l'olfatto a sopportarne il fetore? Come mai quella lordura non stornò il senso del gusto, che veniva a contatto con le piaghe di altre creature e che sorbiva umori e sieri essudati da ferite mortali? »*

Porfirio, nell'Astinenza degli animali, tratta il sacrificio degli animali e il consumo della carne come uno sviluppo del sacrificio umano e del cannibalismo, e riconosce una piena continuità fra uomo e animale, rivendicando per quest'ultimo non solo la ragione, ma anche un linguaggio, anche se l'essere umano non è in grado di comprenderlo:

*«è infatti come se i corvi sostenessero che solo la loro è voce e che noi siamo privi di ragione perché non diciamo parole facilmente riconoscibili ad essi».*

Fondamentalmente, afferma Porfirio, gli argomenti dell'uomo contro la ragione animale sono dovuti alla ghiottoneria.

Nel III secolo prese piede nell'antica Persia, < il Manicheismo > e si diffuse in tutto l'Impero romano. I suoi rappresentanti, non si cibavano né di carne né di uova e non bevevano vino – una forma di vegetarianismo che traeva origine dal loro sistema religioso, basato su una visione dualistica imperniata sul conflitto tra i due principi opposti della Luce e delle Tenebre.

Tra il XII e il XIV secolo, si diffuse in Europa <il Catarismo>, la convinzione che tutto il mondo materiale fosse opera del Male comportava la negazione dell'atto sessuale – considerato come un'aberrazione, soprattutto in quanto responsabile della procreazione, cioè di una nuova prigionia per un altro spirito – e pertanto i catari rifiutavano ogni alimento originato da un atto sessuale (carne e uova – ma non il pesce, in quanto in epoca medievale non era ancora nota la genesi per riproduzione sessuale degli animali acquatici).

## **Il vegetarianismo nell'età moderna**

La Gran Bretagna è considerata la patria del vegetarianismo moderno. Il primo paladino del vegetarianismo a suscitare l'attenzione fu il cappellaio Roger Crab, che emerse sulla scena inglese

durante la rivoluzione degli anni quaranta del Seicento. Crab, che aderì ad una forma di vegetarianismo stretto (ovvero seguiva, come venne definita in seguito, una dieta vegana), considerava il consumo di carne un lusso e causa di rialzo dei prezzi e di aggravamento della povertà.

Nella seconda metà del Seicento, durante l'espansione coloniale della potenza inglese e l'avvio dello sfruttamento degli schiavi neri per la produzione dello zucchero, si aggiunsero al vegetarianismo nuovi argomenti legati al mutamento del contesto storico. Una figura emblematica di questa fase fu lo scrittore inglese Thomas Tryon, che denunciò il comportamento dell'europeo cristiano definendolo un oppressore intollerante il cui lusso e i cui sprechi «non possono essere mantenuti se non principalmente grazie alla grande Oppressione degli Uomini e degli Animali».

Nel Settecento il vegetarianismo inizia ad essere un argomento sostenuto e diffuso anche dai medici, in nome della salute e delle caratteristiche dell'anatomia e della fisiologia umana che, a partire dall'apparato digerente, dalla dentatura e dalle mani, dimostrerebbero la natura vegetariana dell'uomo. Tra i più noti medici e scienziati fautori del vegetarianismo nell'Europa di questo periodo troviamo in Svezia Linneo e i suoi discepoli, in Francia Louis Lémery e Philippe Hecquet, in Inghilterra Edward Tyson, John Arbuthnot (medico della famiglia reale inglese) e George Cheyne, in Italia Antonio Cocchi – la cui influenza ebbe dimensioni internazionali e che nel 1743 pubblicò <Del vitto pitagorico per uso della medicina>, destinato ad essere più volte ristampato e tradotto sia nel Settecento che nell'Ottocento e a suscitare un vivo dibattito, soprattutto tra i medici italiani dell'epoca.

In questo periodo Voltaire torna sulla questione della crudeltà verso gli animali e del vegetarianismo in numerose opere, mentre in Inghilterra, soprattutto dalla fine del Settecento, si parla sempre più di vegetarianismo e si fanno notare alcune pubblicazioni sull'argomento.

Nel 1791 esce il pamphlet <The Cry of Nature, di John Oswald>, in cui l'autore presenta una presa di posizione politica a favore del vegetarianismo, considerando il mutamento radicale del rapporto con gli animali e la natura un nodo politico essenziale per giungere alla fondazione di una società egualitaria.

Nel 1802 viene pubblicato <An Essay on Abstinence from Animal Food, as a Moral Duty, di Joseph Ritson>, un attacco frontale all'antropocentrismo.

Nel 1811 esce <The Return to Nature, di John Frank Newton,>, una difesa basata su testimonianze medico/etnologico del regime vegetariano e alcuni anni più tardi, nel 1813, Percy Shelley pubblica <Vindication of Natural Diet>, in cui indica la dieta carnea come un simbolo del lusso che, insieme ad altri falsi bisogni indotti tra i poveri, ritiene all'origine dello sfruttamento del lavoro e delle disuguaglianze sociali.

## **L'Ottocento e la costituzione della Vegetarian Society**

In Inghilterra questo dilagare del vegetarianismo nel panorama culturale del paese porterà, nella prima metà dell'Ottocento, alla nascita di un movimento vegetariano inglese e alla costituzione della <Vegetarian Society>, fondata il 30 settembre 1847 a Ramsgate.

Nei decenni successivi prenderanno vita altre società vegetariane anche in altri paesi: nel 1867 il teologo Eduard Baltzer fonda la prima società vegetariana della Germania, verso la fine dell'Ottocento viene fondata < la Société Végétarienne de France>, mentre <l'Associazione Vegetariana Italiana> sorgerà solo nella seconda metà del Novecento.

Negli Stati Uniti (Ottocento), si incontrano molte vegetariane nel nascente movimento per i diritti delle donne, tra queste:

- Harriet Beecher Stowe (autrice La capanna dello zio Tom), che nel 1896 pubblica un articolo sui diritti degli animali su Heart and Home, un periodico destinato al pubblico femminile
- Margaret Fuller, che in Woman in the Nineteenth-Century afferma che l'integrazione della

donna nella vita pubblica avrebbe portato ad una femminilizzazione della cultura che avrebbe posto fine ad ogni forma di sofferenza, compresa l'uccisione degli animali per l'alimentazione umana

- Elizabeth Stuart Phelps Ward, autrice di libri contro la vivisezione.

Una figura importante di questo periodo è l'inglese Henry Stephens Salt, vegetariano etico instancabile difensore con numerose opere sui diritti animali. Salt vedeva anche una evidente contraddizione in chi dichiarava di battersi per la protezione degli animali continuando a seguire una dieta carnea.

Tra le figure celebri del vegetarianismo tra l'Ottocento e gli inizi del Novecento si distinguono:

- il poeta francese Alphonse de Lamartine cresciuto vegetariano dalla madre, nelle sue opere continuò ad insistere sul tema della crudeltà dell'uccisione degli animali e della dieta carnea
- il compositore tedesco Richard Wagner, autore anche di scritti contro la vivisezione, le cui idee, tuttavia, erano influenzate da un antisemitismo che lo condusse a incriminare il consumo di carne come il male che aveva contaminato la razza ariana
- lo scrittore russo Lev Tolstoj, passato al vegetarianismo nel 1885, durante il suo periodo di profonda crisi spirituale che lo spinse ad adottare una posizione di difesa non-violenta per gli oppressi
- il politico indiano Mohandas Gandhi, trasferitosi a Londra a vent'anni per studiare legge entrò presto in contatto con i membri della Vegetarian Society, di cui divenne prima socio e poi dirigente
- il commediografo irlandese George Bernard Shaw, che dette un notevole contributo alla diffusione della causa vegetariana, battendosi anche contro la vivisezione e gli sport cruenti
- Altre femministe inglesi di questo periodo furono vegetariane, come Charlotte Despard, leader della Woman's Freedom League.

## **Il Novecento e la questione filosofica**

L'espansione internazionale del <Movimento Vegetariano> apre nel 1908 alla fondazione <dell'International Vegetarian Union>, nel novembre del 1944 nasce in Inghilterra, a Londra, la <Vegan Society>, fondata da Donald Watson. Nel 1960 il vegetarianismo si diffonderà nel nascente movimento < Figli dei Fiori> come indipendenza mentale e frugalità salubre per il corpo e lo spirito.

## **Peter Singer, autore di Animal Liberation**

Nel 1975 viene pubblicato < Liberazione animale>, del filosofo australiano Peter Singer, la prima opera contemporanea sui diritti animali che conosce una vasta diffusione internazionale. Nell'opera Singer fornisce argomenti razionali contro il pregiudizio e la discriminazione di specie (specismo) e indica il vegetarianismo come un obbligo etico nel rispetto della vita degli animali: secondo le conclusioni dell'autore, il piacere del palato offerto dalla carne animale all'uomo risulta irrilevante a fronte dei maltrattamenti subiti dall'animale nell'allevamento e della sua uccisione.

L'opera di Singer, nonostante le numerose critiche di cui è stato oggetto, ha tuttavia consentito l'avvio per un dibattito filosofico e pubblico sui diritti animali e tra le opere più importanti nel campo specifico, si inserisce <I diritti animali>, pubblicato qualche anno più tardi, nel 1983. L'autore, il filosofo statunitense Tom Regan, mira a dimostrare che la vita animale ha valore intrinseco e che quindi gli animali devono essere trattati non come mezzi ma come fini: il vegetarianismo, pertanto, si configura nella teoria di Regan come una doverosa e logica conseguenza del fatto di riconoscere il diritto di vivere all'animale.

Nel corso degli anni molti altri pensatori si sono confrontati su questi temi, tutti concordano nel

ritenere il vegetarianismo una scelta morale obbligata.

## **Le ragioni del vegetarianismo**

Le ragioni che sono alla base di una scelta vegetariana includono motivazioni etiche di rispetto per la vita animale, principi religiosi, attenzione per la salute e preoccupazione per l'ambiente.

L'individuo animale, in quanto, analogamente all'uomo, essere senziente – capace cioè di provare sensazioni di piacere e dolore – e dotato, secondo molti autori di filosofia dei diritti animali, degli interessi fondamentali alla libertà, alla serenità e alla vita, debba essere trattato con rispetto e giustizia. Viene pertanto rifiutato il consumo di ogni tipo di carne in quanto cibo ottenuto con lo sfruttamento dell'animale (oggi spesso cresciuto in condizioni di grave sofferenza nei diffusi centri di allevamento intensivo) e il ricorso alla violenza dell'uccisione.

Nel vegetarianismo il rispetto per l'animale non è limitato alla sola sfera alimentare, ma influenza anche gli altri aspetti dell'esistenza personale. Viene evitato l'uso e il consumo, per quanto possibile e praticabile, di prodotti derivanti da sfruttamento e uccisione degli animali.

Oltre alle scelte di consumo quotidiano, un vegetariano evita anche la pratica, la partecipazione e il sostegno ad attività che implicano un uso dell'animale e/o la sua uccisione:

- la sperimentazione su animali
- caccia e pesca
- spettacoli con animali
- la corrida
- il circo con animali
- il rodeo
- corse di cavalli, di cani o di altri animali
- manifestazioni folcloristiche con uso di animali,
- zoo
- acquari e strutture simili che detengono animali
- commercio degli animali da compagnia e altre attività simili.

## **Religione e spiritualismo**

Il vegetarianismo di natura religiosa ha radici antiche e risale ai primi grandi movimenti del VI secolo a.C.. Una pratica alimentare vegetariana è tutt'ora diffusa presso gli aderenti a quei culti che suggeriscono o prescrivono il divieto del consumo di carni (e in alcuni casi di ogni prodotto di origine animale) e l'adesione al vegetarianismo come pratica di salute spirituale, mentale e/o corporea o come parte di una più vasta etica biocentrica di armonia e rispetto verso tutte le altre forme di vita. In altri casi invece il vegetarianismo viene integrato nella propria condotta in coloro che seguono particolari dottrine spirituali o percorsi di ricerca interiore per una più completa armonia personale.

## **Salute**

La crescente evidenza della relazione tra consumo di cibi animali – e in particolare di carni rosse e carni conservate, presenta rischi di malattie croniche:

- patologie cardiovascolari
- cancro
- diabete

la frequente diffusione di malattie virali e parassitarie presso gli animali allevati, il crescente uso di

antibiotici e altri farmaci negli allevamenti, da una parte, e i numerosi studi sui benefici dei cibi vegetali in generale e sulle diete vegetariane in particolare, dall'altra, hanno contribuito al propagandarsi delle diete vegetariane presso le popolazioni dei paesi più ricchi.

### **Vegetariani celebri**

A partire da Pitagora, considerato l'iniziatore e l'emblema stesso del vegetarianismo, oltre ai già citati Plutarco, Porfirio, Voltaire, Richard Wagner, Lev Tolstoj, Mohandas Gandhi, George Bernard Shaw, la storia ha offerto numerose testimonianze di celebri personaggi che aderirono ad una dieta vegetariana.

Tra i più citati dalla comunità vegetariana <Leonardo da Vinci>, che così si pronunciò:

*« Se realmente sei, come ti descrivi, il re degli animali – direi piuttosto re delle bestie, essendo tu stesso la più grande! – perché non eviti di prenderti i loro figli per soddisfare il tuo palato, per amor del quale ti sei trasformato in una tomba per tutti gli animali? [...] Non produce forse la natura cibi semplici in abbondanza che possano sfamarti? E se non riesci ad accontentarti di tali cibi semplici, non puoi preparare infinite pietanze mescolando tra loro tali cibarie? »*

Altri vegetariani celebri della storia:

- Albert Einstein
- Isaac Bashevis Singer
- Jiddu Krishnamurti

tra gli sportivi:

- Carl Lewis
- Scott Jurek
- Bill Pearl

spettacolo:

- Paul McCartney
- Moby
- Natalie Portman

tra i politici:

- Bill Clinton

tra i nomi della scienza :

- Margherita Hack
- Umberto Veronesi

### **Diffusione del vegetarianismo**

Alcuni Paesi hanno una lunga tradizione vegetariana, in India, il 40% della popolazione è vegetariana.

Nei paesi ricchi, da qualche decennio si è maturato un interesse verso questo tipo di alimentazione e solo negli anni più recenti si può osservare una crescente diffusione del vegetarianesimo. In America circa il 5% della popolazione adulta (circa dodici milioni di persone) segue in modo regolare una dieta vegetariana e circa la metà è vegana.

Altri Paesi Occidentali presentano percentuali ancora maggiori, la Germania, oltre il 7% della

popolazione è vegetariana, in Italia, il 6% della popolazione è vegetariana.

### **Manifestazioni ed eventi**

- Il 1° ottobre si festeggia il World Vegetarian Day (giornata vegetariana mondiale)
- dal 1° al 7 ottobre si celebra l'International Vegetarian Week (settimana vegetariana internazionale)
- Il 1° novembre invece si festeggia il World Vegan Day (giornata vegana mondiale)
- Inoltre ogni anno in tutto il mondo si organizzano numerosi festival e manifestazioni varie sul vegetarianismo. Tra le più note manifestazioni in Europa vi è il Veggie Pride (orgoglio vegetariano) che, nato a Parigi il 13 ottobre 2001, ha luogo ogni anno il terzo sabato di maggio in Francia, e dal 2008 viene organizzato anche in Italia (la prima edizione si è tenuta a Roma e le successive a Milano)

### **Storia del vegetarianesimo da epoca antica ai giorni nostri...**

**Publio Ovidio Nasone:** La crudeltà verso gli animali è tirocinio della crudeltà contro gli uomini.

**Pitagora:** Fintanto che l'uomo continuerà a distruggere gli esseri viventi inferiori, non conoscerà mai né la salute né la pace. Fintanto che massacreranno gli animali, gli uomini si uccideranno tra di loro. Perché chi semina delitto e dolore non può mietere gioia e amore.

**Pitagora:** Coloro che uccidono gli animali e ne mangiano le carni saranno più inclini dei vegetariani a massacrare i propri simili.

**Lucio Annea Seneca:** Sozione mi spiegò per quali motivi quel filosofo si era astenuto dalle carni di animali, e per quali motivi se ne era astenuto Sestio [...]. Mi sentivo l'anima più agile e oggi non oserei affermare se fosse realtà o illusione. Vuoi sapere come vi ho rinunciato? L'epoca della mia giovinezza coincideva con l'inizio del principato di Tiberio: allora i culti stranieri erano condannati e l'astinenza dalle carni di certi animali era considerata come segno di adesione a questi culti. Mio padre, per avversione verso la filosofia più che per paura di qualche delatore, mi pregò di tornare agli antichi usi: e, senza difficoltà, ottenne che io ricominciassi a mangiare un po' meglio.

**Michel De Montaigne:** Le nature sanguinarie nei riguardi degli animali rivelano una naturale inclinazione alla crudeltà.

**Darwin Charles:** La compassione e l'empatia per il più piccolo degli animali è una delle più nobili virtù che un uomo possa ricevere in dono.

**Giuseppe Garibaldi:** Proteggere gli animali contro la crudeltà degli uomini, dar loro da mangiare se hanno fame, da bere se hanno sete, correre in loro aiuto se estenuati da fatica o malattia. Questa è la più bella virtù del forte verso il debole.

**Emile Zola:** Il compito più alto di un uomo è sottrarre gli animali alla crudeltà.

**Mark Twain:** Tra tutti gli animali l'uomo è il più crudele. È l'unico a infliggere dolore per il piacere di farlo.

**Erasmus da Rotterdam:** E a forza di sterminare animali, s'era capito che anche sopprimere l'uomo

non richiedeva un grande sforzo.

**Gandhi:** Grandezza e progresso morale di una nazione si possono giudicare dal modo in cui tratta gli animali.

**Konrad Lorenz:** Il nostro amore per gli animali si misura dai sacrifici che siamo pronti a fare per loro.

**Charlie Chaplin:** L'uomo è un animale addomesticato che per secoli ha comandato sugli altri animali con la frode, la violenza e la crudeltà.

**Marguerite Yourcenar:** Gli animali hanno propri diritti e dignità come noi stessi. [...] Ci sarebbero meno bambini martiri se non ci fossero animali torturati, se non avessimo fatto l'abitudine ai furgoni dove gli animali agonizzano senza cibo e senza acqua diretti al macello. [...] Mangiare carne è digerire le agonie di altri esseri viventi.

**Umberto Veronesi:** Io sono un vegetariano convinto per ragioni etiche (non mi va di soddisfare la gola a spese del dolore e della morte di altri animali), ma nel fare queste affermazioni mi baso su ragioni scientifiche più che accertate. Noi siamo circondati da sostanze inquinanti, che la sensibilità collettiva ritiene ormai un rischio per la nostra vita. Sono sostanze nocive se le respiriamo, ma lo sono molto di più se le ingeriamo. Consumando carne, ci mettiamo proprio in questa situazione, perché dall'atmosfera queste sostanze ricadono sul terreno, e quindi sull'erba che, mangiata dal bestiame, si accumulano nei suoi depositi adiposi, e infine arrivano sul nostro piatto quando mangiamo la carne. Una sostanza tossica è più pericolosa se viene ingerita piuttosto che se viene respirata.

**Umberto Veronesi:** In un mondo che ha fame, il consumo di carne costituisce uno spreco enorme: se oltre 820 milioni di persone soffrono la fame è anche perché gran parte del terreno coltivabile viene riservato al foraggio per gli animali da carne.

**Umberto Veronesi:** Il nostro organismo, come quello delle scimmie, è programmato proprio per il consumo di frutta, verdura e legumi. Una dieta priva di carne non ci indebolirebbe certamente: pensiamo alla potenza fisica del gorilla. E pensiamo al neonato, che nei primi mesi quadruplica il suo peso nutrendosi solo di latte. Non solo una dieta di frutta e verdura ci farebbe bene, ma servirebbe proprio a tenere lontane le malattie.

**Umberto Veronesi:** Da sempre, appena sono stato in grado di scegliere il mio cibo, non tocco un boccone di carne e, anzi più passa il tempo, più l'idea stessa mi ripugna. Non metto in dubbio che il suo gusto possa risultare piacevole. Ma può il criterio della bontà del gusto giustificare eticamente ogni atto con il quale ci procuriamo il cibo?

**Umberto Veronesi:** I conti non tornano. Sei miliardi di abitanti, tre miliardi di bovini da macello (ogni chilo di carne brucia 20 mila litri d'acqua), 15 miliardi di volatili da alimentazione, produzione di combustibili dai cereali. Tra un po' non ci sarà più cibo. Grano, soia, riso, mais costano sempre di più e vanno a ingrassare gli animali da allevamento. Dobbiamo fermarci ora.

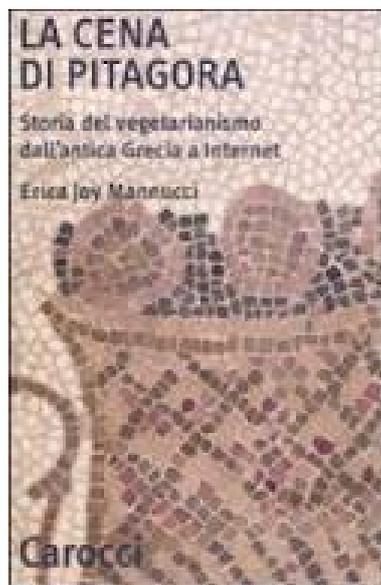
**Margherita Hak:** Dal punto di vista etico è straziante pensare a quali sofferenze sono sottoposti gli animali, vere macchine da carne, allevati per ingrassare rapidamente, per riprodursi rapidamente in condizioni di sovraffollamento, per soddisfare la gola dell'animale uomo che si crede padrone di tutte le altre specie, quando invece è possibilissimo vivere senza carne, come la sottoscritta,

vegetariana fin dalla nascita.

**Umberto Veronesi:** Il filosofo Singer, che è uno dei più grandi difensori degli animali, ha coniato un termine che si chiama "specismo", che deriva dal razzismo. Noi per secoli siamo stati antirazzisti, ma adesso cominciamo ad essere antispecisti, cioè non vogliamo, non riteniamo che sia giusto che una specie, quella umana in particolare, prenda il sopravvento e aggredisca le altre specie. Questo antispecismo comincia ad essere un movimento filosofico importante e con l'adesione di tanti filosofi di valore.

**Umberto Veronesi:** Ho creato un istituto, l'Istituto Europeo di Oncologia, dove non si usano animali, se voi cercate ovunque, frugate in tutto l'istituto, non trovate un posto dove vi siano animali di laboratorio.

### **La cena di Pitagora di Erica Joy Mannucci**



L'immagine di Pitagora come iniziatore del vegetarianismo è legata ai versi delle Metamorfosi di Ovidio, che lo descrivono come il primo a scagliarsi contro l'abitudine di cibarsi di animali, da lui reputata un'inutile causa di stragi, dato che già la terra offre piante e frutti sufficienti a nutrirsi senza spargimenti di sangue.

#### ***La cena di Pitagora***

La cena di Pitagora è un saggio di storia del pensiero, scritto da Erica Joy Mannucci (docente di Storia moderna all'Università degli Studi di Milano-Bicocca), che ricostruisce, citando puntualmente opere e fonti, la storia del vegetarianismo in Occidente da Pitagora ai giorni nostri, con particolare riguardo alle tematiche dei diritti animali.

#### ***1. Banchetti senza stragi e sangue***

L'immagine di Pitagora come iniziatore del vegetarianismo è legata ai versi delle Metamorfosi di Ovidio, che lo descrivono come il primo a scagliarsi contro l'abitudine di cibarsi di animali, da lui reputata un'inutile causa di stragi, dato che già la terra offre piante e frutti sufficienti a nutrirsi senza spargimenti di sangue.

Ovidio lega il vegetarianismo di Pitagora alla sua credenza nella metempsicosi, secondo cui negli animali non vi è un'anima diversa da quella degli esseri umani. Nella metempsicosi credeva anche Empedocle, il quale a sua volta seguiva la dieta pitagorica e rifiutava il sacrificio di animali.

Platone, nelle Leggi, parla di una felice età arcaica in cui gli uomini avevano un particolare rispetto

per la vita e non uccidevano gli animali né per nutrirsi né per offrire sacrifici agli dèi. Platone dice che questi antenati seguivano i modi di vita orfici, ispirati cioè alla figura mitica di Orfeo, il quale viveva in un rapporto di incantamento con gli animali e la natura. Nella Repubblica, Platone prescrive ai membri della città ideale una dieta vegetariana, affinché vivano nella moderazione.

Aristotele sostiene una radicale differenza tra uomini e animali, tanto da escludere la possibilità di una giustizia verso questi ultimi, ma alcuni suoi discepoli, come Dicearco e Teofrasto, affermano invece che uccidere gli animali è ingiusto, perché comporta loro sofferenza e li priva della vita.

Quinto Sestio ritiene che l'uccisione degli animali sviluppi nell'uomo l'abitudine alla crudeltà e che l'alimentazione carnea sia un lusso da rifiutare, contrario alla costituzione umana.

Seneca – a differenza di altri stoici che ritenevano gli animali privi di ragione – riferisce, nelle Lettere a Lucilio, di aver condiviso in gioventù le motivazioni che avevano indotto Pitagora e Quinto Sestio ad astenersi dalla carne, trovando inoltre che la dieta vegetale fosse gradevole e salutare, ma di averla dovuta abbandonare perché, sotto l'imperatore Tiberio, il rifiuto della carne veniva considerato prova di appartenenza ad un culto straniero e quindi di sovversione.

Plutarco scrive che gli animali, essendo esseri animati, sono dotati di sensibilità e di intelligenza come gli umani. Nel saggio *Del mangiar carne* critica aspramente e con un linguaggio crudo quella che considera l'effeatezza di chi imbastisce banchetti con animali morti e fatti a pezzi. Plutarco sostiene il valore della vita di ogni essere animato.

Porfirio, nell'opera *Astinenza dagli animali*, afferma che il consumo della carne e il sacrificio di animali sono uno sviluppo del cannibalismo e del sacrificio umano. Tra uomo e animale c'è piena continuità (entrambi possiedono ragione e linguaggio) ed è falso che Dio abbia creato gli animali per l'uomo. Gli uomini negano che gli animali siano dotati di ragione solo per soddisfare la loro ghiottoneria di carne.

Giamblico, allievo di Porfirio, scrive, nella sua *Vita pitagorica*, che l'alimentazione vegetale, consistendo di alimenti "puri" come quelli dell'Età dell'oro, ricongiunge gli uomini agli dèi.

## ***2. Forse che Dio si prende cura dei buoi?***

San Paolo si chiedeva: «forse che Dio si prende cura dei buoi?» (1 Cor 9,9), supponendo che la risposta fosse «no».

Con il cristianesimo vengono aboliti i sacrifici animali, ma l'astensione dal consumo di carne – se mossa dalla compassione verso gli animali – viene vista con sospetto perché caratteristica di alcuni movimenti ereticali quali i manichei, i catari, gli albigesi e i bogomili. Accadeva, nel medioevo, che le autorità riconoscessero gli eretici perché, messi alla prova, questi si rifiutavano di uccidere un pollo.

San Francesco d'Assisi porta, forse per primo, il rispetto per gli animali nell'ambito dell'ortodossia.

Alcuni secoli dopo, San Francesco di Paola fonda un ordine votato alla perpetua vita quaresimale (con astinenza, motivata da ascetismo religioso, dai "cibi di grasso", compreso il pesce), tanto che oggi è stato chiamato «santo vegano».

## ***3. La grande oppressione degli uomini e degli animali***

Leonardo da Vinci è vegetariano e si distingue, tra i personaggi del suo tempo, per la pietà verso gli animali, come ad esempio gli uccelli, che liberava dalle gabbie.

Erasmus da Rotterdam e Tommaso Moro, sulla scia della riscoperta umanistica di Platone, auspicano il ritorno dell'uomo ad un'armonia con la natura in cui cessino le violenze sugli animali. Alvisio Cornero promuove l'ideale di una «vita sobria» a partire dall'alimentazione.

Montaigne critica, in diverse opere, la presunzione dell'uomo di essere superiore agli altri animali, affermando l'esistenza di un obbligo etico di «grazia e benignità» verso di essi.

L'astensione dal consumo carne è in quest'epoca relativamente diffuso tra quei protestanti radicali che auspicano un pacifismo universale contrario in assoluto agli spargimenti di sangue. Una figura emblematica è Thomas Tryon, la cui lettura persuade Benjamin Franklin ad adottare il vegetarianismo. A Tryon s'ispira direttamente Benjamin Lay.

#### **4. Un lusso gentile**

Cartesio sostiene che gli animali siano delle macchine senza coscienza e senza capacità di soffrire, legittimando così, oltre al consumo di carne, anche la vivisezione.

Ciò nonostante egli è vegetariano perché convinto che faccia bene alla salute.

Come lui, anche altri uomini di scienza e medici dell'epoca – tra cui Gassendi, Linneo, John Arbuthnot – prescrivono il vegetarianismo per la salute umana, ma senza interesse per gli animali.

Il medico britannico George Cheyne, che annovera fra i suoi pazienti il poeta Alexander Pope e lo scrittore Samuel Richardson, diffonde un vegetarianismo fortemente improntato su argomentazioni salutistiche, che fa appello in subordine alla compassione verso gli animali.

Il medico fiorentino Antonio Cocchi, oltre a sostenere gli effetti salutari di una dieta latto-vegetariana, dichiara di ammirare il rispetto che Pitagora mostrava verso la natura.

Con Voltaire – lettore, tra l'altro, di Cocchi – la difesa del vegetarianismo torna ad associarsi con forza, in opposizione a Cartesio, alla denuncia delle crudeltà verso gli animali e quindi anche alla condanna della vivisezione.

L'abate Condillac, nel Trattato degli animali, nega che la sensibilità degli animali sia diversa da quella degli esseri umani, mentre il naturalista Charles Bonnet, nella Palingenesie philosophique, afferma che ciascun animale possiede un carattere individuale, una ragion d'essere propria e un'anima immortale.

#### **5. Non siamo struzzi**

Tra i romantici, Percy Bysshe Shelley, dopo aver abbracciato il vegetarianismo, scrive A vindication of Natural Diet, in cui considera la dieta carnea all'origine di violenze, malattie e avidità.

Nel 1847 nasce in Inghilterra la prima organizzazione vegetariana al mondo, la Vegetarian Society, e vent'anni dopo il teologo Eduard Baltzer fonda una associazione vegetariana in Germania.

Molte sostenitrici dei diritti della donna – tra cui Mary Wollstonecraft, Margaret Fuller, Harriet Beecher Stowe, Susan Anthony – sono vegetariane e scrivono per sensibilizzare verso le sofferenze animali.

Il romanziere russo Lev Tolstoj, che dopo i cinquant'anni diventa paladino del pacifismo e del vegetarianismo, racconta nell'articolo <Il primo passo> la sua visita ad un mattatoio e l'orrore suscitatogli da questa esperienza. «Non siamo struzzi» – scrive – e «non possiamo fingere di non sapere».

Henry Salt, in Animal Rights, inizia a parlare di «diritti animali». Scrive inoltre un libro intitolato Difesa del Vegetarianismo, che viene letto e apprezzato da attivisti vegetariani come Gandhi e George Bernard Shaw.

#### **6. Ci garbano più come amici che come carne**

Altre femministe di fine Ottocento e inizio Novecento sono vegetariane, come Charlotte Despard e Annie Besant (che furono entrambe in contatto con Gandhi).

Vegetariani sono inoltre i coniugi Booth (fondatori dell'Esercito della Salvezza), gli appartenenti alla Società Teosofica e Rudolf Steiner.

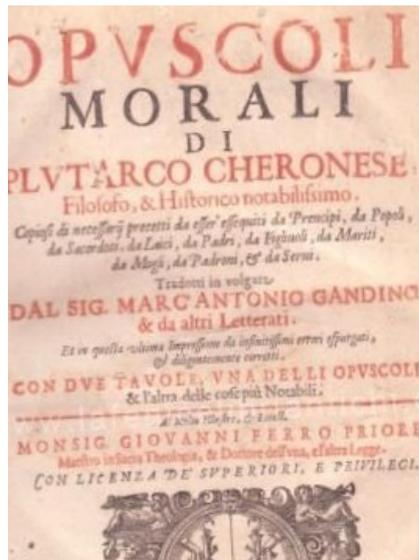
Piero Martinetti e Albert Schweitzer mostrano, nei loro scritti, una particolare sensibilità verso le sofferenze degli animali ed esortano ad esercitare un rinnovato sentimento di solidarietà verso di essi.

Un discorso a parte va fatto per i nazisti, fra i quali, com'è noto, il vegetarianismo trovò diffusione, ma nel contesto di un'estetica della purezza biologica e di un'ideologia razzista che non aveva nulla a che vedere con i sentimenti di amore e di rispetto per la vita.

Negli ultimi decenni del XX secolo il vegetarianismo ha avuto risonanza grazie anche a vip vegetariani quali Charlotte Rampling e Julie Christie, o a musicisti ecologisti come Michael Stipe e Sting, per citare alcuni esempi.

Filosofi come Peter Singer e Tom Regan hanno dedicato dei libri alla denuncia delle condizioni degli animali d'allevamento e alle ragioni etiche del vegetarianismo.

## Plutarco e la sua avversione alla dieta carnea



Plutarco di Cheronea, vissuto fra il I e il II secolo dell'era moderna, fu uno scrittore prolifico e un sacerdote del tempio di Apollo a Delfi. Oltre alle celebri coppie di Vite Parallele (Bioi Paralleloi), della sua produzione ci sono giunti moltissimi brevi saggi di argomento vario, noti in blocco con il titolo latino di *Moralia* (Opere morali). In diversi di questi, Plutarco ci motiva la sua avversione alla dieta carnea, al maltrattamento degli animali e la sua convinzione che la specie umana non sia affatto la più importante ed intelligente. In definitiva, una voce contrastante con quelle che della vita animale, ma anche di quella degli schiavi e dei prigionieri di guerra, facevano solo una voce in bilancio. Celebre è infatti il commento negativo dell'autore nella vita di Catone il Censore, il quale, nel suo *De agri cultura*, suggeriva di liberarsi di schiavi e animali vecchi o malati.

Due brevi trattati vertono specificamente sul l'uso di mangiare carne, ovvero *De esu carnium I e II*. Il primo prende spunto dalla nota interdizione di Pitagora nei confronti della dieta carnea, e si apre con una vivida descrizione della macellazione degli animali: l'autore, disgustato, si chiede perché cercare nutrimento in un atto tanto crudele e cruento. Passa poi ad esaminare un'altra obiezione comune dei carnivori, cioè che i primi uomini mangiavano la carne perché non avevano altra fonte di sostentamento, e puntualizza che, comunque fosse in passato, adesso lo spargimento di sangue è inutile perché è possibile nutrirsi in modo altrettanto gustoso e salutare con un regime vegetariano (Molto moderno, se si pensa a quanti obiettano alla dieta vegetariana affermando che "l'uomo mangia carne dalla preistoria"). Non è giusto, continua Plutarco, privare della vita e della luce del sole creature che la Natura ha creato piene di bellezza per un mero atto di golosità. Gli antichi avevano già capito che l'uomo non è "costruito" per essere carnivoro, i suoi denti e il suo apparato digerente lo dimostrano: < se qualcuno pensa di essere costituzionalmente fatto per nutrirsi di altri animali, che li uccida egli stesso a mani nude, mangiando la carne cruda come i leoni e i lupi >, polemizza l'autore.

La dieta carnea non è solo dannosa per l'organismo umano, ma abbrutisce anche gli animi, secondo Plutarco, rendendo gli uomini ottusi e tardi. Inoltre, colui che si dimostri generoso e amorevole nei confronti degli altri esseri viventi lo sarà anche nei confronti dei suoi simili.

Il secondo pamphlet sull'argomento si apre con un'aspra critica alle tecniche di macellazione che si praticano per rendere più saporita o morbida la carne: pratiche crudeli e vergognose perché vanno ad aggiungere all'assassinio anche indicibili torture. Gli animali non solo hanno sensi e percezione, ma anche immaginazione ed intelligenza, sostiene l'autore con il supporto di citazioni da poeti e

filosofi della storia greca, soprattutto Empedocle e Pitagora, entrambi vegetariani. Rifacendosi appunto a questi ultimi e alla teoria della trasmigrazione delle anime, egli argomenta che, sebbene questa dottrina non sia stata provata, è sempre meglio astenersi, nel dubbio, dal rischio di uccidere un parente o un amico. Giova notare che, se per buona parte degli occidentali e dei cristiani questo ragionamento è privo di fondamento, è invece assolutamente accettato presso altre culture e religioni.

Sul già citato argomento dell'anima razionale degli animali, asserita anche da un filosofo-naturalista come Teofrasto, Plutarco torna in un altro noto trattato, il dialogo *De sollertia animalium* (Sull'intelligenza degli animali) in cui critica la teoria degli stoici che le bestie siano solo materia bruta, priva di sentimenti e razionalità, pensiero purtroppo molto condiviso ancora oggi. Eppure i coccodrilli sacri dei templi egizi riconoscono chi si prende cura di loro e molti pesci sono in grado di eludere la pesca con gli ami o di liberarsi di questi se hanno abboccato all'esca. Alcuni pesci che vivono in banchi, come i pesci pappagallo, spiega l'autore, addirittura aiutano i compagni a liberarsi dagli ami in cui sono restati impigliati, dimostrando non solo intelligenza, ma anche una forma di fratellanza e sostegno. Il dialogo continua su questa falsariga, elencando esempi di animali che indicano l'esatta data degli equinozi e dei solstizi, che mettono in atto elaborate tecniche di caccia o amorevoli cure parentali, dimostrando la loro "competenza" in materia di scienza, tecnica e solidarietà.

L'ultimo dei *Moralia* che citeremo è un altro dialogo, il *Grillo*, in cui Plutarco immagina che Odisseo, restituita ai compagni la forma umana, chieda a Circe di poter ritrasformare anche gli altri greci (dei barbari, evidentemente, non gli interessava!) che vivevano sotto sembianze animali sull'isola della maga. Circe acconsente a patto che l'eroe chieda prima il permesso agli interessati: restituisce la parola ad uno di questi, Grillo – *Gryllos*, nome parlante, visto che per i greci il verso del maiale era *gry -*, perché possa spiegare al re di Itaca le sue ragioni. Ed il maiale parlante stupisce Odisseo rifiutandosi di tornare uomo, dal momento che la condizione umana non è affatto superiore a quella animale, anzi è infelice e innaturale. Gli animali hanno le stesse virtù degli uomini (giustizia, coraggio, moderazione) e le hanno per natura, senza bisogno di impararle o senza fingerle per calcolo, tuttavia sono in grado di apprendere esercizi e acrobazie, e di insegnare cose nuove ai propri figli; non fanno la guerra se non per difendersi e non desiderano ricchezza o potere. L'opera è chiaramente di intento provocatorio e satirico, ma, almeno in parte, rispecchia il pensiero di Plutarco e di molti altri antichi che consideravano tutta la Natura degna di ammirazione ed amore, e, soprattutto, l'uomo come parte di essa e non come suo signore e padrone.

## **I filosofi antichi e gli animali**

Nel corso dello sviluppo storico e delle culture che ne derivano, molti filosofi, rivolgendo lo sguardo agli animali, ne hanno rilevato l'unicità, l'intelligenza e l'innocenza.

La presa di posizione contro i sacrifici agli dei e una scelta di vita vegetariana, come etica del rispetto della vita, si collegano con molte figure del pensiero filosofico greco, quali Pitagora, Empedocle, Platone, Porfirio Eraclito .

Raccomandando di non mangiare mai animali, di non immolarli agli dèi, né di arrecare loro il minimo danno, ma, anzi, di rispettare col massimo scrupolo le norme della giustizia anche nei loro riguardi, Pitagora prescrive a politici e legislatori di astenersi dal cibo animale «poiché, volendo costoro praticare in sommo grado la giustizia, non devono recare offesa a nessuno degli animali a noi affini. Infatti, come possono persuadere gli altri ad agire giustamente, quando essi stessi fossero dominati dallo spirito di sopraffazione?». Pitagora, che si abbiglia di lino e intreccia il vimine per farsene calzature, ammette solo altari incruenti di frumento, orzo e focacce.

Il filosofo medico Empedocle narra, invece, di un'età felice, in cui uomini e animali erano amici fra di loro, «non esistevano guerre, non si tingeva l'altare con l'immacolato sangue dei tori, ma per gli uomini era questo il massimo abominio: le pie membra divorare strappandone l'animo» .

Diversamente da Pitagora, il cui divieto di maltrattare e mangiare gli animali era fondato sulla credenza dell'esistenza e immortalità dell'anima in ogni corpo, in Empedocle la solidarietà con tutti i viventi è anelito struggente verso la totale armonia. In lui non c'è distinzione tra corpo e anima, tutte le cose sono fornite di intelligenza e di pensiero, «non potrebbe esistere un animale che fosse irragionevole». La fine dell'orrenda strage di animali è, per Empedocle, l'inizio di una nuova civiltà.

Platone, sensibile al pensiero di Empedocle, attribuisce al mondo animale due dimensioni: una divina e l'altra della sua propria ipseità. In ciascun animale, dice, «è presente l'impronta divina ed, essendo questa, luce, bene, perfezione, chi porta l'impronta è somigliante a ciò che l'ha impressa». Tutti i viventi, perciò, formati su comando dell'Ordinatore dell'Universo, sono dotati di anima: Egli crea gli alberi, le piante e i semi per dare sostentamento a tutti. Coniugandosi anch'egli con la pietà verso tutti i viventi, perché la natura tutta è imparentata con se stessa, spinge lo sguardo verso una originaria vita felice, al di là della proprietà, della caccia, della guerra. Nel Politico, Platone descrive un tempo in cui gli uomini avevano una grande disponibilità di tempo e il potere di stabilire relazioni e conversazioni con gli animali: «discorrevano fra loro e interrogavano tutte le specie animate per sapere se una ve ne fosse che per una sua particolare capacità avesse mai potuto conoscere qualche cosa a tutto superiore nel procurare grande apporto al tesoro dell'intelligenza».

Come, più tardi, riconoscerà anche Porfirio, Platone è convinto che, con l'uccisione degli animali, sono penetrati nel mondo il lusso, la guerra, l'ingiustizia. La costruzione della Città della Giustizia impone, perciò, riforme etiche, politiche e religiose che escludano sacrifici di sangue, in conformità anche ad una alimentazione vegetariana: nella Repubblica gli uomini si nutrono di orzo e grano, impastano farine per farne focacce e pani, «così passeranno la vita, come è naturale, in pace e in buona salute, moriranno in tarda età e trasmetteranno ai discendenti un sistema di vita simile a questo».

Diversamente da Platone, Aristotele scriverà opere specifiche sul mondo animale, relativamente a ciò che li differenzia dall'uomo, distinguendo tre anime: vegetativa – o nutritiva – sensitiva e razionale, attribuendo la prima alle piante, la seconda agli animali, la terza agli uomini. Nella concezione di Aristotele, gli animali sono accomunati agli schiavi e alle donne. Ciò nonostante, nel suo trattato Sull'anima, egli rileva come gli animali abbiano desideri, provino piacere e dolore ed abbiano una certa capacità di comprensione intellettuale che li rende simili all'uomo.

La prima importante presa di posizione in difesa di tutti gli animali si troverà nelle opere di Plutarco. Il riordino del cosmo, afferma Plutarco, «implica il riconoscimento della giustizia relativamente a tutto l'universo animale». Osservando che «la natura non è zoppa e non ha fatto dell'animale un essere puramente sensitivo», conclude che la loro debolezza rende semmai ancora più odiosa l'ingiustizia nei loro confronti. In *Del mangiar carne*, Plutarco esorta l'uomo a vivere più felicemente «senza piatti pieni di pesci o di fegati d'oca, senza trinciare buoi e capretti, senza andare a caccia per uccidere animali indifesi, strappando la vita alle madri delle bestiole, ai piccoli, a tutto ciò che si muove». Tutto ciò, scrive, è pura crudeltà; ancor prima di essere ingiustizia, è irrazionalità, non-senso, mancanza di equilibrio. L'uomo «si pasce di carne rimanendone castigato con molte e lunghe malattie, quando in ogni stagione l'arte dell'agricoltura gli mette a disposizione frutta e seminati in grande abbondanza». Egli si chiede, perciò, «con quale pensiero ardi il primo fra gli uomini insanguinarsi la bocca, appressarsi alle labbra la carne del morto animale, [...] le membra che poco avanti belavano, mugghiavano, andavano e vedevano? Come poterono soffrire gli occhi di scorgere l'uccisione degli animali scannati, scorticati, smembrati?».

Gli uomini, dice Plutarco, uccidono gli animali, «le cui voci tremanti sono stimate essere senza significato e pur son preghiere».

La più grande opera scritta in difesa del mondo animale sarà, invece, il *De abstinentia carnibus* di Porfirio di Tiro, dove si afferma che caccia e guerra, indissolubilmente unite, sono l'ingiustizia perseguita con l'inganno e la frode, quale risultato di una terribile violazione originaria. Gli animali, sottolinea Porfirio, «hanno il discorso interiore, [...] sono ragionevoli per natura, [...] non sono

privi di sensibilità, ma ne hanno più degli uomini» . L'uomo non è in grado di penetrare nel loro ragionamento. Egli afferma che «il superamento di un universo di dolore inutile è possibile: sicuramente Dio non ha fatto in modo che ci fosse impossibile assicurare la nostra salvaguardia senza fare del male ad altri per cibarsene».

Giustamente Eraclito, filosofo di Efeso, ritiratosi a vivere sui monti, osserva come il dolore, espressione della lotta cosmica, attraverso l'uccisione di uomini e animali, allontana dalla comprensione dell'unità dei viventi.



## **Il veganismo**

Il veganismo è una filosofia di vita basata sul rifiuto di ogni forma di sfruttamento degli animali (alimentazione, abbigliamento, spettacolo ecc.)

Il veganismo è dettato da principi etici di rispetto per la vita animale, è basato sul pensiero antispecista e su una visione non-violenta della vita. Lo scopo della pratica vegana non è quello di evitare l'uccisione di ogni forma di vita animale, bensì quello di non partecipare all'uccisione sistematica, intenzionale e non necessaria degli animali appartenenti alle altre specie non umane, evitando il sostegno a quelle attività quali l'allevamento degli animali per l'alimentazione umana, la sperimentazione su animali, la caccia e così via.

### **Origine del termine vegan**

Il termine veganismo è un'italianizzazione dell'inglese veganism, derivante da vegan, neologismo ideato nel 1944 da Donald Watson. Già dagli inizi del 1900 l'etica del consumo di prodotti lattiero-caseari era stata oggetto di forti dibattiti all'interno del movimento vegetariano. Nell'agosto del 1944 Elsie Shrigley e Donald Watson, due membri della Vegetarian Society, pensarono che fosse necessario formare un coordinamento di "vegetariani non consumatori di latticini", nonostante l'opposizione di eminenti vegetariani che rifiutavano l'idea di un vegetarianismo completamente privo di prodotti animali. Nel novembre dello stesso anno Watson organizzò a Londra una riunione di sei "vegetariani non consumatori di latticini", nel cui ambito venne deciso di costituire una nuova società, la Vegan Society, di cui Watson stesso fu eletto presidente, e di adottare come definizione il termine vegan, come contrazione di vegetarian. In una intervista del 2004 Donald Watson affermò: « Invitai i miei primi lettori a suggerire un termine più conciso per sostituire non-dairy vegetarian (vegetariani non consumatori di latticini). Ho ricevuto alcuni suggerimenti piuttosto bizzarri, come dairyban, vitan, benevore, sanivore, beaumangeur, ecc.. Optai per il termine vegan, contenente le prime tre e le ultime due lettere di vegetarian – l'inizio e la fine del vegetarianismo »

### **Definizioni**

Il veganismo è una filosofia di vita basata sul rifiuto di ogni forma di sfruttamento degli animali. Viene anche definito <veganismo etico> per distinguerlo dal veganismo inteso come semplice pratica alimentare basata sull'esclusione di tutti i cibi di origine animale (più correttamente definita vegetalismo, adottato per altre ragioni diverse da quella etica, salutistiche, religioso-spirituali, ecologistiche). Il soggetto che adotta il veganismo come filosofia di vita viene definito vegano e anche in questo caso può essere usata la definizione vegano etico come distinzione dal semplice vegano che si limita ad aderire ad una dieta vegana (più correttamente definito vegetaliano).

### **Il veganismo nella pratica quotidiana**

Il veganismo è dettato da principi etici di rispetto per la vita animale e basato sul pensiero antispecista e su una filosofia non-violenta della vita, come esemplificato nella posizione di Gary L. Francione e altri filosofi. Il veganismo può essere considerato la prassi della teoria antispecista e, nella pratica quotidiana, si traduce nel rifiuto di usare o consumare, per quanto possibile e praticabile, prodotti derivanti da sfruttamento e uccisione degli animali, e di dedicarsi, partecipare e sostenere attività che implicano un uso dell'animale e/o la sua uccisione.

Fine della pratica vegana non è quello di evitare l'uccisione di ogni forma di vita animale, un obiettivo che sarebbe irrealistico e impossibile da realizzare in quanto anche un'esistenza limitata

all'essenziale per la sopravvivenza comporta l'uccisione diretta e indiretta di numerosi animali (si pensi ad esempio al semplice atto del camminare, causa di morte di insetti). Scopo del veganismo è invece quello di non partecipare all'uccisione sistematica, intenzionale e non necessaria degli animali appartenenti alle altre specie non umane, evitando il sostegno a quelle attività quali l'allevamento degli animali per l'alimentazione umana, la sperimentazione su animali, la caccia e così via. Un vegano etico pertanto rifiuta l'idea che l'uomo abbia il diritto di sfruttare gli altri animali come meglio crede, ma realisticamente riconosce che la semplice esistenza di un essere umano implica la morte accidentale e non intenzionale di altre creature.

Sebbene non vi siano criteri fissi e prestabiliti a cui tutti i vegani etici debbano aderire incondizionatamente, nella pratica quotidiana si distinguono una serie di abitudini e scelte diffuse e riconosciute da tutta la comunità vegana etica o, perlomeno, dalla maggior parte di essa. In particolare molta importanza viene data alle scelte in campo alimentare, optando per un regime vegetariano. Un vegano etico pertanto consuma solo cibi di origine vegetale e rifiuta il consumo di ogni tipo di carne (compresa la carne delle creature marine, ovvero pesce, molluschi e crostacei), latte e latticini, uova e miele (e altri prodotti delle api) anche quando presenti in forma di ingredienti in altri alimenti, come per esempio prodotti da forno preparati con strutto o latte in polvere o uova, pasta all'uovo, brodo di carne. Evitare il consumo di cibi animali e dunque il sostegno all'industria zootecnica e della pesca è molto importante per un vegano etico in quanto tale industria è causa dello sfruttamento e uccisione di un numero di animali elevatissimo e di gran lunga maggiore rispetto ad ogni altro settore: secondo le statistiche della FAO (2007), in tutto il mondo ogni anno vengono uccisi, per fini alimentari, circa 56 miliardi di animali, esclusi pesci e altri animali marini.

Un vegano etico inoltre indossa solo capi in fibre vegetali e sintetiche ed evita l'acquisto di ogni capo con parti di origine animale (pelliccia, pelle, lana, seta e imbottiture in piuma), usa cosmetici e prodotti per l'igiene personale e per la pulizia della casa non testati su animali ed eventualmente privi di ingredienti di origine animale, e in generale evita l'acquisto di altre merci con parti animali (come divani in pelle, tappeti in pelliccia, ornamenti in avorio, oggetti in osso, pennelli in pelo animale, ecc.).

Si tratta quindi di un complesso di norme che influenzano le abitudini di ogni giorno e scelte d'acquisto quotidiane e che, benché rappresentino consuetudini consolidate presso la comunità vegana etica, vengono perseguite con la dovuta flessibilità riconosciuta dai singoli soggetti nei limiti del possibile e del praticabile in relazione alle proprie esigenze, alle proprie possibilità e alla propria realtà di vita.

In particolar modo, sono fonte di opinioni molto discordi quei derivati di origine animale meno noti (e in alcuni casi indicati sotto forma di sigle alfanumeriche) presenti in quantità spesso insignificanti in alcuni prodotti o usati sotto forma di additivi alimentari: è il caso, ad esempio, della L-cisteina (identificata anche con la sigla E920), della glicerina animale (E422) o dei fosfati animali (E542). Ancora più controverso è il caso di quei prodotti che, pur non contenendo derivati di origine animale, ne implicano però l'uso durante il processo di produzione, come ad esempio alcuni tipi di zucchero raffinato lavorati con carbone animale, usato per la decolorazione dello zucchero e per rimuovere impurità e minerali.

Questa attenzione meticolosa alla presenza di quantità irrilevanti di derivati di origine animale o al loro separato uso durante il processo di lavorazione non è scevra da alcune considerazioni problematiche che porterebbero ad escludere l'acquisto di tutta una vasta gamma di prodotti alimentari e merci di altro genere. L'uso di sostanze di origine animale è così diffuso nella produzione industriale moderna che la pratica di un veganismo "puro" è praticamente impossibile. Sostanze di derivazione animale si possono trovare in articoli insospettabili come palle da tennis, carta da parati e bande adesive. Un artista olandese, Christien Meindertsma, ha individuato 185 prodotti di uso comune contenenti parti di maiale, ad esempio proiettili, pellicola fotografica, freni, porcellana e sigarette. Anche tutti gli oggetti in acciaio sarebbero da evitare, poiché la produzione avviene con l'uso di grassi animali. Inoltre, l'origine animale di alcune sostanze ambigue o il

coinvolgimento di derivati di origine animale nelle fasi di produzione non è sempre facilmente accertabile. Ad esempio, spesso la coltivazione agricola prevede l'impiego di concimi di origine animale (prodotti con sangue, feci, ossa, lana, corna, ecc.).

Per tali motivi, generalmente nella comunità vegana quest'uso delle sostanze di origine animale riceve una scarsa attenzione nella prassi quotidiana e si ritiene più pratico, oltre che più efficace per la causa della liberazione animale, concentrare la propria attenzione solo su quelle sostanze di origine animale più evidenti (carni, latte e latticini, uova e prodotti delle api).

Oltre alle scelte di consumo quotidiano, un vegano etico evita inoltre la pratica, la partecipazione e il sostegno ad attività quali la sperimentazione su animali, caccia e pesca, spettacoli con animali come la corrida, il combattimento di galli, il circo con animali o il rodeo, l'impiego di animali in competizioni sportive (corse di cavalli, corse di cani, sleddog, ecc.), manifestazioni folcloristiche con uso di animali, zoo, acquari e strutture simili che detengono animali, commercio degli animali da compagnia e altre attività simili.

## **Vegetalismo**

Il vegetalismo o veganismo, nell'ambito della nutrizione umana, designa un insieme di diverse pratiche alimentari derivate dal vegetarianismo, ma accomunate dalla rigorosa esclusione di qualsiasi alimento di origine animale, inclusi uova, latticini, miele (consentiti invece nei regimi definiti "latto-ovo-vegetariani"). Una dieta vegetaliana è più raramente detta vegetariana stretta o vegetariana totale.

Il vegetalismo è anche definito veganismo dietetico per essere distinto dal veganismo etico, una filosofia di vita basata sul rifiuto di ogni forma di sfruttamento degli animali e dove la dieta vegana, sebbene rivesta un ruolo primario, rappresenta solo uno degli aspetti (all'interno di un vasto insieme di abitudini e scelte quotidiane).

Sono diete vegane anche il fruttarismo e il crudismo vegano.

Diete di tipo vegetaliano/vegano sono praticate anche al di fuori del movimento vegano, ad esempio per motivi religiosi.

## **Altre diete vegetaliane**

Si possono considerare diete vegane anche altre diete che, sebbene differiscano sostanzialmente da una normale dieta vegana sia nei principi alimentari sia nel tipo di alimenti consumati, non comprendono il consumo di alcun ingrediente di origine animale. Spesso si tratta di diete molto restrittive e la cui adeguatezza per l'organismo umano, a differenza di una normale dieta vegana, non è ancora stata correttamente valutata dalla ricerca scientifica, essendo poco diffuse tra la popolazione. In particolare, per quanto riguarda l'influenza sullo sviluppo dei bambini, queste diete possono essere a contenuto molto ridotto di energia, proteine, alcune vitamine e minerali, e perciò non possono essere raccomandate per i bambini nella prima e seconda infanzia. Diete di questo tipo sono quelle praticate, ad esempio, nel crudismo vegano, nel fruttarismo o nell'ehretismo.

Il crudismo vegano ammette esclusivamente cibi vegetali non sottoposti a trattamenti termici oltre i 42 °C (è ammessa l'essiccazione). Questo modello dietetico è composto prevalentemente da frutta, verdura, noci e semi, cereali e legumi germogliati. È da distinguersi dal crudismo non vegano, in cui si utilizzano latticini non pastorizzati e perfino carne e pesce crudi. Alla base del crudismo vegano vi è la credenza che l'uomo abbia iniziato a cuocere il cibo solo da "alcune migliaia di anni" e che quindi la sua fisiologia non sia adatta al consumo di alimenti cotti, la cui assunzione risulterebbe alla lunga tossica. Queste teorie sono tuttavia smentite da studi scientifici sull'argomento, che datano l'introduzione della cottura fin dall'homo erectus, cosa che, secondo una recente teoria, avrebbe persino avuto un impatto fondamentale sull'ominazione.

Il fruttarismo è invece una pratica alimentare a base di frutta, frutta secca e semi. Oltre alla frutta

intesa come frutto dolce della pianta (mela, pesca, albicocca, ecc.), viene contemplato anche il consumo di ortaggi a frutto come pomodori, peperoni, zucchine e cetrioli. Alla base del fruttarismo vi è la credenza che l'uomo sia frugivoro e che quindi un'alimentazione a base di frutta sia la più adatta per il medesimo e che il ricorso ad altri alimenti abbia avuto "conseguenze catastrofiche in termini di salute e di durata della vita". Questo assunto è evidentemente in contrasto con la ordinaria classificazione dell'uomo come animale onnivoro.

Una dieta fruttariana è alla base dell'ehretismo, pratica terapeutica elaborata nel '800 su basi pseudoscientifiche.

Anche la dieta macrobiotica, che tipicamente non include latticini, può a volte presentarsi come una dieta vegana, benché spesso può comprendere pesce e limitate quantità di carne, oltre a differire notevolmente sotto altri aspetti dalle diete vegetariane più comuni, e quindi viene comunemente considerata una dieta semivegetariana. Tale dieta è basata su teorie metafisiche di origine cinese.

## **Motivazioni del vegetalismo**

Mentre nel passato l'adozione di una dieta vegetaliana era motivata essenzialmente da motivi religiosi, specie in alcuni paesi (come l'India), oggi può essere adottata anche per motivi etici, che sono rappresentati essenzialmente dalle idee del movimento vegano. Le ragioni che comunemente sono alla base di una scelta vegetaliana includono anche principi religiosi, attenzione per la salute e preoccupazione per l'ambiente. Tali motivazioni non sono tutte necessariamente adottate insieme, e anche se spesso due o più di loro possono coesistere negli stessi soggetti, solitamente una prevale sulle altre.

## **Vegetalismo religioso**

Molte religioni hanno tra i propri precetti anche l'adesione ad una dieta vegetariana o vegetaliana. In particolare il Giainismo, un movimento religioso indiano fondato nel VI secolo a.C, adotta un approccio rigorosamente vegetaliano. I giainisti sono una minoranza religiosa indiana con un'etica di rispetto per ogni forma di vita, che comprende il mondo umano, il mondo animale e il mondo vegetale, è basata sul principio dell'ahimsa o non-violenza, una concezione di vita che prevede una forma estrema di vegetalismo, in cui sono esclusi anche diversi tipi di vegetali. I giainisti reputano che tutti gli esseri viventi siano dotati di anima, e giungono a spazzare la strada di fronte a loro per non calpestare inavvertitamente qualche insetto o coprirsi la bocca con un fazzoletto onde non inalare creature microscopiche.

## **Il fruttarismo**

Il fruttarismo segue una dieta alimentare che include frutta dolce, frutta ortaggio ( zucca, zucchine, pomodori, peperoni e cetrioli) e frutta grassa (olive, avocado, olio denocciolato), escludendo quindi i prodotti di origine animale, le piante ed i semi (come cereali, legumi e noci). Il fruttarismo può essere adottato per diversi motivi: etici, scientifici, salutistici, politici ed ambientali. Ci sono diverse varianti di questa dieta. Alcune persone che seguono una dieta composta di solo frutta al 75%, si ritengono fruttariane.

## **Definizione di frutta per i fruttariani**

Comunemente il termine "frutta" viene utilizzato quando si riferisce ai frutti di una pianta, che sono dolci, polposi e contengono i semi della pianta al loro interno ( prugne, mele, arance). esistono altri cibi che non vengono tipicamente considerati come frutta in un senso culinario ma in un senso

botanico, come i frutti di bosco, i peperoni, le melanzane, i pomodori, i cetrioli, le noci e il grano. I fruttariani utilizzano differenti definizioni su cosa viene considerato "frutta". Herbert Shelton, un fondatore della naturopatia, incluse la frutta non-polposa, come le noci, all'interno della definizione di frutta.

### **Definizione di fruttariano**

Alcuni fruttariani mangiano solo quello che cade naturalmente da una pianta perché è cibo che può essere raccolto senza uccidere la pianta. Questi cibi consistono primariamente in frutta culinaria, noci e semi. Secondo Adam Gollner alcuni fruttariani mangiano solo la frutta che è caduta. Altri, non mangiano i cereali poiché credono che non sia naturale farlo e alcuni fruttariani sentono che è improprio per gli esseri umani mangiare i semi poiché contengono future piante. Altri mangiano i semi e cucinano il cibo. Alcuni fruttariani usano la definizione botanica di frutta e consumano civaie, come fagioli e piselli o legumi. Ulteriori definizioni includono la frutta cruda, la frutta secca, le noci, il miele e l'olio d'oliva, o frutta, noci, fagioli e cioccolata.

### **Motivazioni**

Alcuni fruttariani credono che il fruttarismo sia la dieta originale per il genere umano, inteso in senso religioso nella forma di Adamo ed Eva, e basato sulla Genesi 1:29. Essi credono che un ritorno a una forma simile all'Eden, del paradiso, richiederà una semplicità volontaria e un approccio olistico per la salute e per la dieta. Alcuni fruttariani sperano, come nel giainismo, di evitare l'uccisione di qualsiasi cosa, incluso le piante. Alcuni fruttariani sostengono che mangiare alcuni tipi di frutta faccia bene alla pianta e che la frutta polposa si sia evoluta per essere mangiata dagli animali ed ottenere la dispersione biologica dei semi (ipotesi supportata scientificamente, per bacche ed esperidi).

### **Studi paleontologici**

Nel 1979, il professore Alan Walker, un paleontologo della Johns Hopkins University, riportò che gli studi preliminari dello smalto dei denti, non marcati nei primi ominidi, suggerivano che gli antenati pre-umani avevano una dieta apparentemente basata principalmente sulla frutta. La ricerca paleontologica attuale rileva un crescente consumo di proteine animali, documentatamente ascritto circa al periodo della separazione Homo-Australopithecus, incrementatasi nel corso del paleolitico.

### **Carenze nutrizionali**

Il fruttarismo è più restrittivo del veganismo, aumentando ulteriormente la possibilità di inadeguatezza nutrizionale. L'Health Promotion Program (Programma sulla Promozione della Salute) della Columbia University riporta che una dieta fruttariana può causare carenze di calcio, proteine, ferro, zinco, vitamina D, la maggior parte delle vitamine B (in particolare della B12), e acidi grassi essenziali. In aggiunta, l'Health Promotion Program della Columbia riporta che la restrizione del cibo in generale può guidare a fame, desiderio, ossessione al cibo, rottura sociale e isolamento sociale.

### **Vitamina B12**

La vitamina B12, un prodotto batterico, non si trova in nessuna frutta. Secondo il National Institutes of Health degli USA "la fonte alimentare naturale della vitamina B12 è limitata ai cibi che provengono dagli animali." [29] Come i crudo-vegani, che non consumano i cibi ricchi di B12, (per

esempio, il latte vegetale e i cereali per la colazione), i fruttariani possono avere il bisogno di includere la B12 in maniera supplementare nella loro dieta o rischiano la carenza della vitamina B12.

### **Problemi relativi alla crescita e allo sviluppo**

Nei bambini, la crescita e lo sviluppo sono a rischio. La posizione dei nutrizionisti è che i bambini non devono seguire la dieta fruttariana. I problemi nutrizionali includono la malnutrizione proteico-energetica, anemia e carenze di proteine, ferro, calcio, acidi grassi essenziali, fibre grezze e una vasta gamma di vitamine e minerali.

### **Il crudismo**

Il crudismo è una dieta alimentare che prevede il consumo unicamente, o in larga parte, di alimenti crudi, non lavorati e spesso provenienti da agricoltura biologica. A seconda del tipo di stile di vita e dei risultati desiderati, la dieta crudista può includere una selezione di frutta cruda, verdura, noci, semi (di cereali, riso, anche già germinati), uova, pesce (come il sashimi), carne (come il carpaccio) e prodotti caseari non omogeneizzati e non pastorizzati (come il latte crudo, formaggi e yogurt di latte crudo).

### **Tipologie di diete crudiste**

Il crudismo può includere qualsiasi dieta alimentare in cui il cibo viene riscaldato o cotto ad una temperatura compresa tra 40°C (104°F) e 46 °C (115 °F). La più diffusa dieta crudista è quella vegana, ma altre tipologie possono includere prodotti di origine animale e/o carne. I crudisti possono essere divisi tra coloro che sostengono il crudismo vegano o quello vegetariano, quelli che auspicano una dieta onnivora e quelli che sostengono una dieta crudista di sola carne.

Crudismo vegano

### **Dolce crudista vegano a base di mele**

La dieta crudista vegana è costituita da alimenti di origine vegetale non trasformati, i cibi non possono essere esposti a temperature superiori a 40 °C (104 °F ). Alcuni crudisti vegani come Douglas Graham ritengono che i cibi cotti al di sopra di questa temperatura perdono molto del loro valore nutrizionale e sono meno salutari o addirittura dannosi per l'organismo. Essi sostengono che i cibi crudi hanno enzimi naturali, fondamentali per la costruzione di proteine e per la ricostruzione del corpo, e che il riscaldamento di questi alimenti uccida tali enzimi e produca tossine. I piatti tipici di questa dieta comprendono frutta, verdura, noci, semi, cereali germogliati e legumi.

Esistono diversi sottogruppi della dieta crudista vegana, come i fruttariani, i juicearians e gli sproutarians. La dieta fruttariana prevede principalmente o esclusivamente frutta, bacche, semi e noci. I Juicearians (da juice, termine inglese per succo di frutta) assumono i cibi vegetali crudi in forma di succo. Gli Sproutarians invece praticano una dieta a base principalmente di semi germogliati.

### **Crudismo vegetariano**

Il vegetarianismo è una dieta che esclude la carne (compresa la selvaggina e sottoprodotti come la gelatina animale) ed il pesce (compresi crostacei e altri animali marini), ma permette l'assunzione di derivati quali latte e uova. L'alimentazione comune comprende frutta, verdura, germogli, noci, semi, cereali, legumi, latticini, uova e miele. Esistono diverse varianti di questa dieta.

## **Crudismo onnivoro**

Il crudismo onnivoro comprende ogni alimento che può essere mangiato crudo, come carne, frattaglie e uova non lavorate, latticini crudi, alimenti invecchiati come l'uovo centenario, piatti fermentati a base di carne, pesce, frutti di mare o Kéfir, così come verdure, frutta, germogli, noci e miele. In genere sono esclusi cereali crudi, fagioli crudi e soia non lavorata. Tutti i cibi consumati non vengono riscaldati a temperature superiori a 40 °C (104 °F). I crudisti onnivori ritengono che i cibi cotti al di sopra di questa temperatura perdano molto del loro valore nutrizionale ed anzi siano dannosi per l'organismo. Sostengono anche che le carni crude dovrebbero essere di animali allevati allo stato brado o di selvaggina e non di animali provenienti da allevamento intensivo.

Esempi di diete crudiste onnivore sono la Primal Diet, l'anopsology (altrimenti nota come Instinctive Eating o Instincto) e una versione crudista della paleodieta (nota anche come Raw Meat Diet).

La Primal Diet è una dieta composta da carni grasse, frattaglie, latticini, miele, quantità minime di succhi di frutta, verdura, crema di cocco e ad altri cibi crudi. L'ideatore della Primal Diet è Aajonus Vonderplanitz. Vonderplanitz ha stimato che nel solo Nord America sono circa 20.000 i seguaci della sua dieta.[9] Vonderplanitz ha scritto diversi libri legati alla sua dieta, tra cui *The Recipe for Living Without Disease* (La ricetta per vivere senza malattie) e *We Want To Live* (Noi vogliamo vivere).

La Raw Meat Diet, altrimenti nota come Raw, Paleolithic Diet, è una versione crudista della paleodieta (che invece ammette anche cibi cotti) e ammette grandi quantità di alimenti crudi di origine animale, in particolare sono consumati crudi carne, frattaglie, frutti di mare e uova. Sono ammessi vegetali, ma vanno evitati alimenti non paleolitici, come il latte crudo, i cereali ed i legumi.

Un certo numero di diete tradizionali di popolazioni indigene consisteva di grandi quantità di carni crude, frattaglie e bacche. Esempi di questo tipo di alimentazione sono la dieta tradizionale dei Nenci e degli Inuit.

## **Storia**

L'assunzione di cibi crudi come trattamento dietetico fu sviluppato per la prima volta in Svizzera dal medico Maximilian Bircher-Benner, celebre per essere l'inventore del muesli. Dopo essere guarito dall'ittero grazie ad una dieta a base di mele crude, Bircher-Benner condusse esperimenti sugli effetti sulla salute umana di una dieta a base di vegetali crudi. Nel novembre del 1897 aprì a Zurigo una casa di cura chiamata *Lebendige Kraft* (Forza Vitale). Il nome si rifaceva ad un termine chiave di un movimento tedesco per la riforma dello stile di vita, che affermava che le persone dovrebbero modellare la loro vita seguendo la logica determinata dalla natura. La casa di cura è ancora attiva.

Weston Price, nel suo lavoro del 1939 dal titolo *Nutrition and Physical Degeneration* (Nutrizione e Degenerazione Fisica), osserva la degenerazione dentaria che subì la prima generazione di bambini che abbandonarono i cibi tradizionali, densi di nutrienti, ed in particolare il latte crudo non lavorato. Price osservò che i genitori dei bambini della prima generazione presentavano un ottimo sviluppo della mascella e denti in salute, mentre i loro figli presentavano malocclusioni e carie. Price attribuì tale peggioramento alle nuove abitudini alimentari, che non apportavano i sufficienti nutrienti.

Il libro di Leslie Kenton dal titolo *Raw Energy - Eat Your Way to Radiant Health*, pubblicato nel 1984, sostiene un'alimentazione a base di germogli, semi, verdure e succhi freschi. Riunisce una ricerca sul crudismo col suo supporto alla salute umana. Viene citata una dieta ricca di semi germogliati come segreto della lunga vita degli Hunza e la dieta a base di succo di frutta che, accoppiata a metodi di disintossicazione, era usata dal medico Max Gerson per curare il cancro nei

suoi pazienti. Nel libro si sostiene che una dieta che comprenda un 75% di cibi crudi consenta di prevenire malattie degenerative, rallentare gli effetti dell'invecchiamento, aumentare l'energia e migliorare l'equilibrio emotivo del singolo.

Altri importanti sostenitori della dieta crudista vissuti all'inizio del XX secolo furono Ann Wigmore, Herbert Shelton, e Norman Walker.

## **Vantaggi del crudismo**

Secondo i sostenitori del crudismo, i vantaggi di questa dieta sarebbero:

Gli enzimi digestivi contenuti negli alimenti crudi, ad esempio l'amilasi, la proteasi e la lipasi, aiutano la digestione. Riscaldando il cibo al di sopra dei 40-49 °C (104-120 °F) gli enzimi in esso contenuto si degradano fino a distruggersi.

Gli alimenti crudi contengono batteri ed altri microrganismi che agiscono sul sistema immunitario e la digestione popolando il tubo digerente con una benefica flora intestinale. Inoltre molti crudisti, in particolare i sostenitori della Primal Diet, credono nelle ipotesi igieniche, secondo cui la salute umana trae benefici dall'esposizione a batteri e parassiti.

I cibi crudi hanno valori nutritivi più alti di quelli cotti.

Inoltre, gli alimenti trattati a livello industriale contengono eccitossine (come gli esaltatori di sapidità) che possono causare eccitotossicità. Gli alimenti con prodotti chimici aggiunti come conservanti, additivi e coloranti sono rifiutati dalla maggior parte dei crudisti.

I cibi crudi sono il cibo ideale per il consumo umano e sono la base di uno stile di vita crudista. Alimenti e bevande irritanti o stimolanti come il caffè, l'alcool e il tabacco sono sconsigliati. Anche i grassi e le proteine riscaldate, come oli da frittura e le noci tostate sono da evitare in una dieta crudista in quanto hanno effetti cancerogeni.

I cibi naturali e quelli integrali e/o provenienti da agricoltura biologica sono più nutrienti rispetto ai cibi convenzionali preparati tra le mura domestiche o prodotti a livello industriale.

I cibi cotti contengono tossine nocive per l'uomo, che possono causare malattie croniche (come il cancro) ed altri disturbi. I grassi e gli oli riscaldati possono produrre acidi grassi trans. La cottura dei cibi produce una glicazione avanzata del prodotto finale.

I Cibi crudi, come frutta e verdura, sono ricchi di antiossidanti che contribuiscono a ritardare i segni dell'invecchiamento. Il dottor Joel Fuhrman, autore di Eat to Live (Mangiare per vivere), sostiene che le verdure della famiglia delle Brassicacee (come il cavolo), posseggono da crude i più potenti effetti anti-cancro fra tutti gli alimenti. Sostiene inoltre che la maggior parte dei fitonutrienti assolvono la funzione di antiossidanti, neutralizzando i radicali liberi, rendendoli innocui e riducendo il rischio di cancro. Questa proprietà, la neutralizzazione dei radicali liberi, è presente nei cibi crudi ed in quelli di origine alcalina, e rende i frullati di questi delle potenti bevande antiossidanti.

L'inquinamento dell'aria e il fumo sono estremamente dannosi per la salute. Inoltre l'acqua di rubinetto è pericolosa, in quanto a causa del riciclo contiene fluoro e cloro.

## **Preparazione del cibo**

Molti degli alimenti previsti dalla dieta crudista sono semplici da preparare, come frutta, insalata, carne e latticini. Altri alimenti possono invece richiedere un'avanzata preparazione prima di poter essere consumati. Il riso ed alcuni altri cereali, ad esempio, devono essere germogliati oppure stare in ammollo una nottata per essere ammorbiditi e quindi più digeribili. Molti crudisti sostengono che sia meglio tenere in ammollo anche noci e semi, così da attivare i loro enzimi e disattivare gli inibitori. La quantità di tempo in ammollo varia a seconda del tipo di noci e semi.

La preparazione di ricette crudiste richiede di solito un frullatore, un robot da cucina, uno spremiagrumi ed un disidratatore. Secondo ricetta, alcuni alimenti (come crackers, pane e biscotti)

potrebbero richiedere la disidratazione. Questo processo, che produce cibi crudi con il sapore e la consistenza di quelli cotti, è lungo.

Il congelamento degli alimenti è accettato solo da alcuni, in quanto riduce l'attività enzimatica. Ciò ha portato la maggioranza dei crudisti a ritenere il congelamento una pratica nociva, anche se non quanto la cottura. I semi crudi e le noci sono preposti alla muffa e al rancido, i prodotti crudi a base di questi ingredienti possono essere conservati in frigorifero per mantenere ottimale il loro valore nutrizionale ed il gusto, nonché per ridurre al minimo l'ossidazione causata da noci e semi rancidi

## **Ehretismo**

L'Ehretismo è un movimento formatosi spontaneamente costituito da persone che seguono l'obiettivo di mettere in pratica il <Sistema di Guarigione della Dieta Senza Muco> che include il nutrirsi principalmente di frutta e verdura.

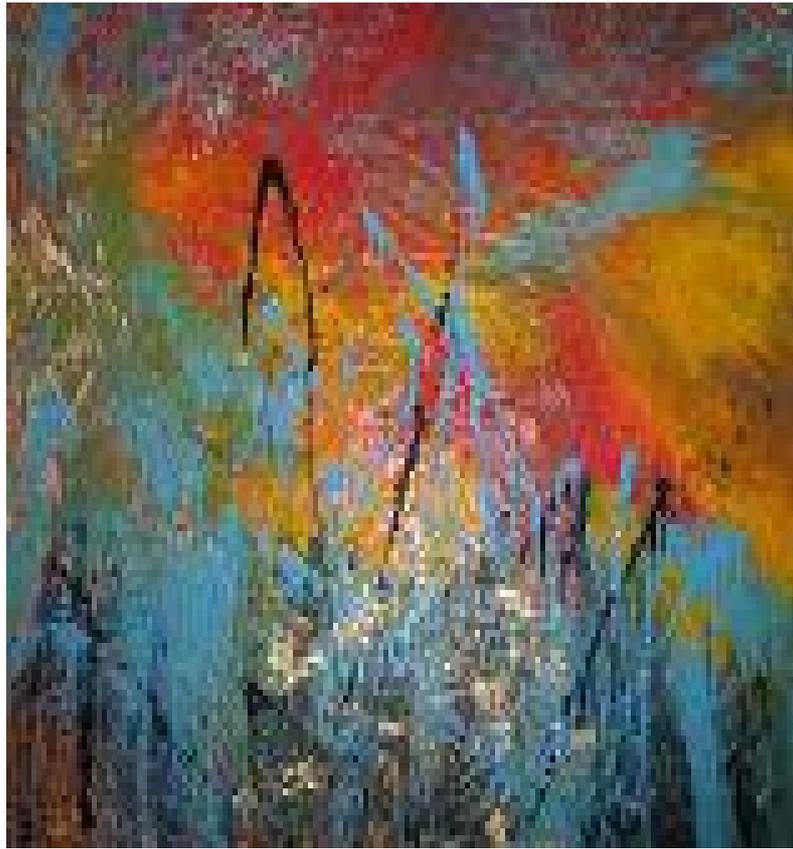
Ehret parla dell'aspetto spirituale dell'uomo ma non lo associa a nessun credo religioso.

Ehret parla di miglioramento spirituale, fisico e mentale perché ritiene che l'essere umano sia costituito da spirito, mente e corpo ma strettamente correlate e mutualmente influenzabili, e tutte e tre le parti quindi devono migliorare insieme se si vuole raggiungere la salute perfetta. Questo è il concetto di uno e trino, non c'è nulla di misterioso nella trinità, di triplice natura eppur uno.

Ehret ritiene che un corpo perfettamente pulito dal muco e dalle tossine permette di esprimere appieno tutta la consapevolezza al livello raggiunto dalla propria essenza spirituale, di cui il corpo è un veicolo con cui noi, esseri spirituali, operiamo in questo aspetto fisico dell'Universo. Con un veicolo in condizioni disastrose non possiamo esprimere la nostra vera essenza se non a un livello di consapevolezza apparentemente inferiore a quello che si ha realmente, perché avviene attraverso un veicolo con funzioni inibite e sensi intorpiditi da uno stato di intossicazione.

*<La nostra mente e le condizioni mentali influenzano il corpo, proprio come il corpo influenza la mente e un flusso sanguigno pulito e puro è assolutamente essenziale per avere pensieri chiari e puri. – Arnold Ehret>*

Questo in sostanza è l'Ehretismo.



CEREALI  
I TRE CEREALI  
CEREALI MINORI

## Cereali

Cereali, da Ceres, Cèrere, dea romana delle messi e dei campi. Non è un termine botanico, quindi non corrisponde alle Poacee o Graminacee, come molti credono, ma letterario e storico: indica tutte le «piante erbacee che producono frutti che, macinati, danno farina i». Comprende perciò tutte le piante i cui frutti o semi ricchi di amido sono usati dall'uomo per ricavarne polente, minestre, pane, paste da cuocere e altri prodotti amidacei. Non essendo un seme, la patata (tubero), pur ricca d'amido, non è un cereale, mentre non solo frumento e riso, ma anche grano saraceno, quinoa e amaranto sono ... qualche modo cereali. In senso proprio, quindi, non esistono gli "pseudo-cereali". Erroneamente, però, si è diffuso l'uso del termine come sinonimo delle piante monocotiledoni della famiglia delle Graminacee o Poacee, appartenenti alle sottofamiglie Graminacee sub Panicoidee:

- Mais (zea-mais, granturco), sorgo (saggina, durra) e molte piante foraggere
- Graminacee sub Pooidee: grano (frumento), avena, riso, orzo, segale
- Graminacee sub Chloridoidee: tef o teff

e in senso più largo anche altre piante, non monocotiledoni come le Graminacee, ma dicotiledoni, talora dette pseudocereali, delle famiglie:

- Polygonacee: grano saraceno;
- Amarantacee: amaranto;
- Chenopodiacee: quinoa.

I cereali sono raccolti in grandissime quantità e in molti paesi in via di sviluppo rappresentano l'alimento principale nella dieta della popolazione umana. Per i paesi sviluppati, seppur non sia paragonabile a quello dei paesi in via di sviluppo, il consumo dei cereali nelle diete di tutti è presente in consistente quantità.

La diffusa produzione è giustificata dalla facilità di coltivazione nonostante le condizioni ambientali spesso proibitive per tante altre colture. Ricchi di amido sono caratterizzati dall'altissima digeribilità e la facilità di conservazione, anche come farine, contribuisce a una più larga diffusione.

A rendere ancora più facile oggi la produzione, oltre alle caratteristiche naturali proprie dei cereali già elencate, si aggiunge anche l'introduzione di macchinari che velocizzano le operazioni di semina e raccolto.

### *Coltivazione*

Mentre ogni specie di cereali ha le proprie caratteristiche, la metodologia di coltivazione è quasi la stessa. Sono tutte piante annuali, di conseguenza fioriscono, producono frutti e muoiono. Frumento, segale, triticale, avena, orzo e farro sono i cereali della stagione fredda. Queste sono piante robuste che preferiscono climi moderati e cessano di crescere in climi caldi. I cereali della stagione calda sono più delicati e preferiscono climi caldi.

L'orzo e la segale sono i cereali più robusti, capaci di sopravvivere agli inverni rigidi della Siberia. Molti cereali della stagione fredda crescono tuttavia ai tropici, mentre alcuni crescono solo nelle più fredde zone montuose, dove è possibile più di un raccolto in un anno.

I cereali della stagione calda crescono nelle pianure tropicali tutto l'anno e nelle zone a clima temperato durante i periodi un po' meno freddi. Il riso cresce in campi allagati nonostante in qualche caso cresca anche in zone asciutte. Altri cereali da clima caldo, come il sorgo crescono nei climi aridi.

I cereali della stagione fredda crescono spesso in climi temperati. La maggior parte delle varietà di una particolare specie sono entrambi tipi da inverno e primavera. La varietà invernale viene seminata in autunno, germinano e si sviluppano, quindi diventano dormienti durante l'inverno. Riprenderanno a crescere durante la primavera per maturare a inizio estate. Questo tipo di

coltivazione consente un ottimale utilizzo dell'acqua e libera la terra per un'altra coltivazione durante il periodo di sviluppo della pianta. La varietà invernale non fiorisce fino alla primavera poiché necessita di esposizione a basse temperature per una lunghezza di tempo geneticamente determinata. Dove gli inverni sono caldi gli agricoltori coltivano le varietà più adatte alla primavera. I cereali della stagione primaverile vengono seminati all'inizio della primavera per maturare più tardi la stessa estate. Richiedono più irrigazione ma producono meno raccolto rispetto al tipo invernale. Nei paesi freddi come Russia e Canada la semina è comunque di tipo invernale sfruttando la neve come coperta durante l'inverno e come acqua nel periodo primaverile garantendo così raccolti abbondanti.

Dopo che i cereali seminati producono i loro semi, terminano e completano il proprio ciclo vitale. A questo punto la pianta diventa marrone e secca perché muore. Non appena la pianta e semi diventano abbastanza secchi, la raccolta può avere inizio. Nelle zone sviluppate, il raccolto viene agevolato mediante l'utilizzo di appositi macchinari per la raccolta dei semi. La mietitrebbia provvede a tagliare, trebbiare e setacciare il campo al singolo passaggio. Nei paesi in via di sviluppo vengono usati in alcuni casi le mietilegatrici, ma anche metodi manuali con l'impiego di falci. Se la raccolta viene fatta in condizioni meteorologiche umide, il grano potrebbe non essere asciutto adeguatamente per garantire un'ottima conservazione. In questi casi si usa un procedimento di essiccazione artificiale che provvede ad asciugare adeguatamente i semi raccolti.

Nei paesi industrializzati gli agricoltori allocano il grano in centri di raccolta che provvedono a conservare le granaglie in sili, costruzioni cilindriche impiegate per l'immagazzinamento dei cereali.

### *Usi in cucina e valori nutrizionali*

I cereali forniscono la maggior parte della propria energia nutritiva come amido e sono anche importanti fonti di proteine. I grani interi (i grani che mantengono crusca e germe) sono ricchi di fibre, acidi grassi e altro.

Il riso è cucinato e mangiato in chicchi interi, anche se esiste inoltre la farina di riso. L'avena può essere arrotolata, macinata o tagliata in piccoli pezzi e cucinata per fare il porridge. Molti altri cereali possono essere macinati per farne diversi tipi di farina. La parte esterna della crusca viene rimossa, questo fa perdere in valori nutrizionali, ma consente un guadagno del grano in resistenza e ne migliora il gusto. Il consumo sproporzionato di cereali macinati è spesso causa di obesità. Questo perché nei cereali macinati, gli strati più esterni, contengono più grassi. Lo scarto della macinazione viene talvolta mischiato nelle alimentazioni degli animali.

Una volta macinati i cereali vengono ridotti in farine che possono essere impiegate nella produzione di alimenti solidi quali pane, pasta, e altri. I cereali sono anche ampiamente utilizzati per preparare bevande alcoliche, quali la birra e il whiskey, e non alcoliche come la Barleycup.

Oltre che dai cereali, la farina può essere ricavata anche dalle patate, castagne o dai legumi.

I cereali sono fonte di energia (circa 350 kcal per 100 g). Nel riso, più povero in protidi di altri cereali (il grano duro ne contiene il 15%, il riso brillato comunemente usato in occidente ne è poverissimo), le proteine, nel riso integrale sono però ricche di lisina. Il riso è fonte di vitamina B, ma veramente povero di calcio e ferro.

### **3 Cereali - Riso, Farro, Orzo**

E' un prodotto naturale per un'alimentazione varia, equilibrata e ricca di sapori. Nato dalla particolare unione di tre cereali accuratamente selezionati e miscelati nella giusta proporzione: Riso, Farro e Orzo, la Selezione Speciale 3 Cereali è un prodotto estremamente gustoso e versatile. Ideale per la realizzazione di deliziosi risotti, saporite zuppe e minestre ma anche per fantasiose insalate, contorni, ripieni e persino dolci, oppure semplicemente bollito e condito con sughi a piacere. 3 Cereali: il riso, il farro, l'orzo non vanno messi a bagno, cuociono insieme in soli 12 minuti e restano sempre ben sgranati e al dente.

## I cereali minori

### *Orzo (Hordeum vulgare)*



### Orzo polistico

L'orzo (*Hordeum vulgare*), quarto cereale nel mondo in ordine di importanza, viene variamente utilizzato dall'alimentazione umana a quella zootecnica, alla produzione di malto e, raccolto ancora verde, come foraggio.

Il suo ciclo vitale è più breve di quello del grano, perché la velocità di crescita è più rapida e maggiore è la capacità di accestimento; tollera anche alte temperature e resiste meglio degli altri alla siccità. Regge invece il freddo meno bene di frumento e segale.

Lo si può distinguere dal grano dalle foglie, che presentano dei piccoli solchi longitudinali sulla lamina superiore; l'attacco delle foglie è poi provvisto di un lungo caratteristico "colletto" che abbraccia il fusto.

Viene coltivato soprattutto in Cina, USA ed Europa; in Italia è diffuso particolarmente nelle aree del centro-sud.

Le più importanti sottospecie coltivate si possono ripartire, a seconda della disposizione delle granelle, alle 3 categorie di orzo esastico, tetrastico e distico, ossia formate rispettivamente da 6, 4 e due file di chicchi sulle spighe.

Gli orzi polistici sono coltivati prevalentemente per uso zootecnico, mentre quelli distici sono adatti alla produzione di malto per la fabbricazione di birra e di whisky.

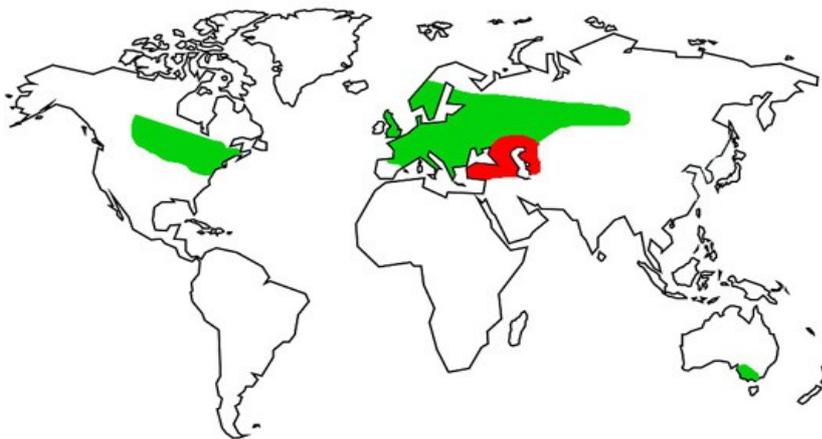
### *Avena (Avena sativa)*

La coltura dell'avena, un tempo ampiamente diffusa nello stesso areale del frumento, negli ultimi decenni ha subito una drastica riduzione, soppiantata dalla coltivazione dell'orzo, del mais e dello

stesso frumento, più produttivi e disponibili in una gamma varietale più ampia e più adattabile alle diverse condizioni climatiche.

In Europa occidentale la superficie investita ad avena si è dimezzata negli ultimi 30 anni. In Italia la coltura è quasi scomparsa al Nord, mentre è ancora presente in Puglia, Basilicata, Lazio.

L'avena è una graminacea annuale, alta 60-150 cm; si semina a fine settembre e si raccoglie in maggio. Le produzioni medie di granella si aggirano sulle 2-3 t per ettaro.



L'avena è utilizzata prevalentemente nell'alimentazione del bestiame, soprattutto dei cavalli, sia come granella (biada) che come paglia.

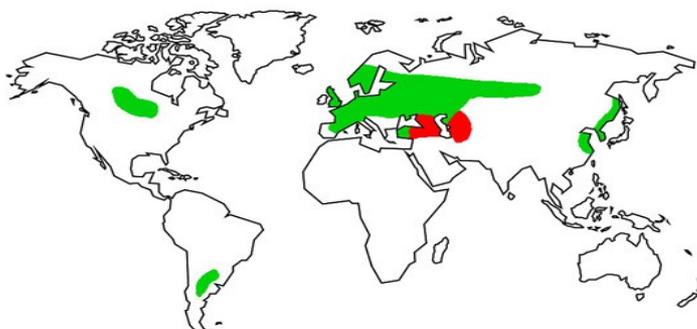
#### *Segale (Secale cereale)*

Tra i cereali, la segale occupa uno degli ultimi posti nel mondo sia per superficie investita che per produzione. La sua coltivazione è ancora abbastanza diffusa in Russia, in Polonia, in Germania, in Cecoslovacchia e negli USA. Per la sua resistenza alle basse temperature la segale è presente anche in Paesi molto freddi come la Norvegia.

In Italia le regioni più interessate alla coltura sono la Lombardia, il Piemonte e il Trentino. Le rese per ettaro sono di 2,5 t.

Resiste bene ai freddi invernali, alla siccità ed è poco esigente in fatto di sostanze nutritive.

La semina avviene in settembre-ottobre e la raccolta della granella fra la fine di giugno e i primi di luglio. La farina di segale è impiegata nella panificazione da sola oppure mescolata con quella di frumento.



SEMI DI...



## Semi di Anice

Sotto <Anice> si raggruppano piante differenti, che non hanno in realtà parentele botaniche. Le piante sono accomunate dall'aroma dei loro semi o frutti, praticamente identico. Si suppone che siano tutte arrivate dall'Oriente in tempi remoti. Ne vengono utilizzati i semi o i piccoli frutti, essiccati, pestati.

- *L'anice verde (Pimpinella anisum)*. Appartiene alla famiglia delle Apiaceae ed è una pianta annuale alta circa 60 cm, con piccoli fiori bianco-giallo cui fanno seguito piccoli semi ovali caratterizzati da un aroma persistente che ricorda quello dei semi di finocchio. È il più noto in Occidente.
- *L'anice stellato (Illicium verum)*. Appartiene alla famiglia delle Illiciaceae e deve il suo nome alla forma di stella che caratterizza gli occhielli dei suoi 8 piccoli frutti. Fu importato in Occidente solo alla fine del 1600, passando attraverso la Russia. Noto e molto usato in tutto l'Oriente, è particolarmente amato in Cina e Vietnam.
- *L'anice pepato (Xanthoxylum piperitium)*. Appartiene alla famiglia delle Rutaceae. Insieme all'anice stellato è tipico della cucina dell'Estremo Oriente ed è, infatti, uno dei componenti della miscela nota come "5 spezie cinesi": anice verde, anice stellato, chiodi di garofano, semi di finocchio e cassia (*Cinnamomum cassia*).

L'anice è una delle spezie più antiche, ed è diffusa in molte cucine. Era già conosciuta e utilizzata dai Greci, dagli Egizi e dai Romani per dare gusto alle vivande a base di pollo, maiale, verdure e piccoli biscotti digestivi. Dal Medio Oriente antico si diffuse nel bacino del Mediterraneo e da lì in Europa, tanto che nel Medioevo era un ingrediente di numerose ricette in quasi tutti i paesi. Ha un gusto tendente al dolce e l'aroma ricorda quello dei semi di finocchio con un lieve retrogusto di menta.

Viene usata in accompagnamento di verdure e formaggi, specie nei paesi del Nord Europa. In tutti i paesi europei è un ingrediente irrinunciabile di dolci e bevande tradizionali: torte, biscotti, panpepati, pandolci, frutta secca. L'anice è anche usato per gusti nel campo dei gelati, in particolare ghiaccioli. I dolci possono venire preparati con i semi essiccati, ridotti in polvere o grazie all'aroma dei numerosissimi liquori a base d'anice: il Pastis, l'Assenzio e l'Anisette in Francia, il Raki in Turchia, l'ouzo in Grecia, l'Arak in Israele, la sambuca in Italia, il Tutone in Sicilia, il Mistrà nelle Marche, per citare solo alcuni dei più famosi. I liquori d'anice vengono anche usati per insaporire piatti vari, a base di pesce, di lumache, di castagne. I liquori a base di anice hanno la particolarità di diventare opachi quando vengono aggiunti all'acqua perché gli oli essenziali sono solubili soltanto in alcool.

### *Liquore all'anice*

Per l'Anisetta si impiega l'anice verde. Nella Sambuca e nel Pastis trova impiego l'anice stellato. Altri tipici liquori all'anice sono il Mistrà, l'Ouzo, il Raki turco, l'Arak. In Italia si usa a fine pasto o nella correzione del caffè.

Ancora oggi l'anice viene utilizzato come rimedio digestivo ed è uno degli ingredienti dei medicinali fitoterapici contro la tosse. La tradizione Orientale gli attribuisce un potere preventivo contro il cancro. Il suo infuso si usa contro i crampi di stomaco. Inibisce i processi fermentativi presenti nell'intestino e ha un'azione antispasmodica. Inoltre, tra i suoi effetti benefici, riduce flatulenza, nausea, vomito. Può essere assunto in combinazione con il finocchio per potenziarne l'azione.

## **Semi di Cumino**

Il Cumino (*Cuminum cyminum* L.) o "comino", anche noto come Cumino romano, è una pianta erbacea originaria del bacino del Mediterraneo, diffusa anche nel continente Americano. È una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle Apiaceae (o Umbelliferae), con un fusto sottile e ramificato alto 20-30 cm. Le foglie sono lunghe 5-10 cm, disposte a pettine. I fiori sono piccoli, bianchi o rosa, e disposti a ombrella. Il frutto è un achenio laterale ovoidale-fusifforme, lungo di 4-5 mm, contenente un singolo seme. I semi del cumino sono simili a quelli del finocchio e dell'anice, ma sono più piccoli e di colore scuro. La spezia è originaria della Siria, dove il cumino cresce in terreni caldi e aridi. I semi sono stati rinvenuti in alcuni antichi siti archeologici siriani. La conoscenza dei medesimi forse attraversò Turchia e Grecia, ancora prima della dominazione araba in Spagna nel quindicesimo secolo. I semi, ritrovati nel sito siriano di Tell ed-Der, sono stati fatti risalire al secondo millennio a.C. Sono stati riferiti anche diversi ritrovamenti, relativi all'età del Nuovo Regno dell'Antico Egitto. Originariamente coltivato nell'Iran e nelle regioni mediterranee, il cumino è menzionato nella Bibbia, sia nell'Antico Testamento (Isaia 28:27) che nel Nuovo Testamento (Matteo 23:23). Era conosciuto anche nell'antica Grecia e nell'antica Roma. L'uso del cumino divenne sempre meno frequente, in Europa (con l'eccezione di Spagna e Malta) a partire dal Medioevo. Fu introdotto nel continente americano da parte dei coloni spagnoli.

### *La spezia*

Il cumino ha un caratteristico sapore amaro e un odore forte e dolciastro grazie all'alto contenuto in oli. Si associa prevalentemente alla cucina indiana, può essere presente nel curry e con altre cucine esotiche (nordafricana, messicana) sebbene l'uso sia molto esteso in Spagna, specialmente nella cucina del sud-est della penisola iberica e nei territori germanofoni. Può essere usato per condire svariati piatti, sia nella forma macinata, sia con i semi interi, dato che anche da essi può essere estratto il naturale sapore dolce. Mentre per le salse può essere aggiunto per dare un sapore in più, la coltivazione richiede una estate lunga e calda, che duri 3-4 mesi, con temperature diurne intorno ai 30 °C; tollera la siccità, e viene coltivato prevalentemente nei climi mediterranei. Viene piantato usando i semi, durante la primavera, e richiede un terreno fertile e ben asciutto.

### *Per la salute*

I semi di cumino sono una buona fonte di ferro. Il ferro è un componente dell'emoglobina, che trasporta l'ossigeno dai polmoni a tutte le cellule del corpo, ed è anche parte dell'enzima chiave per la produzione dell'energia e per il metabolismo. In più, il ferro è fondamentale per mantenere il sistema immunitario in efficienza. Il ferro è particolarmente importante per le donne nel periodo mestruale, in quanto perdono ferro ogni mese durante il ciclo. Infine, i bambini nell'età della crescita, e gli adolescenti, hanno necessità di ferro superiore alla media, come pure le donne incinta e durante l'allattamento.

### *Digestione*

I semi di cumino aiutano la digestione e potrebbero avere anche proprietà anti-cancerogene. In uno studio, il cumino mostrava di proteggere gli animali di laboratorio dallo sviluppo di forme tumorali dello stomaco e del fegato. Questo effetto protettivo potrebbe essere dovuto alle potenti capacità del seme nella purificazione dai radicali liberi, come pure alla capacità mostrata nella stimolazione degli enzimi che detossificano il fegato. Inoltre, considerando l'importanza della purificazione dai radicali liberi e della detossificazione per il mantenimento della salute generale, il contributo del cumino alla salute potrebbe andare persino oltre.

## Semi di Finocchio

Il finocchio (*Foeniculum vulgare* Mill.) è una pianta erbacea mediterranea della famiglia delle Apiaceae (Ombrellifere).

Conosciuto fin dall'antichità per le sue proprietà aromatiche, la sua coltivazione orticola sembra che risalga al 1500.

Si distinguono le varietà di finocchio selvatico dalle varietà di produzione orticola (dolce).

Il finocchio selvatico è una pianta spontanea, perenne, dal fusto ramificato, alta fino a 2 m. Possiede foglie che ricordano il fieno (da cui il nome *foeniculum*), di colore verde e produce in estate ombrelle di piccoli fiori gialli. Seguono i frutti (achenii), prima verdi e poi grigiastri. Del finocchio selvatico si utilizzano i germogli, le foglie, i fiori e i frutti (impropriamente chiamati "semi").

Il finocchio coltivato (o dolce) è una pianta annuale o biennale con radice a fittone. Raggiunge i 60-80 cm di altezza. Si consuma la grossa guaina a grumolo bianco che si sviluppa alla base.

Il finocchio è ampiamente coltivato negli orti per la produzione del grumolo, una struttura compatta costituita dall'insieme delle guaine fogliari, che si presentano di colore biancastro, carnose, strettele une alle altre attorno ad un brevissimo fusto conico, direttamente a livello del terreno. La raccolta dei grumoli avviene in tutte le stagioni, secondo le zone di produzione. Si adatta a qualsiasi terreno di medio impasto con presenza di sostanza organica. Le piante vengono disposte in file e distanziate di circa 25 cm l'una dall'altra. La raccolta del grumolo avviene dopo circa 90 giorni dalla semina. Richiede frequenti e abbondanti irrigazioni e preferisce un clima temperato di tipo mediterraneo.

### *In fitoterapia*

Contiene: anetolo (da cui dipende il suo aroma), fencone, chetone anisico, dipinene, canfene, fellandrene, dipentene e acido metilcavicolo.

È emmenagogo, diuretico, carminativo, antiemetico, aromatico, antispasmodico, antiinfiammatorio, tonico epatico. È utilizzato per chi ha difficoltà digestive, aerofagia, vomito e nell'allattamento per ridurre le coliche d'aria nei bambini. È noto infatti che una tisana fatta con i semi di questa pianta sia molto efficace nel trattamento di gonfiori addominali da aerofagia.

Inoltre combatte i processi fermentativi dell'intestino crasso, e quindi diminuisce il gas intestinale. È utile per ridurre la componente dolorosa della sindrome da colon irritabile. A dosi elevate (concentrati nell'olio essenziale estratto dai semi), i principi attivi in esso contenuti possono avere effetti allucinogeni.

### *In cucina*

In cucina si possono usare tutte le parti del finocchio. Il grumolo bianco (erroneamente ritenuto un bulbo) del finocchio coltivato si può mangiare crudo nelle insalate oppure lessato e gratinato e si può aggiungere agli stufati.

Per quanto riguarda il finocchio selvatico, chiamato in cucina anche "finocchina" o "finocchietto", si usano sia i fiori freschi o essiccati, sia i frutti o "diachenii", impropriamente chiamati "semi", che sono più o meno dolci, pepati o amari, a seconda della varietà, sia le foglie (o "barba"), sia i rametti più o meno grandi utilizzati nelle Marche per cucinare i bombetti (lumachine di mare).

I fiori si usano per aromatizzare le castagne bollite, i funghi al forno o in padella, le olive in salamoia. I cosiddetti "semi" si usano soprattutto per aromatizzare tarallini (Puglia), ciambelle o altri dolci casalinghi e per speziare vino caldo e tisane.

## *Curioso*

L'espressione <lasciarsi infinocchiare> deriva dall'abitudine dei cantinieri di offrire spicchi di finocchio orticolo a chi si presentava per acquistare il vino custodito nelle botti. Il grumolo infatti contiene sostanze aromatiche che rendono gustoso anche un vino di qualità scadente o prossimo all'acetificazione.

La comune distinzione tra finocchio femmina e finocchio maschio è solo formale: il primo è di forma allungata e il secondo tondeggiante. Il cosiddetto finocchio maschio, più apprezzato sotto l'aspetto merceologico perché meno fibroso e più carnoso, si ottiene grazie al concorso di fattori ambientali associati alla natura del terreno e alla sua sistemazione superficiale e a un'adeguata tecnica culturale.

Varietà di Finocchio coltivato:

- Finocchio
- Bianco Perfezione
- Bianco dolce di Firenze
- Finocchio di Parma
- Finocchio di Fracchia
- Gigante di Napoli
- Grosso di Sicilia

## **Semi di girasole**

I semi di girasole sono ottenuti dai girasoli, e da essi è possibile ottenere il relativo olio di girasole in seguito ad opportune lavorazioni.

### *Proprietà benefiche dei semi di girasole*

I semi di girasole sono nutrienti: hanno livelli elevati di alcuni importanti nutrienti per il nostro organismo, sono infatti una ricca fonte di vitamina E, utile per la protezione del cuore oltre che dell'intero sistema cardiovascolare. La vitamina E, vi è antinfiammatoria, antiossidante grazie a lei si combattono i radicali liberi e di conseguenza si riduce il rischio del cancro e l'aterosclerosi, l'ictus, infarto. Assieme alla vitamina E, è presente un contenuto di acido ascorbico, anch'esso potente antiossidante, forte ed efficace per la lotta ai radicali liberi.

E ancora, sono presenti importanti minerali come il magnesio che permette il rilassamento dei muscoli e dei nervi del corpo.

Il folato è un altro nutriente presente nei semi di girasole, questa sostanza è utile all'organismo perché facilita la formazione di RNA, DNA ed anche di emoglobina. In aggiunta alle proprietà antiossidanti e di prevenzione al cancro, offerte dalle vitamine presenti nei semi, si trova anche il selenio, per quanto contenuto in modeste quantità. Il selenio è un disintossicante. Significativo è il contenuto di zinco, minerale che stimola il sistema immunitario, aiuta nella lotta contro ogni tipo di agente infettivo e grazie al contenuto di triptofano, un nutriente che aiuta il cervello creando la serotonina, si riesce ad alleviare la depressione e l'ansia.

### *Semi di girasole contro il colesterolo*

Secondo i medici, i semi di girasole possono essere classificati come un alimento funzionale, dato il contenuto di sostanze nutritive. I semi di girasole contengono anche i fitosteroli, i quali sono in grado di aiutare l'organismo nella riduzione del colesterolo, poiché promuovono il suo assorbimento nel piccolo intestino, azione che in definitiva porta ad una riduzione del livello di colesterolo nel sangue. L'effetto positivo sul colesterolo è dovuto non solo a queste particolari sostanze, ma anche ai grassi contenuti nei semi di girasole. Secondo gli studi condotti sui differenti tipi di grasso, è stato rilevato che i grassi insaturi, quindi compresi quelli monoinsaturi e polinsaturi, hanno un'azione benefica sull'organismo ed in particolare sono considerati dei grassi buoni per il colesterolo giacché contribuiscono nella riduzione del suo livello nel sangue.

## **Semi di Lino**

Il lino comune (*Linum usitatissimum* L., 1753) è una pianta della famiglia delle Linaceae. Fin dall'antichità è stato ampiamente coltivato in Etiopia e in Egitto. In una grotta, nella Repubblica della Georgia, sono state trovate fibre di lino tinte, databili al 30 000 a.C.

Il lino è coltivato sia per i suoi semi che per la sua fibra. Dalle varie parti della pianta si ricavano tessuti, carta, medicinali, cordame (anche per le reti da pesca). Dai semi di lino si ricava sia la farina che l'olio di lino, commestibile, che ha vari impieghi come integratore alimentare, come ingrediente in prodotti per il legno (finitura) e nell'industria delle vernici come olio siccativo e diluente. È inoltre utilizzato dall'industria cosmetica come ingrediente base di gel per capelli e sapone, infine è coltivato anche come pianta ornamentale da giardino.

### *Fiore di lino*

È una pianta erbacea annuale alta tra i 30 e i 60 cm con fusto eretto, molto fragile, ramificato nella parte finale con foglie tenere, lanceolate. I fiori sono grandi, di colore azzurro-cielo con 5 sepali, 5 petali, 5 stami gialli. I frutti sono capsule contenenti semi piccoli e neri od arancioni a seconda delle varietà.

La radice è un corto fittone.

### *Coltivazione*

La pianta del lino cresce con facilità in regioni a clima temperato. Nei paesi freddi si ottiene la migliore produzione di fibra: Russia, Paesi Bassi, Francia e Romania sono tra i primi produttori mondiali di fibra. Il lino è una pianta annuale, con un ciclo vegetativo di circa quattro mesi.

Nell'area mediterranea si hanno prove della coltivazione e dell'utilizzo di lino risalenti a oltre 6.000 anni fa, mentre l'introduzione nel Nord-Europa avvenne in epoche preromane..

### *In cucina*

I principali prodotti alimentari che si ricavano dai semi di lino sono la farina e l'olio, la farina è di colore scuro. I semi possono essere consumati anche in purezza, integri e secchi, oppure ammollati in acqua e consumati appena germogliano.

### *In medicina*

I semi di lino erano conosciuti nella medicina popolare come lassativo, oggi, in fitoterapia l'olio di lino è anche consigliato come antinfiammatorio ed emolliente. Il lino contiene Omega-3, 6 e 9 e si ritiene che possa dare un contributo al diabete stabilizzando il livello di zuccheri nel sangue, ma il consumo eccessivo può ostacolare l'azione di alcuni medicinali somministrati oralmente, a causa del suo contenuto di fibre. I semi sono inoltre usati nella medicina popolare per realizzare impiastri contro la tosse secca .

## **Semi di Papavero**

di Riccardo Borgacci

I semi di papavero sono l'organo di propagazione del papavero, in botanica Papaver.

"Papavero" è un nome generico che indica un gruppo di piante erbacee tipiche del bacino del Mediterraneo, o delle aree a clima temperato/sub tropicale, alte dai 30 ai 100cm e internamente ricche di lattice.

### *Alcuni papaveri*

In Italia il papavero più diffuso è il Papaver rhoeas (detto anche "rosolaccio"), che cresce spontaneo nei campi di graminacee (come le coltivazioni di frumento) e non possiede caratteristiche chimico fisiche particolari.

A livello globale, quello più conosciuto (in merito alle sua proprietà narcolettiche e medicinali) è il Papaver somniferum L. (bianco - Papaver somniferum var. album Mill.) detto anche papavero da oppio; di quest'ultimo si utilizza il lattice del pericarpo immaturo (capsule), che possiede alte concentrazioni di sostanze stupefacenti utilizzate in farmacologia per la produzione di morfina, di eroina e di oppio.

NB. Di Papaver somniferum se ne coltiva anche una qualità dai semi neri (Papaver somniferum var. glabrum Boiss., Papaver nigrum DC.) utile a scopi alimentari (vedi sotto).

Un'altra specie abbastanza nota è il papavero californiano o Escolzia, pianta di origini americane che vanta proprietà farmacologiche simili a quelle del papavero da oppio ma meno efficaci, quindi anche meno pericolose.

Infine, ma non meno importante, il Papaver setigerum o più genericamente papavero da semi o papavero da seta; questo viene coltivato in virtù della tipica estrazione oleosa (olio di semi di papavero) utilizzata soprattutto in Europa centro-orientale nel settore dolciario.

### *Semi di papavero nell'alimentazione*

I semi di papavero per l'alimentazione si ottengono prevalentemente dal Papaver nigrum (papavero dai semi neri) e dal Papaver setigerum (papavero da semi o da seta), due varietà derivanti dalla stessa filiera botanica. Ovviamente, i semi di papavero colti per l'alimentazione NON contengono i principi farmacologici del Papaver somniferum e il loro utilizzo si limita alla produzione dell'olio o alla torrefazione per il consumo generico.

### *... semi di papavero nella storia*

I semi di papavero nigrum o setigerum sono neri o blu e caratterizzano fiori con petali neri (nigrum) o bianchi macchiati di viola o porpora (setigerum); oggi, le coltivazioni di papavero da semi sono colture marginali e l'utilizzo dei suoi derivati alimentari si limita a un consumo di nicchia. Tuttavia, in passato, i semi di papavero hanno contribuito significativamente al sostentamento delle popolazioni che ne facevano uso, in particolar modo gli antichi Romani.

Come si può dedurre, grazie alla scarsità di tecnologie, un tempo sia gli spostamenti che le metodiche di conservazione risultavano estremamente limitate, ragion per cui l'Impero acquisiva e imparava nozioni alimentari o di sopravvivenza in ogni distretto che conquistava e colonizzava.

I Romani consumavano solo i semi di papavero e NON ne producevano l'olio; li mescolavano crudi al miele come condimento oppure li tostavano come ingrediente della placenta mellita papavere, un dolce raffinato e molto apprezzato. E' curioso ricordare come i Romani attribuissero ai semi di papavero proprietà "toniche" e quasi afrodisiache, ragion per cui ne prevedevano l'aggiunta al cocetum, una bevanda servita agli sposi novizi prima della "luna di miele".

Al contrario, i Galli conoscevano soprattutto l'olio di semi di papavero che diffusero progressivamente in tutta l'Europa centrale.

### *Semi di Papavero*

I semi di papavero contengono una bassa percentuale d'acqua, un'elevata frazione lipidica e di carboidrati complessi, pertanto una cospicua densità calorica; anche la grammatura di proteine raggiunge quantità non indifferenti, ma la scarsa presenza di amminoacidi essenziali ne limita fortemente il valore biologico (VB). La fibra alimentare è abbondante e prevalentemente INSolubile.

Le vitamine di maggior rilievo sono la B1 (tiamina) e il tocoferolo, quest'ultimo molto importante in quanto antiossidante e conservativo per tutti i grassi polinsaturi (molto abbondanti nella forma 18:2 indifferenziato - acidi grassi essenziali omega6).

I semi di papavero sono anche ricchi di sali minerali, tra questi si evidenziano calcio, potassio, ferro e magnesio, mentre il contenuto in sodio è pressoché irrisorio.

## Semi di senape

Con il nome senape si indicano sia alcune specie di piante erbacee appartenenti alla famiglia delle Brassicacee o Crocifere, sia le salse piccanti che ne derivano, che vengono ricavate dai semi della pianta.

Brassica nigra, detta senape nera, probabilmente è stata la prima ad essere coltivata come spezia. Semi risalenti all'età del bronzo sono stati trovati in una palafitta sul lago di Biemme in Svizzera e in un'imbarcazione cinese della preistoria. Era diffusa nell'Antico Egitto e fu esportata in Europa e in Asia. Gli spagnoli la introdussero nelle Americhe. Le sue piante possono arrivare a 3 metri di altezza ed il sapore dei semi, piuttosto piccoli, è pungente

*Brassica alba (o Sinapis alba), conosciuta come senape bianca o senape gialla*

Originaria del Mediterraneo, si è diffusa nelle regioni a clima temperato. Il tegumento del seme è giallo e la mucillagine che si forma quando si inumidisce è biancastra, viene quindi chiamata senape bianca in Europa e senape gialla in Nordamerica. Le piante arrivano a 0,6 metri ed i suoi semi sono molto più grandi di quelli delle altre piante di senape.

*Brassica juncea, la senape bruna, detta anche senape cinese*

Frutto di un incrocio tra la Brassica nigra e la Brassica rapa, le sue piante sono alte tra 1 e 2 metri. I suoi semi pesano il doppio di quelli della senape nera ed il sapore è altrettanto pungente. È originaria del Nordafrica, dell'India e dell'Asia centrale

*Brassica arvensis, detta senape selvatica*

Le piante di senape raramente raggiungono un'altezza superiore ai 2 metri, hanno foglie inferiori larghe pennatifide, mentre le superiori sono piccole e allungate. Il fiore è giallo a forma di pannocchia. Esso sviluppa il frutto, che contiene numerosissimi semi piccoli e arrotondati da cui si ricava la famosa salsa di condimento, dal sapore aspro e piccante.

*Diffusa*

La senape in Europa è nota sin dai tempi dei Romani, che ne conoscevano le proprietà antiossidanti e la usavano per conservare frutta, verdura, succhi di frutta e mosto di vino. In Francia esiste una grande tradizione della senape, soprattutto in Borgogna (in modo particolare a Digione), dove si suppone sia stata inventata la salsa.

*Medicina*

Nelle zone dell'Europa orientale i semi vengono mischiati col miele e assunti per sedare la tosse. L'uso della mostarda nel Canada orientale per il trattamento delle affezioni dell'apparato respiratorio era molto diffuso prima dell'arrivo della medicina allopatrica. Si faceva un cataplasma mischiando semi di senape con farina e acqua e si applicava sul petto o sulla schiena finché la persona non avvertiva una sensazione di bruciore (effetto revulsivo). I cataplasmi di sola farina di semi di senape, oppure assieme a farina di semi di lino, sono efficaci per i dolori reumatici mentre i decotti sono indicati per riattivare la circolazione, ottimi per i pediluvi per i piedi freddi. Anche l'olio essenziale di senape (impropriamente detto "olio di mostarda"), usato molto nella medicina ayurvedica è ottimo per frizioni nel caso di dolori reumatici e nevralgie.

## **Semi di Sesamo**

Il sesamo è una pianta erbacea della famiglia delle Pedaliaceae, originaria dell'India e dell'Africa, i cui semi sono utilizzati nell'alimentazione.

È una pianta annuale che raggiunge i 50/100 cm. di altezza con foglie lanceolate anche molto lunghe. I fiori sono bianchi e tubolari lunghi dai 3 ai 5 cm. I semi sono piccoli, bianchi o neri, a seconda varietà. La zona d'origine della pianta è sconosciuta, ma numerose specie selvatiche sono comuni in Africa e alcune altre in India.

I semi di sesamo vengono conservati essiccati o tostati, non contiene glutine e può essere impiegato per la preparazione di alimenti per celiaci.

I semi di sesamo sono ricchi di olio che viene estratto ed usato a scopi industriali.

In Sicilia il sesamo (chiamato "giuggiulena") viene aggiunto al pane, e si usa per produrre una varietà di torrone.

Nella cucina coreana i semi servono per preparare piatti tipici come il bulgogi e il sannakji, dai semi si ricava altresì la tahina, condimento tipico della cucina mediorientale

Ha un alto valore energetico, pari a 568 Kcal per 100 gr di prodotto

### *Sesamo nero*

Il sesamo nero è il seme tipico di alcune varietà a seme scuro, ha un sapore più intenso e oleoso del sesamo bianco. È usato quasi esclusivamente nelle cucine dell'estremo oriente, è poco conosciuto in Europa, è impiegato nella cucina greco-turca, dove lo si può trovare mescolato al sesamo bianco per guarnire il pane.

Il sesamo nero è ingrediente importante di molte ricette cinesi e giapponesi:

Semi di sesamo nero, soli o mescolati con sesamo bianco, possono essere utilizzati per formare la crosta esterna del sushi uramaki.

La zuppa dolce di sesamo nero è un piatto cantonese molto popolare insieme ai rotolini di gelatina di sesamo nero.

### *Credeenze*

Anticamente in India era prevista un'offerta di quattro vasi di sesamo nero nelle cerimonie funebri tale offerta avrebbe favorito il passaggio del defunto nell'aldilà. Ancora oggi i semi di sesamo (sia bianco sia nero) sono considerati un simbolo di immortalità.

Il sesamo per la presenza di alcune proteine: (Bet v1; Ses I1; Ses I2; Ses I3), può essere causa di allergia alimentare.

## **Semi di zucca di Marta Albè**

Considerati i <parenti poveri> della famiglia dei semi oleosi, sono in realtà un alimento molto nutriente e contengono principi attivi davvero unici. Sono composti da grassi per circa il 50%, da carboidrati per il 24% e per circa il 18% da proteine. Ricchi di minerali come magnesio, zinco e selenio, di vitamina E, ma soprattutto di cucurbitina, un prezioso amminoacido dalle proprietà curative e vermifughe conosciute sin dall'antichità.

### *Semi di zucca: proprietà*

I semi di zucca sono usati da sempre come rimedio naturale contro i vermi: l'efficace azione vermifuga di questi semi porta al distaccamento dei parassiti dalle pareti intestinali agevolandone l'espulsione.

L'assunzione costante di questi semi ha inoltre un'azione benefica sul tono muscolare della vescica: aiuta a prevenire i disturbi legati all'ingrossamento della prostata ed è utile in generale a combattere i disturbi che interessano l'apparato urinario, anche femminile, come infiammazioni e cistite.

### *Semi di zucca: in cucina*

I semi di zucca si possono gustare al naturale, ma anche essiccati e successivamente tostati o cotti al forno, senza alcuna aggiunta di sale.

I semi di zucca, nonostante le loro piccole dimensioni, possono essere considerati come un alimento ricco di proprietà benefiche e come uno spezzafame salutare, da sostituire ai classici snack confezionati.

I semi di zucca sono benefici per il cuore, ci aiutano a garantirci un buon riposo notturno ed una buona salute generale. Possono essere consumati crudi oppure tostati in forno a temperatura non troppo elevata per 15-20 minuti. Sono ottimi anche caldi e possono essere conditi con un pizzico di sale marino integrale. Possono essere acquistati già tostati, scegliendoli preferibilmente biologici, nei negozi di prodotti naturali.

Ecco le loro 10 principali proprietà benefiche.

#### 1) Buon riposo

I semi di zucca presentano un elevato contenuto di triptofano, un aminoacido precursore della serotonina, che contribuisce ad assicurarci non soltanto di vivere le nostre giornate all'insegna del buonumore, ma anche ad aiutarci a godere di un buon riposo nelle ore notturne, in modo da recuperare tutte le energie necessarie per affrontare gli impegni della giornata seguente.

#### 2) Cuore e relax

Tra i componenti nutritivi presenti nei semi di zucca vi è il magnesio, un elemento che contribuisce a regalare al nostro organismo una sensazione di relax. Il magnesio è infatti considerato come una sostanza naturalmente calmante e rilassante, oltre ad essere ritenuto benefico per la corretta attività cardiaca.

#### 3) Equilibrio

I semi di zucca presentano un contenuto da non sottovalutare di proteine altamente digeribili che contribuiscono a mantenere regolari i livelli di zuccheri nel sangue quando essi vengono consumati nel corso della giornata come snack. Mantenere i livelli degli zuccheri stabili può essere fondamentale quando si cerca di perdere peso. Ecco perché i semi di zucca sono spesso consigliati anche a chi segue una dieta dimagrante.

#### 4) Omega3

I semi di zucca contengono acidi grassi essenziali omega3, fattore che li rende una fonte vegetale preziosa di questi elementi. La loro presenza permane in un alimento estratto da essi a freddo: l'olio di semi di zucca. Esso potrebbe rivelarsi d'aiuto nella cura di pazienti affetti da ipertrofia prostatica benigna, come suggerito da uno studio scientifico pubblicato nel 2009.

#### 5) Zinco

Il contenuto di zinco dei semi di zucca li rende un alimento adatto ad essere consumato da parte della popolazione maschile, in quanto tale minerale è ritenuto in grado di svolgere un'azione protettiva nei confronti della prostata. L'assunzione di alimenti contenenti zinco è inoltre consigliata alle donne in gravidanza e a coloro che desiderano tenere sotto controllo i livelli di colesterolo.

#### 6) Ferro

I semi di zucca, insieme a legumi come le lenticchie, i fagioli ed i ceci, possono essere considerati come una fonte vegetale di ferro. Assumerli come spuntino potrà contribuire a contrastare i cali di energia lungo il corso della giornata. I semi di zucca tostati possono sostituire in maniera salutare i classici snack acquistati al supermercato.

#### 7) Proprietà antinfiammatorie

I semi di zucca sono considerati come un vero e proprio antinfiammatorio naturale, dal potere quasi medicinale. La loro assunzione può quindi contribuire ad attenuare gli stati infiammatori del nostro organismo. In alcuni casi possono aiutare a combattere irritazioni e gonfiori senza gli effetti collaterali tipici dei medicinali.

#### 8) Fitosteroli

Essi sono al terzo posto della classifica dei semi e della frutta secca a maggior contenuto di fitosteroli. Vengono infatti superati da parte di semi di girasoli e di pistacchi, ma restano comunque una fonte da non sottovalutare. Tale caratteristica li rende in grado di abbassare i livelli di colesterolo nel sangue.

#### 9) Benessere intestinale

I semi di zucca contengono una parte di quelle fibre vegetali da inserire nella nostra alimentazione affinché il nostro intestino possa funzionare in maniera regolare. La loro assunzione è dunque particolarmente indicata a coloro che presentano problemi da questo punto di vista e che desiderano ritrovare il proprio equilibrio.

#### 10) Regolazione del pH

I semi di zucca contribuiscono ad alcalinizzare il pH dell'organismo. L'eccessiva acidità provocata dall'assunzione di alcuni alimenti (come carne, zuccheri e dolci, farina 00 e derivati) è stata correlata all'insorgere di stati dolorosi ed infiammatori. Altri cibi alcalinizzanti sono le verdure, con particolare riferimento a quelle che è possibile consumare crude.

SEMI OLEAGINOSI



## Semi oleaginosi

Semi oleaginosi: caratteristiche e proprietà nutrizionali

Il seme della pianta, così come il chicco del cereale, ha la funzione di dar vita alla pianta e per poter svolgere la sua funzione ha un profilo biologico ricchissimo di nutrienti che si moltiplicheranno poi con la germogliazione. Nel caso dei cereali, per poter beneficiare della ricchezza nutrizionale andrebbe mangiato il chicco integro, completo del germe, mentre la raffinazione scarta proprio le parti più deperibili che sono gli oli, proteine, vitamine contenute appunto nel germe, e rimane la parte amidacea. Il seme oleaginoso invece non ha una componente di carboidrati significativa ma è in sé una miniera di acidi grassi essenziali, vitamine ed altri oligoelementi. Accortezza deve essere usata nella sua lavorazione. Il guscio esterno è una corazza che protegge il prezioso e delicato (deperibile) contenuto. Quindi il seme di lino è protetto ma una volta rotto o estratto l'olio diventa delicato ed andrebbe consumato all'istante (come vuole il metodo Koushmine) o in breve tempo, conservato a temperature da frigorifero.

- *Cartamo*. Questa specie erbacea oleifera, definita da alcuni come specie minore, viene coltivata soprattutto negli ambienti caldo-aridi dove altre oleaginose falliscono, ed è per questo motivo che risulta una alternativa colturale al girasole e al colza. I semi del cartamo sono ricchi di oli, costituiti prevalentemente da acidi grassi insaturi (acido linoleico e acido oleico) e da acidi grassi della serie omega 6. Abbastanza buono è il contenuto di proteine e fibre grezze, mentre scarso è il contenuto di glucosio e amido. I semi sono ricchi di minerali (calcio, sodio, potassio, ferro e manganese) e di vitamine (vitamina A, vitamina E e vitamina K). Il cartamo in antichità veniva impiegato soprattutto come pianta colorante (non a caso il nome scientifico della pianta è "*Carthamus tinctorius*"), per i pigmenti di colore giallo e rosso presenti nei fiori. Per questo utilizzo veniva chiamato anche con il nome di "falso zafferano". Attualmente il cartamo viene quasi esclusivamente utilizzato come pianta da olio. Oltre all'olio, esso trova utilizzo anche per produrre margarine vitaminizzate, e inoltre viene utilizzato nella pittura per fluidificare e fare ammorbidire i colori, di modo che essi si essicchino in maniera veloce. L'olio di cartamo è considerato come olio rigenerativo adatto per ogni tipo di pelle. Il consumo dell'olio di cartamo è anche consigliato per coloro che soffrono di intolleranze alimentari. Infine l'olio, viene sfruttato anche per le sue proprietà coagulanti del sangue, e per l'assorbimento di calcio nelle ossa.
- *Colza*. Anche per questa specie erbacea, ciò che noi consumiamo è l'olio proveniente dall'estrazione dei semi. Il colza è una pianta che appartiene alla stessa famiglia dei cavoli, le cosiddette "crucifere", in quanto caratterizzate da fiori aventi una disposizione a croce. Questa specie fin dagli anni 70 e inizi anni 80, è stata pesantemente osteggiata e criticata, tanto che si arrivò ad una forte riduzione della sua coltivazione in Italia. I pregiudizi che c'erano dietro questa coltura, erano legati alla presenza di sostanze tossiche rilevate all'interno dell'olio. Dagli inizi degli anni 90 e attualmente oggi, l'olio di semi di colza sta avendo un nuovo incremento per quanto riguarda l'utilizzo, perchè negli anni il miglioramento genetico ha permesso di selezionare varietà caratterizzate da un basso o assente contenuto di tali sostanze tossiche. Il seme di colza, è costituito da 38-50% di olio e un 21-24% proteine, di conseguenza analogamente a quanto abbiamo visto per il girasole, anche questa è considerata specie oleaginosa. L'olio di colza è costituito da acidi grassi saturi (acido palmitico e acido stearico), ma soprattutto da acidi grassi insaturi (acido oleico, acido linoleico, acido linolenico, acido gadoleico e acido erucico). Tra gli acidi grassi insaturi figura anche una buona quantità di omega 3 e omega 6. Rispetto al girasole, l'olio di colza possiede invece un discreto livello proteico. L'olio tuttavia è povero di carboidrati e di

minerali, mentre invece risulta abbastanza elevato il livello di vitamine (vitamina A, vitamina D e vitamina E). Le sostanze tossiche che si ritrovano all'interno dell'olio sono rappresentate dall'acido erucico e dai "glucosinolati". L'acido erucico è un acido grasso insaturo, che oltre a conferire un gusto forte, amaro, e un colore verdastro all'olio, risulta tossico per la salute a causa dei disturbi metabolici che può arrecare verso coloro che consumano olio di colza. I glucosinolati invece sono delle sostanze solforate la cui presenza limita l'impiego della farina d'estrazione del colza nell'alimentazione animale a causa del loro effetto "gozzigeno". Infatti i prodotti derivanti dalla trasformazione dei glucosinolati, ossia gli isotiocianati, alterano la funzione della tiroide provocando ipertiroidia. L'impiego dell'olio di colza, è strettamente correlato al tipo varietà coltivata. Le vecchie varietà, ossia quelle caratterizzate dalla presenza di acido erucico e glucosinolati, vengono impiegate per l'ottenimento dell'olio da destinare all'industria dei saponi e delle vernici. Recentemente l'olio di queste varietà viene utilizzato per l'ottenimento di carburanti vegetali (i cosiddetti biodisel), perchè la presenza dell'acido erucico favorisce la produzione di calore necessario al funzionamento dei motori. Grazie a questo utilizzo, le vecchie varietà sono state nuovamente rivalutate e quindi apprezzate molto per la loro funzione energetica. Le varietà zero "0" erucico ossia caratterizzate dall'assenza di questo acido, vengono prevalentemente utilizzate per l'ottenimento di olio alimentare da destinare alla frittura, o alla produzione di margarina. Infine le varietà doppio zero "00", ossia quelle caratterizzate dall'assenza di acido erucico e di glucosinolati, vengono impiegate prevalentemente per l'ottenimento della farina d'estrazione da destinare all'alimentazione del bestiame. Nell'antichità e soprattutto nel Medioevo, l'olio di colza trovava impiego per l'alimentazione delle lampade da illuminazione. L'olio di colza è impiegato in fitoterapia, come prodotto capace di abbassare il livello di colesterolo nel sangue, come antiossidante e come olio essenziale.

*Girasole (semi di girasole).* Per quanto riguarda questa specie erbacea, ciò che noi consumiamo principalmente a livello alimentare, è rappresentato dall'olio proveniente dalla spremitura dei semi. Questa pianta viene chiamata girasole, in quanto attraverso un meccanismo definito di "fototropismo", ha la caratteristica di spostare il fiore seguendo il movimento del sole. Il girasole è una pianta "oleaginosa", perchè i semi sono costituiti prevalentemente da lipidi sotto forma di oli liquidi (60-70% circa). L'olio di semi di girasole è ricchissimo di grassi, costituiti da un 12% di acidi grassi saturi, un 35% da acidi grassi monoinsaturi e da un 53% da acidi grassi polinsaturi. Tra gli acidi grassi saturi quelli più importanti sono l'acido stearico, l'acido palmitico e l'acido laurico. Tra gli acidi grassi monoinsaturi troviamo prevalentemente l'acido oleico. Infine tra gli acidi grassi polinsaturi i più rappresentati sono l'acido linoleico e l'acido linolenico. L'olio di girasole tuttavia presenta uno scarso contenuto di proteine e amminoacidi essenziali come la lisina, mentre risultano assenti i carboidrati e le fibre. Scarso è il contenuto di minerali, invece è molto elevato il livello di vitamine (vitamina D, vitamina E o tocoferolo, vitamina B1 e vitamina B2). L'olio inoltre contiene anche lecitine, caroteni, xantofille e cere. L'olio di semi di girasole è da considerarsi ottima qualità dal punto di vista culinario, in quanto avente le stesse caratteristiche chimiche tipiche di un olio vegetale costituito da trigliceridi. In cucina l'olio di girasole viene utilizzato principalmente per la frittura. Esso si dimostra molto stabile al calore grazie alla presenza di acido oleico. A livello industriale invece, l'olio ottenuto dalla spremitura a freddo trova impiego come olio alimentare, o per la fabbricazione di margarina. L'olio invece ottenuto dalla spremitura a caldo e quello estratto con solventi, viene utilizzato per fabbricare saponi e vernici. Il pannello e la farina d'estrazione, ossia i sottoprodotti solidi derivanti dal processo di estrazione dell'olio dai semi, essendo molto digeribili e avendo un discreto livello proteico, vengono utilizzati come concentrati per l'alimentazione del bestiame. L'olio di semi di girasole trova impiego quasi esclusivamente nel settore cosmetico, in quanto dotato di proprietà emollienti.

*Lino (semi di lino).* Questa pianta erbacea oltre che essere conosciuta come specie oleaginosa, è considerata anche una pianta da fibra, prodotto che si ottiene principalmente dal fusto della pianta.

I semi del lino presentano un altissimo contenuto d'olio, il quale è rappresentato da acidi grassi saturi, ma soprattutto da acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi (acido oleico, acido linoleico e acido linolenico). Tra questi tre acidi grassi insaturi quello che abbonda in quantità maggiore è l'acido linoleico, dal cui contenuto prende il nome della pianta. L'olio è anche ricco di acidi grassi omega 3 e omega 6. I semi sono ricchi anche di fibre solubili, proteine, minerali (calcio, potassio, sodio, ferro, zinco, selenio e manganese) e vitamine (vitamina E prevalentemente). L'olio presenta poi anche un'abbondante quantità di mucillaggini e di lecitina. L'olio di semi di lino trova scarso impiego in cucina e nell'industria alimentare, in quanto l'elevato livello di acidi grassi insaturi fa sì che vada incontro all'irrancidimento. Molto diffuso invece è l'impiego di quest'olio nell'industria delle vernici, degli inchiostri tipografici e del linoleum, grazie al suo elevato potere siccativo che lo caratterizza, dovuto alla presenza dell'acido linoleico. Il pannello d'estrazione, ossia il residuo solido che rimane dopo l'estrazione dell'olio, può essere adoperato come mangime nell'alimentazione del bestiame, grazie all'elevato contenuto di proteine. Tuttavia prima di essere avviato all'industria dei mangimi, il pannello deve subire un trattamento termico necessario ad eliminare un glucoside cianogenetico tossico chiamato "linamarina"

E' impiegato anche in campo fitoterapeutico. L'olio di semi di lino viene sfruttato per le sue proprietà lassative, ma anche per le sue proprietà emollienti e protettive. Grazie a queste ultime l'olio può essere utilizzato per calmare le infiammazioni del tubo digerente, delle vie urinarie e della pelle. Gli acidi grassi insaturi della serie omega 3 e omega 6, hanno la capacità di rafforzare il sistema immunitario, svolgendo al contempo una funzione preventiva contro lo sviluppo delle cellule cancerogene. L'olio di semi di lino presenta anche delle proprietà antimucolitiche, antiemorroidali e stimolanti del sistema nervoso. Infine notevolissimo e ampio è l'impiego dell'olio di semi di lino per ricavare olio essenziale utilizzato in erboristeria come aromatizzante.

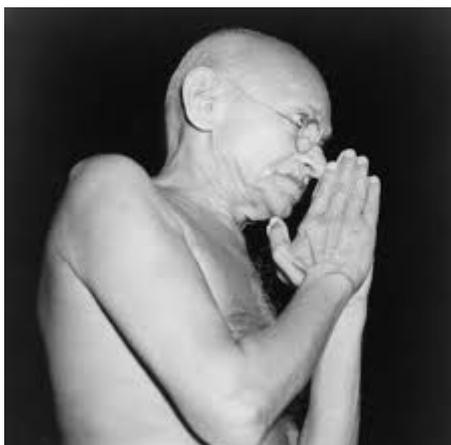
- *Ricino.* Il ricino è una pianta oleifera, la quale oltre che essere conosciuta ampiamente per l'olio che viene estratto dai suoi semi, è nota anche per le sue notevoli virtù medicinali e fitoterapeutiche, tra cui il suo effetto purgativo. I semi del ricino sono estremamente ricchi di lipidi, presenti al loro interno sottoforma di oli liquidi, rappresentati quasi esclusivamente da acidi grassi insaturi (acido ricinoleico o ricinoleina, acido linoleico e acido oleico) e soltanto da un piccola quota di acidi grassi saturi. Il nome della pianta deriva infatti dall'acido grasso presente in quantità maggiore, ossia l'acido ricinoleico. I semi inoltre sono molto ricchi di proteine, fibre solubili (cellulosa ed emicellulosa), mucillaggini, minerali (calcio, potassio, sodio, ferro, manganese e zinco) e vitamine (vitamina A e vitamina E). L'olio che viene estratto, presenta inoltre un colore e un odore caratteristico, dovuto alla presenza di innumerevoli composti volatili. Purtroppo i semi si caratterizzano anche per essere molto ricchi di un alcaloide tossico chiamato "ricinina" e di una glicoproteina anch'essa molto tossica, chiamata "ricina", perchè possiede un potere antigenico e agglutinante dei globuli rossi del sangue. L'ingestione anche di pochi semi facilitata dalla somiglianza di forma con i fagioli, può provocare disturbi molto seri, se non addirittura mortali. Ampio e svariato è invece l'uso dell'olio di ricino e dei suoi derivati nella manifattura per la produzione di saponi, lubrificanti, fluidi per freni, coloranti, rivestimenti, inchiostri, plastiche resistenti al freddo, cere sintetiche, nylon, biocarburanti, vernici (per il suo potere siccativo), prodotti farmaceutici, profumi e cosmetici. In fitoterapia l'olio di ricino è noto da molto tempo, ed utilizzato per il suo potere lassativo e purgativo. L'olio presenta anche un potere emetico (cioè induce il vomito), utile soprattutto nel caso di ingestione accidentale di veleni. L'olio di ricino presenta anche delle proprietà nutritive e ammorbidenti importanti e consigliabili in caso di capelli secchi, sfibrati e spezzati. Infine l'olio può essere utilizzato come veicolo nelle preparazioni per labbra (rossetti e lucida

labbra), oppure per gli occhi (mascara e kajal).

- *Sesamo (semi di sesamo)*. Il sesamo (*Sesamum indicum*) è una pianta così detta erbacea annuale alta 50/100 cm con foglie molto lunghe con fiori di forma tubulare di colore bianco. I semi sono piccoli e di forma ovale. Il seme di sesamo è un seme che ritroviamo spesso nelle guarnizioni dei pani o nei croccanti a base di miele, tipici della Sicilia dove è chiamato giuggiulena. Numerose specie selvatiche del sesamo sono presenti in Africa in India, paese da cui si ritiene essere originario. Oltre il 25% dei semi di sesamo è composto di proteine di alto valore biologico, ricche d'aminoacidi essenziali tra questi la metionina. È ricco di calcio ed è una buona fonte di zinco, selenio, fosforo, potassio e magnesio. Quasi il 70% del seme è composto da acidi grassi, in gran parte si tratta dei grassi insaturi omega 6 (acido linoleico) ma contiene anche acidi grassi omega 3 a catena media (acido linolenico). Dal punto di vista vitaminico possiedono in misura elevate le vitamine A, E, B6. I semi (di cui esiste anche la varietà nera) possono essere consumati integri come condimento, sono spesso usati nei prodotti dolci e salati da forno, oppure lavorati e macinati con il sale marino (gomasio), pestati fino a diventare una crema (tahin) ed eventualmente lavorati con zuccheri (halwa), ma si presta a molti utilizzi laddove il suo profumo e aroma si sposa con molte pietanze. Ottimo ad esempio per profumare le impanature.



## Nuovi paradigmi contro il land grabbing



Gandhi ha affermato che su questa terra ci sono abbastanza risorse per tutti, ma non sono sufficienti a causa dell'avidità di pochi: l'avidità genera povertà.

Dal 2009 in Africa circa 60 milioni di ettari di territorio sono stati venduti o affittati a multinazionali occidentali. Il 70% delle acquisizioni è concentrato nell'Africa subsahariana. Il documentario Land Rush realizzato da Hugo Berkeley e Osvalde Lewat per <Why Poverty?> analizza un episodio di accaparramento delle terre (land grabbing, in inglese) in Mali, terminato con il blocco dei lavori solo a causa del colpo di stato del 2012. Intervistato su Rai Storia, Carlo Petrini, ha commentato così:

*«Il land grabbing è un fenomeno di natura esponenziale, che aumenta di giorno in giorno. Ad acquistare o affittare le terre africane per lunghi periodi non sono solo le grandi compagnie, ma anche singoli Stati che approfittano di una situazione in cui il concetto di proprietà dei territori in senso occidentale non esiste e molti di essi sono utilizzati per tradizione da popolazioni di contadini o di nomadi.*

*Grazie alla complicità di governi canaglia, le comunità locali si trovano dall'oggi al domani senza la possibilità di poter vivere e lavorare: senza la loro terra, che è il bene primario per l'economia della sussistenza.*

*Quando si parla degli investimenti fatti in terra africana, spesso si adduce la motivazione che si tratta di investimenti win-win, ma si omette di analizzarne la compatibilità rispetto al terreno e alle sue risorse o di esaminare quali siano le ricadute per le comunità, che spesso risultano completamente depauperate, senza prospettive.*

*Ad aggravarne la situazione, inoltre, è la mancanza di una governance internazionale nei confronti di questa forma di neocolonialismo. Eppure, sul land grabbing non si può tacere, così come non si può passare sotto silenzio il fenomeno dello spreco alimentare, che è strettamente correlato all'accaparramento delle terre. Infatti, se il sistema alimentare mondiale è in sovrapproduzione e non si riesce a mettere freno allo spreco, non potremo mai garantire la sovranità alimentare dei singoli popoli né la loro possibilità di avere terra a sufficienza per poterla coltivare.*

*Parlando di land grabbing, spesso si punta il dito contro la Cina, l'India, i Paesi arabi. Ma non nascondiamoci: anche l'Europa, anche l'Italia hanno una parte importante di responsabilità. A essere coinvolte non sono solo le multinazionali e i governi, ma anche un terzo soggetto che vende la terra come se fosse un prodotto finanziario: le banche d'affari, di cui molte sono anche in casa nostra e non possiamo ignorarlo. Dobbiamo denunciare questa situazione o diversamente ne*

*saremo complici, coi nostri risparmi.*

*Il land grabbing indica che ci troviamo di fronte a una crisi antropica per la cui risoluzione servono governance internazionale, coscienza politica e nuovi paradigmi che, sostanzialmente, sono la lotta allo spreco e il ritorno alla terra. Riappropriamoci della nostra sovranità alimentare, diamo ai giovani la prospettiva di una vita sicura. In futuro non mangeremo computer, informazione... Mangeremo pane, melanzane, patate, carote... E dovremo essere in grado di produrle».*



## Nella Bibbia -il grano-

Nel brano del Deuteronomio, che enumera le attrattive della Terra Promessa (Dt. 8,7-8) al primo posto troviamo l'acqua, il bene più indispensabile, seguono <sette piante>, di cui le prime sono cereali, <grano e orzo>, le altre cinque sono <vite, olivo, fico, melograno, palma da datteri>.

Col nome cereali (che deriva da Cerere, la dea romana delle messi) si indica un gruppo di dieci piante che hanno un ruolo fondamentale nell'alimentazione dell'uomo e degli animali: riso, mais, frumento, orzo, avena, segale, miglio, panico, sorgo, grano saraceno. Le prime nove appartengono alla famiglia delle Graminaceae, l'ultima alle Poligonaceae.

La storia dei cereali si identifica con la più remota storia dell'uomo, col suo passaggio da cacciatore/pescatore nomade ad agricoltore stabile: un'evoluzione basata su due elementi fondamentali, l'osservazione di piante con semi commestibili (e riproducibili) e l'invenzione dell'aratro. Le diverse condizioni climatiche hanno fatto prevalere l'una o l'altra specie, ma questi eventi si verificarono in modo analogo in varie parti del mondo, sempre iniziando nelle regioni dove il terreno era più fertile per la presenza dei <grandi fiumi>: la Mesopotamia, la valle del Nilo, del Giordano, dell'Indo e del Gange, del fiume Giallo.

In varie zone della Siria, dell'Anatolia e della Mesopotamia sono stati ritrovati grani di cereali risalenti a circa 8000 anni a.C..

Il mito di Cerere risale a quello della dea greca Demetra, che assieme all'egiziana Iside, quasi certamente sono a loro volta collegate al culto di Cibele, l'antica <dea madre> delle popolazioni dell'Asia Minore.

La Bibbia in moltissime occasioni parla di cereali o loro derivati (farina, focacce, pane), riferendosi a quelli coltivati fin dai tempi antichi in Israele, Egitto, Mesopotamia. Le piante sono quattro, o forse cinque specie. La corrispondenza dell'antico nome ebraico con il nome botanico in qualche caso è sicura, in altri dubbia.

- Il MIGLIO (*Panicum miliaceum*) e PANICO (*Panicum italicum*) sono due specie biologicamente vicine e nelle citazioni antiche possono essere indicate con lo stesso nome "Dohan" (anche se il miglio è più probabile). Queste Graminacee originarie dell'Asia centro-meridionale sono state forse tra i primi "grani" utilizzati dall'uomo: la loro coltivazione richiede pochissime cure, quindi è adatta a popolazioni primitive e seminomadi.
- Il SORGO (*Sorghum durra* e specie affini) è una pianta con grosse pannocchie, di origine africana (dove è tuttora molto diffusa), anche questa di facile coltivazione, in ebraico è "durah" e non risulta sicuramente nella Bibbia, ma potrebbe essere un'alternativa di "dohan".
- L'ORZO (*Hordeum vulgare*) corrisponde sicuramente all'ebraico "sa 'arah". Ha spighe abbastanza simili a quelle del grano, in confronto a questo, ha molto minori esigenze climatiche, tanto che si coltiva dalla Scandinavia all'Equatore. Era noto fin dai tempi antichissimi sia in Cina che nell'area Mesopotamica, ne fecero largo uso gli Assiri e Babilonesi, Ebrei, Greci e Romani, da solo o misto con altri cereali.
- Il FRUMENTO (il GRANO per eccellenza) dal punto di vista botanico appartiene al genere *Triticum*: un genere che comprende numerose specie, attualmente classificate su base citologica (cioè dal numero dei cromosomi) divise in tre grandi gruppi, dai quali derivano tutte le qualità coltivate. Oggi in tutto il mondo si coltiva prevalentemente il *Triticum vulgare* o *sativum*, cioè il grano tenero per farina da pane, ma un tempo erano assai più diffusi il *Triticum durum* (grano duro), il *Triticum monococcum* o farro piccolo, il *Triticum*

dicoccum o grande farro, il *Triticum spelta* o spelta ed altre specie asiatiche ed africane oggi scomparse. In genere, l'ebraico "hittah" viene tradotto come grano; "kusemet" come farro o spelta.

I testi biblici si riferiscono talvolta ad un solo cereale, più spesso ad un gruppo di essi.

Per esempio, la ricca agricoltura egiziana è descritta con precisione a proposito di una delle "piaghe d'Egitto" inviate per punire il Faraone:

*<fece piovere grandine su tutto il paese... il lino e l'orzo furono colpiti, perché l'orzo era in spiga e il lino era in fiore, ma il grano e la spelta non erano stati colpiti, perché tardivi... (Es. 9,25-31)>.*

L'importanza dell'orzo nel territorio della Giudea risulta evidente nella storia di Rut, un piccolo libro ambientato all'epoca dei Giudici, che ancor oggi nella tradizione ebraica si legge nella festa "delle settimane" o "della mietitura".

Noemi, una donna di Betlemme, era emigrata nella terra di Moab con il marito e due figli, che sposano donne moabite. Gli uomini della famiglia muoiono e Noemi decide di tornare alla sua terra. Una delle sue nuore, Rut, la segue affermando:

*<dove vai tu andrò anch'io, dove ti fermerai mi fermerò, il tuo popolo sarà il mio popolo e il tuo Dio sarà il mio Dio... (Rut 1,16)>.*

Esse arrivarono a Betlemme quando si cominciava a mietere l'orzo" (Rut 1,23).

La giovane va a spigolare l'orzo in un campo che appartiene a Booz, un parente della suocera; questi, saputo la sua storia, la protegge ordinando ai suoi servi:

*"lasciatela spigolare tra i covoni e non le fate affronto, anzi lasciate cadere apposta per lei spighe dai manelli..." (Rut 2,23-26).*

Infine Booz riscatta la terra di Noemi e sposa Rut; dal loro matrimonio nasce un figlio che sarà padre di Jesse, che è padre di Davide. Così Rut la moabita diviene, attraverso Davide, un'antenata del Messia.

In tutte le storie dell'Antico e del Nuovo Testamento è evidente una stretta interdipendenza tra l'uomo e la terra, e di entrambi da Dio: gli alberi da frutto e i cereali - le piante più necessarie alla vita dell'uomo - sono quelle che esprimono più concretamente questo rapporto.

Le principali feste religiose ebraiche accompagnano i ritmi agricoli: la "festa degli azzimi", cioè la Pasqua, in primavera; quella "della mietitura" o "delle settimane", a distanza di sette settimane o cinquanta giorni dalla Pasqua (da cui il nome greco "Pentecoste"); quella "del raccolto" o "delle capanne" in autunno. Lo schema di queste celebrazioni viene dettato a Mosè prima della partenza dall'Egitto (Es. 12,8-23, 14-17), il rituale è poi precisato in Deuteronomio (16) e in Levitico (2 e 3).

Gesù si serve del tema della "semina" e del raccolto in due importanti parabole: quella del "seminatore", in cui la Parola di Dio è paragonata ad un seme che può cadere in un luogo sassoso o tra spine o in un terreno buono (Mt. 13,3-8; Mc. 4,3-8; Lc. 8,5-8) e quella della "zizzania" seminata dal nemico (il diavolo) insieme con il seme buono (Mt. 13,24-30).

Ma i significati simbolici e trascendenti sono collegati soprattutto al principale prodotto del grano (o di altri cereali): il pane.

### *Il Pane*

Il pane ha un posto importante in tutta la tradizione ebraica e cristiana. Ancora oggi, gli Ebrei prima di mangiare recitano la benedizione: "Benedetto sei tu, Signore, che fai uscire il pane dalla terra"; e i Cristiani pregano, secondo l'insegnamento di Gesù: "Dacci oggi il nostro pane quotidiano". Nelle

Scritture i vari significati del pane (concreto, simbolico, trascendente) si alternano e talvolta si sovrappongono.

In Genesi leggiamo che:  
<Melchisedec, re di Salem, offrì pane e vino: era sacerdote del Dio altissimo e benedisse Abram... (Gn. 14,17-18)>.

In questa emblematica figura del re-sacerdote dal nome cananeo molti hanno voluto vedere un'anticipazione del Messia e del sacrificio Eucaristico.

Poco dopo, sempre in Genesi: ad Abramo, presso le Querce di Mambre, si presentano "tre uomini" ed Abramo dice loro:

<accomodatevi sotto l'albero e permettete che vada a prendere un boccone di pane... poi andò in fretta nella tenda da Sara e disse: presto, tre staia di fior di farina, impastala e fanne focacce... (Gn. 18,4-7)>.

Gli antichi Ebrei usavano infatti mangiare pani (o piuttosto focacce) piccoli e rotondi, non lievitati, preparati dalle donne.

Ben diversa la situazione in Egitto, dove fu portato Giuseppe, poi raggiunto dai suoi fratelli. Tra i popoli dei "grandi fiumi", gli antichi egiziani furono senza dubbio quelli che maggiormente valorizzarono il grano. Il Nilo era il grande protagonista dell'agricoltura: le stagioni venivano denominate, secondo il comportamento del fiume, "inondazione", "germinazione del seme", "raccolta del grano". Fu creato un complesso sistema di irrigazione e fu perfezionato il primitivo aratro. Gli Egiziani furono i primi a fabbricare il pane. Probabilmente fu accidentale – e ritenuta di origine magica – la scoperta che la pasta inacidita faceva fermentare l'impasto, quando altri popoli usavano ancora i cereali abbrustoliti o in focacce, gli Egiziani già cuocevano in forno diverse qualità di pane. Scritti e pitture murali ce ne danno testimonianza. Il Faraone era il "signore del grano"; il pane era l'elemento fondamentale dell'economia nazionale e con varie quantità di pane e di birra si pagavano operai, funzionari, sacerdoti. Il pane veniva offerto agli dei e veniva posto nella tomba dei defunti.

Alla lavorazione erano addetti operai specializzati. Quando Giuseppe è messo in prigione, insieme con lui c'è il "capo dei panettieri" che gli racconta di aver sognato:

<tre canestri di pane bianco, e nel canestro che stava di sopra ogni sorta di cibi per il Faraone, quali si preparavano dai panettieri... (Gn. 40,16-17)>.

Nella predicazione di Gesù il pane ha un posto centrale

### *Il pane per gli affamati*

Davide, quando si reca a Moab, chiede al sacerdote Achimelech se ha del pane per sfamare i suoi uomini e il sacerdote:

<gli diede il pane sacro, perché non c'era altro pane che quello dell'offerta" (I Sam. 21,4-7)>.

Gesù si riferisce a questo precedente nell'episodio delle "spighe strappate", narrato nei Vangeli:

<passò tra le messi in giorno di sabato e i suoi discepoli ebbero fame, e cominciarono a cogliere spighe e le mangiavano. Ciò vedendo, i farisei dissero: ecco, i tuoi discepoli stanno facendo quello che non è lecito... ed Egli rispose: non avete letto quello fece Davide, quando ebbe fame insieme con i suoi compagni, come entrò nella casa di Dio e mangiò il pane dell'offerta che non era lecito mangiare né a lui né ai suoi compagni, ma solo ai sacerdoti? Ora io vi dico che qui c'è qualcosa di più grande del tempio; se aveste compreso che cosa significa "misericordia io voglio e non sacrificio", non avreste condannato individui senza colpa..." (Mt. 12,1-8; Mc. 2,23-28; Lc. 6,1-5)>.

Una prima "moltiplicazione dei pani" viene compiuta dal Signore per mezzo di Eliseo.

<Da Baal-Salisa venne un uomo che offrì primizie all'uomo di Dio, venti pani d'orzo e farro che aveva nella bisaccia. Eliseo disse: dallo da mangiare alla gente. Ma colui che serviva disse: come posso mettere questo davanti a cento persone? Quegli rispose: dallo da mangiare alla gente, poiché così dice il Signore; ne mangeranno e ne avanzerà ancora" (II Re 4.42-43)>.

Gesù compie la moltiplicazione dei pani presso il lago di Tiberiade, dove una grande folla (quattro o cinquemila uomini) lo ha seguito. La scena, pur essendo sostanzialmente uguale (Gesù benedice il pane e i pesci, li fa distribuire e tutti si saziano) è narrata nei Vangeli con qualche variante: in Luca e in Giovanni l'episodio avviene una sola volta, ci sono cinque pani e due pesci ed avanzano dodici ceste di pane; in Matteo e in Marco il miracolo si ripete due volte e in una di queste compare il numero sette per i pani e per gli avanzi. Secondo i commentatori, si tratterebbe di due diverse tradizioni: dodici è il numero delle tribù d'Israele e degli Apostoli, mentre il sette allude alle nazioni di Canaan e ai diaconi ellenistici (Mt. 14,13-21 e 15,32-39; Mc. 6,30.44 e 8,1-9; Lc. 9,10-17; Gv. 6,11-13).

Prima di iniziare la sua predicazione, Gesù si ritira nel deserto e digiuna per quaranta giorni: il diavolo, come prima tentazione gli propone:

<se sei il Figlio di Dio, fa che queste pietre diventino pane ...>

Gesù lo respinge dicendo:

<sta scritto, non di solo pane vivrà l'uomo (Mt. 4,1-4; Lc. 4,3-4; Mc. 1,12-13)>.

Il messaggio di Gesù si collega alle scritture: in questo caso, al monito di Mosè al suo popolo:

<ricordati di tutto il cammino che il Signore tuo Dio ti ha fatto percorrere in questi quarant'anni nel deserto... ti ha fatto provare la fame, poi ti ha nutrito di manna che non conoscevi e che i tuoi padri non avevano conosciuto, per farti capire che l'uomo non vive soltanto di pane, ma vive di quanto esce dalla bocca del Signore...(Dt. 8,2-3)>.

### *Il pane di vita*

Dopo aver compiuto la moltiplicazione dei pani ed altri miracoli, Gesù si rivolge alla folla nella sinagoga di Cafarnao :

<in verità vi dico, non Mosè vi ha dato il pane del cielo, ma il Padre mio vi dà il pane del cielo, quello vero, il pane di Dio è quello che discende dal cielo e dà la vita al mondo... Io sono il pane della vita, io sono il pane vivo disceso dal cielo, se uno mangia di questo pane vivrà in eterno (Gv. 6,32... 48)>.

E' il discorso che prelude all'istituzione dell'Eucarestia nell'ultima cena (Mt. 26,26; Mc. 14,22; Lc. 22,19). Anche dopo la morte e risurrezione di Gesù, ad Emmaus, i discepoli lo riconoscono quando a tavola spezza il pane e lo dà a loro (Lc. 24,30)

A

## **Amaranto**

L'amaranto è una pianta originaria del centro America, dai chicchi commestibili e consumati in modi simili ai cereali (pseudocereale). Tra le specie commestibili si ricordano *Amaranthus caudatus*, *Amaranthus cruentus* e *Amaranthus hypochondriacus*.

### ***Semi di Amaranto***

L'amaranto è una pianta che conta diverse specie, originaria dell'America centrale, dove era coltivata già dalle civiltà precolombiane. Il genere *Amaranthus* comprende circa 60 specie, ma solo 3 sono ritenute buone produttrici di semi: il *Caudatus*, il *Cruentus* e l'*Hypochondriacus*. La sua diffusione nel mondo è varia: se ne ritrovano tracce in Europa (dal '700, usato come pianta ornamentale), in Africa (dall'800, coltivato come ortaggio) ed in Asia (dall'800, come cereale), anche se in questi luoghi esso non raggiunse mai l'importanza che aveva nei paesi d'origine. La riscoperta del seme avvenne nel 1975, grazie alla pubblicazione di un libro di botanica a cura della National Academy of Sciences statunitense in cui venivano descritte le caratteristiche nutritive di diverse piante da tempo dimenticate tra cui, appunto, l'amaranto. Attualmente viene coltivato a scopo commerciale in Messico, Sud America, Stati Uniti, Cina, Polonia ed Austria. Si pensa che esistesse anche una varietà già conosciuta dai popoli Greci, nella cui mitologia si narrava che le Dee amassero essere festeggiate dagli umani con ghirlande di amaranto, per ottenere così la loro protezione e benevolenza. I romani sembra che attribuissero all'amaranto il potere di tenere lontana l'invidia e la sventura. Poiché dal punto di vista botanico l'amaranto in Europa arrivò molto dopo, è probabile che con la parola "amaranto" gli antichi greci indicassero una pianta simile al crisantemo, fiore che veniva usato soprattutto nei riti funebri proprio per attrarre la benevolenza degli Dei per il defunto e per i vivi. Una pianta simile al crisantemo era già stata osservata da Plinio il Vecchio che lo descrisse nella sua *Naturalis Historia*, come un fiore che aveva la peculiarità di "non morire mai": raccolto per l'essiccazione, riprendeva vita appena a contatto dell'acqua, anche se i fiori erano ormai diventati appassiti. Per questi motivi la pianta rappresentava sia la permanenza dei ricordi nel tempo, sia i sentimenti duraturi ed era così usata per riti funebri o propiziatori.

Nei suoi territori d'origine, era definito dagli Aztechi come "il misterioso grano" o "il grano degli Dei", i semi erano conosciuti per le alte qualità nutrizionali ed energetiche ma altrettanto importante era l'uso che se ne faceva nei rituali religiosi. Anche i Maya lo usavano come nutrimento mentre gli Incas lo definivano "kiwicha" (piccolo gigante) e ne apprezzavano principalmente il suo potere curativo. Nei riti religiosi Aztechi, l'amaranto veniva impastato con farina di mais ed utilizzato per formare delle figure antropomorfe che richiama gli idoli celebrati, le figure erano poi consumate al termine del rito propiziatorio. La diffusione nel Centro America subì un arresto pressoché definitivo con l'arrivo dei Conquistadores inizio sedicesimo secolo, non solo per lo sterminio della popolazione ma anche perché venne formalmente bandito, in un'ottica tattica di conquista: l'obiettivo era infatti sia quello di imporre la sostituzione delle coltivazioni autoctone con le sementi europee, di maggior interesse dei colonizzatori, sia quello di disgregare le comunità colpendo la cultura religiosa originale ed aprendo la via alla conversione cattolica.

### ***Le sue proprietà nutrizionali***

Non facendo parte delle Graminacee non è un cereale, come non lo sono grano saraceno, quinoa, sago e manioca. Ricco di proteine, fino al 16%, con elevato valore biologico contenendo, rispetto ai cereali, il doppio di lisina, amminoacido essenziale di cui sono carenti quasi tutti i cereali. Ha un elevato contenuto di calcio, di fosforo, di magnesio e di ferro. Grazie inoltre all'elevato contenuto di fibre, ha un effetto positivo sulla digestione e sul ricambio. Essendo privo di glutine è indicato per l'alimentazione di chi è affetto da celiachia o ha problemi intestinali. È usato spesso come base per

le pappe dei bambini o come ingrediente pregiato di minestrone di verdura per convalescenti.

La coltivazione è semplice, trattandosi di una pianta piuttosto resistente a parassiti, malattie e temperature elevate così come il suo parente selvatico *Amaranthus retroflexus*, non ha bisogno di particolari cure. La semina può essere effettuata da metà aprile in avanti, quando si ha la certezza che non vi siano più gelate notturne. La raccolta dei semi è resa più complessa dal fatto che ogni infiorescenza prodotta dalla stessa pianta, matura in tempi diversi, perciò richiede più fasi di raccolta che dovrebbero essere eseguite a mano. Le varietà di amaranto selezionate per la coltivazione su scala più grande, come la Golden Giant, tendono a generare una singola infiorescenza che semplifica le operazioni di mietitura. La produttività dell'amaranto è molto elevata, una singola pianta può produrre fino a 200 000 semi, per un peso complessivo che può arrivare a 100 grammi di seme. Test di coltivazione nella Pianura Padana mostrano la possibilità di effettuare fino a due raccolti, uno estivo e uno autunnale, dalla stessa pianta. L'Amaranto, in particolare la specie *Amaranthus caudatus*, viene anche utilizzato come pianta ornamentale rendendo più facilmente reperibili i semi per iniziare una coltivazione in proprio.

### *Come si prepara*

Una volta bollito risulta una massa gelatinosa (lo stesso si può dire per la tapioca), quindi è preferibile cucinarlo in abbinamento a cereali (orzo, riso), o con verdure, con un conseguente miglioramento del sapore e del valore nutritivo. Si cuoce, dopo il lavaggio, in due parti di acqua con un cucchiaino di sale marino integrale magari assieme ad un'alga kombu. Impiega 20 minuti in una pentola a pressione e 30 minuti in una pentola normale. Non mescolare e lasciar riposare 10 minuti dopo la cottura a pentola coperta, per permettere ai chicchi di finire di gonfiarsi. Il sapore è leggermente dolciastro. I grani possono anche subire una tostatura con un filo di olio, i semi d'amaranto scoppiano, ottenendo così una sorta di pop-corn ideale per muesli, croccanti e pasticcini, o equivalentemente possono essere soffiati.

## **Avena**

La pianta dell'Avena Comune (Avena Sativa) è un cereale appartenente alla famiglia delle Graminacee conosciuta già dall'antichità, sia per l'alimentazione che per il foraggio del bestiame.

E' oggi particolarmente apprezzata per le sue proprietà e benefici per la salute del nostro organismo.

La sua origine è incerta e la provenienza è supposta tra India, Cina ed Egitto.

Ai nostri giorni è molto facile trovare in commercio l'avena sottoforma di fiocchi che si ottengono tramite l'essiccazione dei chicchi che vengono in seguito pressati da appositi rulli.

### *Proprietà Curative e Benefici*

Nonostante l'avena sia poco utilizzata nella dieta degli italiani è senza dubbio un cereale dotato di proprietà interessanti. La sua assunzione viene consigliata in casi di depressione, debilitazione fisica e mentale, nevrosi ed insonnia, è infatti, grazie alla presenza di vitamine del gruppo B, minerali ed altre sostanze, un ottimo alimento energizzante consigliato per adulti, bambini e soggetti in convalescenza.

Grazie all'alto contenuto di fibra alimentare è un ottimo alimento lassativo e la crusca che ricopre i semi ha proprietà diuretiche e depurative dell'organismo umano.

Recenti studi sostengono le proprietà benefiche dell'avena nei confronti della riduzione del colesterolo "cattivo" e la conseguente prevenzione per quanto riguarda il morbo di Parkinson e l'Alzheimer, il suo basso indice glicemico invece lo rende un alimento adatto per i soggetti diabetici e l'assunzione della medesima fino dai primi mesi di vita di un neonato sia in grado di ridurre il rischio di diventare asmatici .

Infine, grazie alla presenza di una sostanza chiamata avenina, l'assunzione di avena apporta benefici alla ghiandola tiroidea.

Tramite distillazione dall'avena si ricava il whisky.

Facendo bollire la farina di avena nell'acqua fino ad ottenere un composto abbastanza denso è un ottimo metodo per preparare un cataplasma ad effetto espettorante, per eliminare quindi il catarro dai bronchi.

Secondo la storia Tacito attribuiva all'avena proprietà miracolose ed affermava infatti che i popoli germanici che ne facevano grande uso vivevano a lungo e senza contrarre particolari malattie.

B

## Basilico

Il basilico è una pianta erbacea annuale, appartenente alla famiglia delle Lamiaceae, solitamente coltivata come pianta aromatica.

Originario dell'India, è utilizzato nella cucina italiana e nelle cucine asiatiche in Taiwan, Thailandia, Vietnam, Cambogia e Laos.

È una pianta alta fino a 60 cm, con foglie opposte, ovali, lanceolate, a volte bollose, di 2-5 centimetri di lunghezza. Il colore varia dal verde pallido al verde intenso, oppure è viola o porpora in alcune varietà. I fusti eretti, ramificati, hanno una sezione quadrata come molte delle Lamiaceae e tendono a divenire legnosi e frondosi.

I piccoli fiori bilabiati, bianchi o rosei, hanno la corolla di 5 petali irregolari. Gli stami sono 4 e gialli. I fiori sono raggruppati in infiorescenze all'ascella delle foglie.

I semi sono fini, oblungi e neri.

Il basilico è nativo e cresce selvatico nell'Asia tropicale e in India. Si diffuse dal Medio Oriente, nell'Antica Grecia e in Italia dai tempi di Alessandro Magno, verso il 350 a.C.. Solo dal XVI secolo iniziò ad essere coltivato anche in Inghilterra e, con le prime spedizioni migratorie, nelle Americhe.

### Tassonomia\*

Sono state classificate circa 60 varietà e cultivar di *O. basilicum*, che si differenziano per l'aspetto e l'aroma. La difficoltà nel classificare il basilico è dovuta principalmente alle caratteristiche della pianta e all'impollinazione incrociata, rendendo a volte dubbia l'identità botanica del basilico così come citata in diverse letterature.

Tra le varietà si ricordano:

- Basilico genovese (*O. basilicum* 'Genovese Gigante'): è il più comune e rinomato in Italia. Usato per produrre il pesto. Ha foglie larghe, un aroma di gelsomino, di liquirizia e di limone.
- Basilico fine verde (*O. basilicum* 'Piccolo'), piccole foglie allungate, con un profumo più dolce e meno pungente delle varietà a foglie larghe.
- Basilico thailandese (*O. basilicum* var. *thyrsoiflora*), l'aroma delle sue foglie ricorda la menta e il chiodo di garofano, e si utilizza con i frutti di mare e nelle minestre esotiche.
- Basilico porpora messicano (*O. basilicum* 'Purple Ruffles'), con foglie decorative di color porpora e fiori rosa pallido, ha un aroma dolce ed un po' piccante, si può usare nelle insalate.
- Basilico messicano (*O. basilicum* 'Cinnamon'), con un forte profumo di cannella e dai fiori porpora.

\*Nota. Tassonomia. Branca della biologia che studia comparativamente i diversi organismi viventi e li raggruppa in base a caratteristiche comuni SIN sistematica.

La pianta molto profumata, è utilizzata nella cucina italiana e asiatica, e viene impiegata tradizionalmente in alcune medicine popolari.

### *In cucina*

**Pesto alla genovese:** il basilico fresco è schiacciato col pestello nel tradizionale mortaio

Il basilico deve essere utilizzato fresco e aggiunto alle pietanze all'ultimo momento. La cottura ne attenua velocemente il sapore fino a neutralizzarlo, lasciando poco del suo profumo. Quando essiccato, perde completamente il suo sapore e ha un debole profumo di fieno. Lo si può pestare in

un mortaio per rompere le cellule che contengono l'olio essenziale e per liberare meglio l'aroma. In frigorifero si può conservare al massimo per due giorni, avvolto in un canovaccio da cucina. Le foglie congelate conservano invece il sapore per diversi mesi.

Il basilico è difficile da abbinare ad altre erbe aromatiche come il prezzemolo, il timo e il rosmarino.

Insieme a formaggio, pinoli, aglio e olio di oliva, è l'ingrediente base del pesto genovese, la salsa tipica della cucina ligure.

Si usa per le insalate, con pomodori maturi, le zucchine, l'aglio, i frutti di mare, il pesce (triglia), le uova strapazzate, le insalate di riso, le zuppe, la pasta e per le salse di pomodoro.

Nella cucina asiatica, specialmente a Taiwan, si usa frequentemente nelle zuppe. Le foglie intere vengono usate per insaporire latte e creme.

Il suo olio essenziale è utilizzato per la preparazione di profumi e liquori, dalla distillazione della pianta fresca si ottiene un'essenza contenente eucaliptolo ed eugenolo.

### *Medicina*

Come pianta medicinale, le foglie e le sommità fiorite vengono utilizzate per preparare infusi ad azione sedativa, antispastica delle vie digerenti, stomachica e diuretica, antimicrobica, antinfiammatoria. Il basilico è utilizzato anche contro l'indigestione e come vermifugo. Come collutorio è indicato contro le infiammazioni del cavo orale. L'olio è utilizzato per massaggiare le parti del corpo dolenti o colpite da reumatismi.

Per via di questi benefici, il suo uso si è propagato dall'Africa alla medicina tradizionale in Brasile. La medicina ayurveda assegna inoltre diverse proprietà all'*Ocimum tenuiflorum*, o basilico sacro.

Il basilico cresce bene quando il sole è abbondante e la temperatura è tra i 20 °C e 25 °C, come nel clima mediterraneo. A più alte temperature necessita di una più alta umidità, e non resiste a temperature inferiori ai 10 °C. Gradisce annaffiature frequenti, ma con un suolo ben drenato, in quanto i ristagni d'acqua sono dannosi per le radici. Si coltiva negli orti o in vaso.

Il periodo di fioritura è tra giugno e settembre. Le piante di basilico devono essere regolarmente cimate, asportando gli apici vegetativi e i fiori, per consentire una crescita rigogliosa e per allungare il ciclo di vita, che termina con la produzione dei semi. Sui fusti lasciati a fiorire, la crescita delle foglie rallenta e si ferma, il fusto diventa legnoso, e cala la produzione dell'olio essenziale che produce il profumo. I semi possono tuttavia essere seminati l'anno successivo.

La semina si effettua in primavera, verso marzo-aprile. In un clima temperato, la semina può essere fatta in serra o in vasi mantenuti ad una temperatura di circa 20 °C. Il trapianto in piena terra si può fare quando la temperatura esterna minima supera i 10 °C e non c'è pericolo di gelate notturne, a seconda del clima locale. Luglio e agosto sono i periodi migliori per la raccolta delle foglie.

Il basilico è sensibile a diverse malattie che possono ridurre il raccolto, come quelle causate dai funghi parassiti *Fusarium oxysporum* o *Botrytis cinerea*, che produce un marciume grigio sulle foglie.

Le differenti varietà hanno un numero variabile di oli essenziali che conferiscono alla pianta il tipico profumo nelle diverse sfumature. L'aroma caratteristico della specie comune in Italia è derivato dall'eugenolo, sostanza chimica presente in grande quantità nei chiodi di garofano. Alcune varietà condividono, in forma minore, le sostanze che danno il tipico profumo al limone, alla menta, alla liquirizia o alla canfora.

### *Tossico per gli insetti*

Uno studio del 1989 sull'olio essenziale del basilico mostra che la pianta ha proprietà fungicide e

repellenti per gli insetti. Uno studio simile del 2009 conferma che gli estratti dalla pianta sono molto tossici per le zanzare.

Nella storia il basilico non si è distinto come alimento, tuttavia ha spesso accompagnato le superstizioni e la cultura delle popolazioni dell'Asia, del Medio Oriente e del Mediterraneo.

I primi testi che parlano del basilico in cucina si trovano solo dalla fine del XVIII secolo. Gli esploratori dell'Ottocento riferirono di aver incontrato diverse specie di *Ocimum* in Africa, in Persia e in Asia Tropicale, native o coltivate.

Tra gli antichi egizi e i greci, il basilico conservò una simbologia legata alla morte, ritenuto di buon auspicio per l'aldilà e usato, quindi, per le imbalsamature. I cinesi e gli arabi ne conoscevano le proprietà medicinali, mentre i crociati ne riempivano le navi per cacciare insetti e cattivi odori.

Ai tempi di antichi Greci e Romani, il basilico non era tenuto in buona considerazione: simbolo diabolico, di sfortuna e di odio, Plinio il Vecchio attribuiva alla pianta capacità di generare stati di torpore e pazzia e secondo Crisippo poteva essere dannoso per lo stomaco e per il fegato. Gli antichi romani lo associarono alla figura mitologica del basilisco, creatura a forma di serpente in grado di uccidere con lo sguardo: il basilico sarebbe servito come antidoto al suo veleno. Una leggenda africana sostiene, inoltre, che il basilico protegge contro gli scorpioni.

Nel medioevo, la pianta era utilizzata per guarire le ferite, ed era un ingrediente dell'acqua vulneraria, usata un tempo per applicazioni esterne. Alcuni naturalisti, come Nicholas Culpeper, lo ritenevano invece velenoso. Una leggenda medievale lo cita come capace di attirare gli scorpioni, qualora le foglie fossero messe sotto un vaso. Nelle miniature di alcuni manoscritti, il basilico è il simbolo dell'odio e di Satana. Il folklore ebraico suggerisce invece che dia forza durante il digiuno.

Lisabetta da Messina, eroina del Decamerone di Boccaccio, seppellì la testa del suo amante in un vaso di basilico.

## **Bulgur**

Il bulgur (denominato anche bulghur, boulghour, boulgour, boulgoul, boulghoul, bulghul o bulgul) è un alimento costituito da frumento integrale, grano duro germogliato, che richiede un particolare processo di lavorazione. I chicchi di frumento vengono cotti al vapore e fatti seccare, poi vengono macinati e ridotti in piccoli pezzetti; è molto diffuso in Medio Oriente.

Il bulgur ha le stesse caratteristiche nutrizionali del frumento integrale, è una buona fonte di fibre, vitamine del gruppo B, fosforo e potassio. Ha un indice di sazietà piuttosto elevato, caratteristica comune a tutti i cereali integrali in chicchi.

Esistono diverse forme di bulgur, a seconda della grandezza dei pezzetti: le pezzature più grandi sono utilizzate per preparare minestre, quelle più fini per piatti freddi ed insalate.

Il bulgur si trova prevalentemente nei negozi di alimentazione biologica, di cibi etnici o più semplicemente in erboristeria.

Esiste anche il bulgur crudo, non germogliato e non precotto. Si ottiene spezzando direttamente il grano duro selezionato minuziosamente, che permette la cottura in circa 15 minuti. Questo tipo di bulgur crudo, non avendo subito i processi di germogliazione, essiccazione e precottura, mantiene tutte le caratteristiche e i benefici del cereale 100% integrale, i granellini di grano duro infatti sono avvolti dalla loro crusca e provvisti del germe, conservandone così le proprietà e il bel colore vivo del grano duro e dopo la cottura rimangono più consistenti.

### *Preparazione*

La preparazione è rapida e semplice, va messo in ammollo prima in acqua 20-30 minuti per farlo reidratare e farlo successivamente cuocere in una quantità di acqua pari al doppio del volume di bulgur per 15 minuti circa, poi viene lasciato nell'acqua di cottura ancora per una decina di minuti per permettere una ulteriore crescita del volume; si può servire caldo come pilaf o freddo come Tabbouleh.

Il Bulgur crudo, non essendo stato precotto, non ha bisogno di essere messo in ammollo prima della cottura, ma va direttamente cotto in acqua per 15 minuti circa. Il bulgur crudo non avendo subito i processi di germogliazione, precottura, essiccazione, durante la cottura assorbe più acqua e acquista più volume e i granellini rimangono ben separati tra di loro, si consiglia quindi di cuocerlo con una parte di Bulgur e 2,5 parti di acqua.

C

## **Canna da Zucchero**

La canna da zucchero o cannamele (*Saccharum officinarum* L.) è una pianta tropicale, originaria delle regioni indomalesi, appartenente alla famiglia delle Poaceae. Può essere usata come alimento immediato, estraendone il succo attraverso spremitura, oppure nella produzione del dolcificante più diffuso: lo zucchero.

*Saccharum officinarum* è una pianta tropicale perenne, a portamento cespuglioso, che raggiunge in media i 4-5 metri d'altezza, anche se alcune specie superano i 6 metri. La pianta presenta un rizoma duro ed angoloso, dal quale spuntano numerosi steli legnosi intervallati da nodi. Più che di fusti, nella canna da zucchero si parla di culmi, tipicamente cavi, paragonabili a quelli del bambù: ogni pianta è costituita da un "fusto" principale ramificato in numerosi culmi aerei. Il culmo presenta un diametro variabile dai 3 ai 5 centimetri, in grado di raggiungere – od oltrepassare – anche i 10 chili di peso. Il colore, variabile a seconda della specie e della varietà, può essere giallo, violaceo, verde o rossiccio. Gli steli sono rivestiti da foglie molto lunghe e verdi, lanceolate ed incastrate su nodi con una guaina che avvolge il culmo. I fiori, molto simili a quelli di avena e frumento, sono riuniti in infiorescenze chiamate pannocchie, che possono raggiungere anche dimensioni piuttosto consistenti (90 cm). Lo zucchero è ricavato da un fluido sciropposo presente all'interno del fusto.

La riproduzione della pianta avviene generalmente per talee, prelevate dalla sommità dei fusti, quasi contemporaneamente al raccolto e messe a dimora in buche distanti tra loro circa un metro e mezzo per facilitare la sarchiatura. Il trapianto deve avvenire a metà primavera e necessita un'abbondante quantità idrica cosicché, nei mesi successivi, si possa accumulare una cospicua quantità di zucchero all'interno della linfa. È doveroso puntualizzare che, al momento della raccolta per la successiva estrazione dello zucchero, il culmo non dev'essere strappato, ma reciso in basso, lasciando indenne la radice, in questo modo, il fusto è in grado nuovamente di crescere e di svilupparsi e, l'anno successivo, è pronto per una nuova raccolta. Infatti, alla canna da zucchero sono necessari 12 mesi per raggiungere la completa maturazione; non mancano certo le eccezioni: in alcune zone, la pianta impiega 24 mesi per maturare completamente, mentre in altre 6 mesi sono sufficienti.

Il clima preferito dalla canna da zucchero è quello caldo-umido e perciò viene coltivata soprattutto nei paesi tropicali, dove vi è anche una notevole abbondanza di piogge e una temperatura non inferiore ai 20°. Quanto al terreno, deve essere di natura argilloso-silicea. In Italia, solo alcune zone della Sicilia sono favorevoli alla coltivazione di questa pianta.

## Chiodi di Garofano

*Eugenia Caryophyllata* (*Syzygium Aromaticum*) è un albero sempreverde alto 10–15 m della famiglia delle Myrtaceae, cresce spontaneamente nelle Molucche, Isole Reunion, Antille, Madagascar e Indonesia.

Il fogliame è a forma tondeggianti e le foglie sono ovato-lanceolate, opposte, di color rossastro fino a diventare verde scuro, ricche di olio essenziale. Le infiorescenze a pannocchia sono composte da numerosi fiori ciascuna che variano dal cremisi al giallo.

### *chiodo di garofano*

I boccioli fiorali vengono raccolti ed essiccati e costituiscono la spezia chiamata <chiodi di garofano>. Le principali aree di coltivazione sono: Zanzibar, Indonesia e Madagascar.

Diffusissimi in tutto l'Oriente, erano usati come ingrediente nei profumi e principio medicamentoso già nella Cina di 2200 anni fa. Arrivavano in Occidente tramite le vie carovaniere e già nel XVIII secolo a.C. ci sono tracce archeologiche in Siria. L'origine della pianta è indonesiana. Già gli antichi romani (i patrizi) usavano questa spezia per le sue proprietà antisettiche, per calmare il dolore di denti.

Nel 1500 iniziarono a essere importati direttamente dagli europei, grazie ai portoghesi di ritorno da Timor Est e gli olandesi, che ne scoprirono un'ottima fonte nell'isola di Zanzibar e alle Maldive: come già per la Cannella, divennero i principali importatori di una spezia tra le più amate e tra le più care. Gli olandesi e i belgi ne ricavarono successivamente l'olio essenziale che divenne un componente molto amato dalla cosmesi, che nei due paesi fiorì anche grazie a questo.

Questa spezia ha un potere antiossidante (ORAC) tra i più elevati in assoluto, circa 80 volte più potente di una mela, che notoriamente viene considerata un ottimo antiossidante. I chiodi di garofano hanno un profumo forte, dolce e fiorito, con una punta di pepato e di "caldo". Il composto maggiormente responsabile di questo aroma è l'eugenolo. Il gusto dei chiodi di garofano può ricordare gli infusi di carcadè.

Si usano di frequente nella cucina, nella cosmesi, e nell'oggettistica, come pot-pourri e deodorante naturale per ambienti.

I chiodi di garofano inseriti in un'arancia sono usati come alternativa naturale alla canfora e altre sostanze chimiche contro le tarme, per i vestiti del guardaroba.

## **Coriandolo fresco**

Il coriandolo (*Coriandrum Sativum*) è una pianta erbacea annuale originaria dei paesi del Mar Mediterraneo, appartiene alla famiglia delle Ombrellifere, è conosciuto anche come prezzemolo cinese. Ha radice sottile e poco ramificata, il fusto eretto, alto circa 30-50 cm, con la parte superiore ramificata, le foglie alterne, nella parte inferiore sono appena incise e provviste di gambo, mentre in quella superiore sono frastagliate e senza gambo. I fiori, di colore bianco o rosa, sono riuniti in ombrelle a raggi e i frutti aromatici si presentano sotto forma di globo dal colore giallo paglierino.

I frutti del coriandolo vengono utilizzati come spezia: sono dolci con un lieve sapore di limone e sono meno piccanti delle foglie, che non sono gradite al palato di tutti, poiché mentre alcuni ne gustano l'aroma e il sapore speziato e amaro, altri le trovano sgradevoli.

I frutti del coriandolo sono uno degli ingredienti principali del garam masala, una miscela di spezie molto usata nella cucina indiana, sud americana e orientale in genere.

Il coriandolo, viene impiegato fin dalla più remota antichità ( 5000 a.C.) come pianta aromatica e medicinale dagli Egizi, dagli Ebrei, dai Greci e dai Romani.

Apicio lo usava per farne la base di un condimento chiamato <Coriandratum>, secondo Plinio, mettendo alcuni semi di coriandolo sotto il cuscino al levar del sole si poteva far sparire il mal di testa e prevenire la febbre.

Il coriandolo, trova numerosi impieghi nella cucina internazionale e meno in quella Italiana, dove principalmente viene adoperato nelle preparazioni di insaccati come salsicce e mortadelle, e nell'industria dei liquori per aromatizzare per esempio il gin, e il liquore Chartreuse.

Il suo aroma dolce, intenso e molto delicato, fa sì che possa essere utilizzato in notevoli quantità senza sovrastare il sapore dei piatti.

I frutti di coriandolo macinati, costituiscono l'ingrediente principale del curry e del garam masala. Nell'Europa il coriandolo viene usato per insaporire e aromatizzare le marinade di cacciagione, le salamoie, le verdure, i funghi e i sott'aceti; mentre in Oriente, foglie e rametti vengono usati per aromatizzare insalate e impiegati al posto del prezzemolo.

L'abbinamento ideale in cucina si ottiene usando il coriandolo per insaporire cavoli, crauti, zuppe e minestre, legumi.

Il coriandolo ha proprietà antispasmodiche, carminative, antisetliche, digestive.

In dosi controllate è efficace per contrastare inappetenza, gonfiore intestinale, digestione difficile e stitichezza, ma non bisogna comunque abusarne perché se usato in dosi eccessive è inebriante e può causare disturbi nervosi e fastidi renali.

La spezia ha inoltre un effetto antibatterico e fungicida.

## Cuscus

Il cuscus o cùscusu è un alimento tipico del Nordafrica e della Sicilia occidentale, costituito da agglomerati ovvero granelli di semola cotti a vapore (del diametro di un millimetro prima della cottura).

Tradizionalmente il cuscus veniva preparato con semola di grano duro, *Triticum durum*, quella farina granulosa che si può produrre con una macinatura grossolana utilizzando macine primitive, ma oggi con questo nome ci si riferisce anche ad alimenti preparati con cereali diversi, come orzo, miglio, sorgo, riso o mais.

Questo piatto è l'alimento tradizionale di tutto il Nordafrica, al punto che lo si potrebbe definire "piatto nazionale" dei Berberi. In gran parte di Algeria, Marocco, Tunisia e Libia. Oltre che nel Maghreb, esso è molto diffuso anche nell'Africa Occidentale, in Francia, in Belgio e anche nel Vicino Oriente (in particolare, in Israele presso gli Ebrei di origine magrebina). In Giordania, Libano e Palestina viene chiamato *maftūl* (ritorto).

Il cuscus preparato nel trapanese, in Sicilia, è cotto a vapore in una speciale pentola di terracotta smaltata, ma il condimento a differenza di quello magrebino è un brodo di zuppa di pesce. Dalla Sicilia, il cuscus è stato portato a Livorno e a Genova.

Negli Stati Uniti il cuscus è conosciuto come tipo di pasta, probabilmente per influsso degli immigrati siciliani, mentre altrove è per lo più considerato come un cereale a sé. È particolarmente apprezzato per la sua rapidità di preparazione.

Uno dei primi riferimenti scritti al cuscus viene dall'anonimo autore di un libro di cucina dell'Andalusia musulmana del XIII secolo, che dà una ricetta per il cuscus "ben noto in tutto il mondo". Il piatto è stato creato in Marocco. Il cuscus era noto anche nel regno nasride di Granada. Sempre nel XIII secolo uno storico siriano di Aleppo cita il cuscus in quattro occasioni. Queste citazioni così antiche mostrano che il cuscus si diffuse rapidamente, ma che in generale esso era comune soprattutto nell'occidente islamico fino alla Tripolitania, mentre più ad est, a partire dalla Cirenaica, la cucina era soprattutto di tipo egiziano, in cui il cuscus costituiva solo un piatto occasionale. Oggi, il cuscus è conosciuto in Egitto e nel Vicino Oriente, ma in Marocco, Algeria, e Tunisia, il cuscus è il piatto-base.

Uno dei primi riferimenti al cuscus in Europa settentrionale è in Bretagna, in una lettera datata 12 gennaio 1699. Ma già molto tempo prima esso aveva fatto la sua comparsa in Provenza, dove il viaggiatore Jean Jacques Bouchard scrive di averlo mangiato a Tolone nel 1630.

Il cuscus dovrebbe essere passato al vapore due o anche tre volte. Quando è cotto come si deve è morbido e leggero, non dovrebbe essere gommoso né formare grumi. Il cuscus che si trova in vendita nei supermercati occidentali è solitamente passato al vapore una prima volta e poi essiccato, e le istruzioni sulla confezione consigliano di aggiungervi un po' di acqua bollente per renderlo pronto al consumo. Questo metodo è rapido e facile da preparare: basta mettere il cuscus in una ciotola e versarvi sopra l'acqua o il brodo bollente, coprendo poi la ciotola con un foglio di plastica. Il cuscus si gonfia e nel giro di pochi minuti è pronto da servire, dopo averlo rimescolato con una forchetta. Il cuscus precotto richiede meno tempo per la preparazione rispetto alla pasta asciutta o al riso.

F-G-L

## Farro

Il farro di cocco (*Triticum dicoccum*), noto anche come emmer, farro medio o comunemente anche solo farro, è un cereale, parente stretto del grano.

La farina di farro costituiva la base della dieta delle popolazioni latine.

Il pane di farro veniva consumato congiuntamente dagli sposi nel rito della cumfarreatio, la forma più solenne di matrimonio dell'antica Roma.

Dopo la coltivazione di altre varietà di cereali, in particolare frumento, mais e riso, la coltura del farro è andata diminuendo nel tempo fin quasi a sparire.

Oggi, riscoperto grazie alle sue proprietà dietetiche, viene coltivato in Italia soprattutto in Toscana, nella Garfagnana, ai piedi delle Alpi Apuane, in provincia di Lucca. Il farro della Garfagnana ha ottenuto la certificazione di qualità IGP.

Divenuto quasi una coltivazione "di nicchia", trova oggi una collocazione naturale nelle aziende biologiche.

Questo cereale si trova in commercio in due forme:

- il farro decorticato (o semplicemente farro)
- il farro perlato

Il farrotto è un cereale "vestito", in quanto la glumetta, la pellicola esterna del chicco, ricca di fibre, è molto aderente e quindi non viene eliminata dalla normale raffinazione con rulli cilindrici a cui è soggetto il frumento. Il farro decorticato conserva il pericarpo intatto, che viene invece eliminato nel farro perlato, che si presenta di colore molto più chiaro e cuoce in un tempo decisamente inferiore. La granella di farro brillata può essere ulteriormente macinata per la preparazione di paste, pane o biscotti. La farina di farro è utilizzata anche nell'industria dolciaria. Con la farina di farro si produce un ottimo pane, preferibile a quello di frumento integrale poiché a parità di fibre non ha il tipico sapore di crusca, ma si avvicina molto al sapore del pane bianco, anzi è addirittura più aromatico e per certi aspetti migliore. In cucina è utilizzato soprattutto come ingrediente di zuppe e minestre, in particolare è nota la minestra di farro. Si unisce molto bene coi legumi e le verdure, esaltando gusti e profumi. Ottimo per insalate fredde, risotti ai funghi porcini. Si abbina in maniera eccellente ai vini rossi.

## **Grano Saraceno**

Il grano saraceno (*Fagopyrum esculentum*) appartiene alla famiglia delle Polygonaceae. Il nome scientifico *Fagopyrum* deriva dalla combinazione del latino *fagus* (faggio) per via degli acheni triangolari affini e del greco *piròs* (frumento). È una pianta erbacea, annuale, compie il suo ciclo biologico in 80-120 giorni. Raggiunge un'altezza che varia dai 60 ai 120 centimetri.

Per le sue caratteristiche nutrizionali e dell'impiego alimentare, questo vegetale viene spesso collocato commercialmente tra i cereali, nonostante tale classificazione sia scientificamente impropria, non appartenendo alla famiglia delle Gramineae.

Tra Ottocento e Novecento si pensò che la pianta fosse originaria dell'area siberiana, poiché diversi viaggiatori avevano trovato la pianta allo stato selvatico presso il Bajkal e sull'Amur. Più recentemente, alcuni ricercatori hanno evidenziato il ruolo dello Himalaya orientale come probabile centro di addomesticazione primario.

Si consuma nelle minestre, specialmente di verdure e, in forma di farina, per la polenta saracena, crespelle e la preparazione della pasta alimentare (famosi i pizzoccheri e le manfrigole della Valtellina, la soba giapponese e i bliny russi) o anche come porridge come la kasha della cucina slava e per la preparazione di dolci o biscotti.

Il grano saraceno contiene un glucoside denominato rutina, un composto fitochimico che tonifica le pareti dei vasi capillari riducendo il rischio di emorragie nelle persone affette da ipertensione e migliorando la microcircolazione nelle persone con insufficienza venosa cronica.

## Lenticchie

La lenticchia (*Lens culinaris* Medik., 1787) è una leguminosa nota fino dall'antichità.

È una specie dicotiledone annuale, molto coltivata per la granella commestibile, ricche di proteine e di ferro.

Diverse sono le varietà di lenticchie. I frutti sono dei baccelli che contengono due semi rotondi appiattiti. Le lenticchie fanno parte dei legumi secchi apprezzati in Europa anche se la produzione mondiale non è elevata. Come attesta l'episodio biblico di Esaù, nella Genesi, il consumo delle lenticchie risale alla nascita dell'agricoltura in Mesopotamia.

La specie comprende quattro sottospecie principali:

- *Lens culinaris* subsp. *culinaris* (lenticchia coltivata), qualche volta considerata una specie distinta
- *Lens culinaris* subsp. *odemensis*
- *Lens culinaris* subsp. *orientalis*
- *Lens culinaris* subsp. *tomentosus*

è una pianta annuale erbacea, alta da 20 cm a 70 cm. Gli steli sono dritti e ramificati.

Varietà :

- la lenticchia marrone, si trova in scatola
- la lenticchia rossa (gialla o arancia), utilizzata nella cucina asiatica
- le lenticchie verdi, come la lenticchia verde di Villalba e la lenticchia verde di Altamura
- la lenticchia corallo o rosa, è rossa ma sempre venduta sgusciata
- la lenticchia bionda, la più grossa
- la lenticchia rosa pallido come la lentillon rosé di Champagne (Francia)

In Italia, le varietà di lenticchie più diffuse sono:

- Lenticchia di Castelluccio di Norcia a Indicazione geografica protetta (I.G.P.) e a Denominazione di origine protetta (D.O.P.)
- Lenticchia di Colfiorito prodotto agroalimentare tradizionale
- Lenticchia di Santo Stefano di Sessanio prodotto agroalimentare tradizionale e presidio di Slow Food
- Lenticchie secche

Secondo la tradizione, le lenticchie simboleggiano la prosperità e il denaro. In Italia durante il cenone di San Silvestro si mangiano le lenticchie come simbolo di fortuna per l'anno nuovo.

M

## **Miglio**

Il Miglio (*Panicum miliaceum*, L.) è una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle Graminacee. Rientra nel raggruppamento dei cereali minori.

La pianta ha un portamento cespitoso, con numerosi culmi lignificati alla base, robusti, di altezza variabile dai 50 cm ai 150 cm, talvolta ramificati in alto.

Le foglie sono lineari-lanceolate, guainanti, con lamina larga fino a 1 cm e pubescente su entrambe le pagine. La ligula è pelosa.

I fiori sono riuniti in infiorescenze a pannocchia terminali, lunghe 15-20 cm, spesso pendenti su un lato. Ogni pannocchia è composta da racemi di spiglette. La spigletta, lunga circa 4 mm, è composta da due brevi glume di 1-2 mm e due fiori. Ciascun fiore è racchiuso da due glume superiori (lemma e palea), lunghe circa 3 mm, e comprende un androceo di tre stami e un gineceo con stimma bifido e piumoso.

Il frutto è una cariosside ellittica, lucida, di colore bianco oppure variabile dal grigio al bruno al nero. Il peso di 1000 cariossidi è di 5-7 grammi.

Coltivata fin dalla preistoria, è una specie cosmopolita la cui origine è incerta. Dalla regione di origine la specie si è diffusa in tutto il Vecchio Continente e successivamente negli altri.

E' ancora coltivato in diverse regioni dell'Asia e dell'Africa, mentre nei paesi occidentali è marginale.

### *Storia*

La Specie pare essere originaria del Medio Oriente, dell'Asia centrale l'ipotesi più accreditata è l'India. È accertato che la coltivazione del miglio risalgia ad epoche preistoriche: in Italia è stato ritrovato in tombe del Neolitico.

Utilizzato per l'alimentazione all'epoca dei Romani, raggiunse la massima diffusione nel primo Medioevo, durante il quale veniva considerato un ottimo sostituto della carne nei periodi di astinenza prescritti dalla Chiesa, successivamente iniziò un lento declino perché sostituito da altri cereali più produttivi.

Caratterizzato da una lunga conservabilità, è grazie a questo cereale stoccato nei magazzini cittadini che Venezia, assediata dai Genovesi nel 1378, si salvò dalla morte per fame.

Per secoli la polenta di miglio fu un piatto tipico dell'Italia settentrionale, in particolare in Veneto, Lombardia e Trentino.

Nei paesi industrializzati dell'Europa, dell'America, dell'Oceania, il Miglio ha perso < importanza > e ha una diffusione marginale, 'unico impiego è come componente di mangimi e becchime per i piccoli uccelli.

È invece ampiamente coltivato in aree semidesertiche dell'Asia e dell'Africa, nonostante abbia una diffusione nettamente inferiore a quella dei principali cereali di questi continenti (sorgo e riso). La coltivazione del miglio interessa l'Africa subsahariana, il Medio Oriente, l'Ucraina, la Russia, il Kazakistan e, soprattutto, l'India e la Cina.

## Mix Omega

Il mix Omega è ricco di Vitamina E per la protezione delle cellule dallo stress ossidativo, di Ferro per la formazione dei globuli rossi e la funzione del sistema immunitario, di Zinco per il mantenimento di ossa, pelle, capelli e unghie, di Acidi Grassi Polinsaturi per il mantenimento dei livelli normali di colesterolo nel sangue. E' fonte di Proteine per la crescita e il mantenimento della massa muscolare, ha un basso contenuto di Sodio per il mantenimento della normale pressione sanguigna.

I germogli, ricchi di vitamine, fibre, sali minerali e proteine vegetali, sono una preziosa fonte di nutrienti indispensabili per la salute e il benessere di tutto l'organismo. Un alimento che, proprio grazie al suo alto valore nutrizionale, è stato da sempre apprezzato dai popoli di ogni epoca e civiltà, dai primi comandanti delle traversate transoceaniche i quali, nonostante non ne conoscessero bene le caratteristiche nutrizionali li utilizzavano regolarmente durante le lunghe navigazioni evitando così ai loro equipaggi malattie tipo scorbuto e beri-beri dovute a carenze vitaminiche. Già all'epoca dei romani i semi erano portati in sacchetti di tela appesi al petto dei soldati ed era il loro sudore sommato al calore del loro corpo a farli germogliare. Avevano quindi un cibo sempre pronto e di vitale importanza durante lunghi viaggi, battute di caccia e migrazioni. La scienza moderna ha confermato che il processo di "germogliazione" è in grado di incrementare i nutrienti contenuti nei semi fino a rendere i germogli, un alimento dall'alto valore nutrizionale. Quando si parla di germogli, ci si riferisce ai semi germogliati di quasi tutti i cereali, orticole e legumi. E' preferibile evitare di ingerire i germogli di solanaceae (melanzana, patata, peperone e pomodoro) poiché contengono alcuni fattori antinutrizionali e potrebbero essere tossici. Per trasformare il seme in un germoglio servono solo tre fattori contemporaneamente: ossigeno, temperatura e umidità adeguate. Quando il seme entra in contatto con questi attivatori, i proto-enzimi contenuti al suo interno si trasformano in enzimi che fanno partire, fungendo da catalizzatori, tutta una serie di reazioni biochimiche che portano alla formazione di una nuova pianta identica a quella di provenienza del seme. Così, le proteine si scindono in aminoacidi e i lipidi si separano in glicerolo e acidi grassi. Mentre i carboidrati, presenti nei semi sotto forma d'amidi, si trasformano in zuccheri semplici. I minerali e oligoelementi vengono "chelati" cioè combinati con gli aminoacidi e resi perciò più assimilabili. Le vitamine, infine, aumentano vertiginosamente: fino al 100% rispetto a quelle del seme, e fino al 1400% di quelle presenti nella pianta adulta.

A colazione, uno yogurt magro che contiene fermenti lattici vivi (unico prodotto vivo animale) arricchito con 20-30 grammi di germogli (unico prodotto vivo vegetale) di ALFALFA, di MIX ANTIOSSIDANTE o FINOCCHIO, fa sì che possiamo iniziare la nostra giornata nel modo più salutare possibile. A pranzo l'aggiunta di un germoglio piccante di RAVANELLO DAIKON o SANGO a un buon piatto di pasta al pomodoro, oltre che incrementarne il sapore, aiuta il nostro organismo a metabolizzare meglio i carboidrati della pasta. Non dimentichiamo inoltre che l'aggiunta di germogli ai nostri piatti ci permette di diminuire sensibilmente l'apporto di sale senza togliere sapidità al nostro cibo.

Tutte le varietà dei germogli sono ideali per farcire panini e tramezzini oppure per condire pizza e bruschette, in questi ultimo due casi i germogli di porro e germogli di aglio saranno i vincitori incontrastati. Tutti i germogli devono essere assolutamente gustati crudi, in altre parole ancora vivi e ricchi di tutte le loro proprietà nutrizionali; fanno eccezione i germogli delle leguminose che possono essere leggermente saltati in padella, ma senza far raggiungere loro alte temperature evitando nel limite del possibile la distruzione degli enzimi. Presso negozi biologici si possono trovare:

1. ALFALFA o ERBA MEDICA Dal gusto delicato e saporito contengono nove aminoacidi essenziali e una buona percentuale di vitamina C. Sono ottimi per guarnire ogni pietanza e arricchire di nutrienti qualsiasi insalata.

2. MIX OMEGA 3 A base di lino, sesamo e senape, questo mix è ricco di ALA, l'acido alfa linoleico precursore degli acidi grassi essenziali omega 3.
3. MIX ANTIOSSIDANTE A base di trifoglio, erba medica e ravanelli, questo mix contiene alte percentuali di principi attivi anti-radicali liberi.
4. PORRO Il dolce fratello dei germogli di cipolla si presta agli utilizzi più svariati, sia come antisettico sia come diuretico e depurativo.
5. RAVANELLI DAIKON e SANGO Si prestano moltissimo per insaporire insalate, ma anche formaggi molli dal gusto non troppo deciso.
6. FIENO GRECO Una novità introdotta da poco che oltre a tutte le proprietà caratteristiche di questo vegetale aggiunge un gusto amarognolo che lo rende molto interessante per guarnire antipasti e aperitivi.
7. TRIFOGLIO ROSSO Anche questo germoglio è stato introdotto da poco.
8. FAGIOLO MUNG Per tante persone è la SOIA (glicine max) mentre il suo nome scientifico (Vigna radiata) indica chiaramente che non si tratta di soia, ma di un fagiolo di origine asiatica con caratteristiche nutrizionali diverse.

## Muesli

Il muesli o musli (in svizzero tedesco müesli o Birchermüesli) è una miscela di cereali e frutta secca solitamente consumata durante la prima colazione. Può essere mangiata da sola, ma è consigliato accompagnarla con latte, yogurt o latte di soia. Il suo consumo è prevalentemente diffuso nella Svizzera tedesca.

L'origine del nome Birchermüesli viene dal dottore, dietologo e pioniere della scienza della nutrizione <Maximilian Bircher-Benner> di Zurigo. Inizialmente consumato da vegetariani, negli ultimi decenni ha avuto una tale espansione da renderlo oggi disponibile ovunque.

Oggi le miscele sono varie, questa è la ricetta originale del dottor Bircher (Il libro della salute Bircher - Benner, Mondadori, 1981) per una persona:

- mettere a mollo un cucchiaio di fiocchi d'avena in 3 cucchiai di acqua fredda
- aggiungere un cucchiaio di succo di limone e un cucchiaio di latte condensato zuccherato
- mescolare con 200 g di mele grattugiate (buccia e semi inclusi)
- spolverare con un cucchiaio di nocciole o mandorle in polvere

Il nome birchermüesli è riservato solo al piatto contenente i 4 ingredienti fondamentali: fiocchi d'avena, latte, succo di limone e mela grattugiata.

O-P-Q

## Origano

Origanum 1753 è la denominazione di un genere di piante la cui origine è asiatica (*Origanum vulgare* L.) appartenenti alla famiglia delle Labiate, il cui nome deriva dal greco oros = montagna e ganos = gioia.

Un po' di storia L'origano era già conosciuto e molto usato nell'antico Egitto, in Grecia e a Roma.

Il popolo non avendo a disposizione le spezie riservate ai ricchi usava questa pianta, facilmente disponibile e a buon mercato, per arricchire di sapori il pesce, le minestre di farro e legumi, le zuppe di verdure e per aromatizzare il vino, principali fonti di sostentamento in quell'epoca. L'affinità di odori e sapori con il pesce azzurro lo rese poi quasi indissociabile dalle acciughe (da cui il nome di erba da acciughe), facendone il componente insostituibile di alcune salse, una delle quali rimase per lungo tempo la prediletta per aromatizzare le sardine. Nella cucina dell'antica Roma lo troviamo citato in un gran numero di ricette nel libro di Apicio, che arriva ad usarlo (col nome di origanum) anche nei dolci. I Romani provvidero poi a diffonderlo in tutta Europa, comprese la Scandinavia e i Paesi Baltici. I Padri Pellegrini, fondatori della Nuova Inghilterra, portarono l'origano anche in America e più tardi i coloni lo introdussero in Australia, ma in entrambi i continenti le diverse condizioni di suolo e di clima ne modificarono le caratteristiche, rendendolo indistinguibile dalla maggiorana, per cui veniva indicato genericamente come "maggiorana selvatica". Ma quando i soldati che avevano partecipato in Italia alle battaglie della 2° guerra mondiale tornarono in America, sull'onda della richiesta portata da questi reduci, nostalgici della pizza napoletana che avevano imparato ad apprezzare, la richiesta di origano aumentò considerevolmente, fino al punto da non confonderlo più con la maggiorana. A conferma del suo prevalente impiego, fin dai secoli passati, nella cucina delle regioni de Sud-Italia, lo troviamo citato quasi esclusivamente nei ricettari di autori meridionali, come il Corrado e il Cavalcanti.

In erboristeria le droghe delle Labiate (Origano, Majorana, Timo) sono epolitipiche, forniscono essenze a contenuto variabile che ne rendono difficile scientificamente l'attribuzione delle proprietà terapeutiche. Questa pianta è usata dagli erboristi contro le affezioni delle vie respiratorie (espettorante, sedativo della tosse, anticatarrale), contro i disturbi dell'apparato digerente (colagoga, spasmolitica), soprattutto per aiutare la digestione, bloccare le fermentazioni e conseguentemente eliminare i gas intestinali. Le dosi per preparare l'infuso sono di un paio di grammi di sommità fiorite in una tazza d'acqua, mentre con cinque grammi di foglie cotte a lungo si ottiene un decotto buono per sciacqui e gargarismi. Secondo quanto dichiarato ufficialmente, non esistono dimostrazioni comprovanti la validità della droga nelle indicazioni suddette, per cui non può essere sostenuto scientificamente l'impiego a scopo terapeutico. Oggi l'origano si può trovare soltanto in alcune preparazioni omeopatiche. Viene invece impiegato in campo cosmetico, aggiunto nell'acquaper i pediluvi è utilizzato come purificante e deodorante.

L'origano è una delle erbe aromatiche più utilizzate nella cucina mediterranea in virtù del suo intenso e stimolante profumo. Si usa in innumerevoli preparazioni su carni e su pesce, nelle insalate e nella pizza.

Le cucine dell'Italia meridionale ne fanno grande uso.

E' anche un buon repellente per le formiche: basta spargerlo nei luoghi frequentati e ricordarsi di sostituirlo spesso per tenerle lontane.

Nel linguaggio dei fiori l'Origano da sempre è stato considerata una pianta che dà sollievo, conforto e salute.

## Orzo

L'orzo (*Hordeum vulgare* (L.) 1753), è tra le specie del genere *Hordeum*, quella economicamente più importante, da cui si ricava l'orzo alimentare da cui dipende una considerevole parte dell'alimentazione mondiale.

L'orzo coltivato deriva dall'orzo selvatico *Hordeum spontaneum*, con il quale conserva una grande affinità, tanto che alcuni studiosi li considerano un'unica specie in quanto interfertili. La specie viene quindi suddivisa nelle due sottospecie *H. vulgare spontaneum* (selvatica) e *H. vulgare vulgare* (domesticata).

L'area di origine può essere individuata nel Vicino Oriente, più precisamente nell'area compresa nelle attuali Israele, Giordania, Siria e nella parte sud dell'Anatolia. Secondo altre fonti invece, l'ancestrale selvatico è originario del Tibet. Tutt'ora in Etiopia e in Tibet si trovano molte specie spontanee. Le forme a cariossidi nuda, che perdono facilmente le glumette a maturazione, sembrano invece essere originarie della Cina.

Si tratta con molta probabilità del cereale che per primo sia stato coltivato dall'uomo: le testimonianze più antiche di coltivazione risalgono al 10.500 a.C., nel Neolitico. Sicuramente tipi polistici erano coltivati in Mesopotamia nel 7.000 a.C. mentre nel 5000 a.C. l'orzo era diffuso in Europa centrale e in Egitto, dove già nel 3000 a.C. avveniva la trasformazione in birra. Intorno al 1000 a.C. aveva raggiunto la Corea. Fino al XV secolo era tra i cereali più diffusi per la panificazione.

L'orzo è una pianta erbacea annuale, che a maturità può raggiungere un'altezza di 60-120 cm, a seconda delle cultivar.

L'apparato radicale è fascicolato, formato da radici seminali (radici primarie) che si sviluppano alla germinazione del seme e radici avventizie derivanti dai culmi di accestimento che si formano dalla base del fusto nella zona detta corona. In terreni idonei può raggiungere, nella pianta, adulta la profondità di 2 metri.

Il ciclo vegetativo è simile a quello del grano tenero, e può essere convenzionalmente distinto in:

- germinazione
- stadio a tre foglie
- accestimento
- viraggio
- levata
- botticella
- fioritura
- spigatura
- maturazione
- maturazione lattea
- maturazione cerosa
- maturazione fisiologica

Dal seme fuoriesce prima la radichetta e poi la piumetta; contemporaneamente si ha la formazione della parte epigea con l'emissione delle foglie di origine seminale.

L'accestimento è maggiore rispetto al frumento e può contribuire a sopperire ad eventuali fallanze di semina. Durante la levata si ha la crescita in altezza della pianta. In questa fase l'orzo assorbe il 70% dei nutrienti richiesti durante l'intero ciclo. Nella fase di viraggio si ha la differenziazione degli organi riproduttivi e l'arresto della crescita in altezza della pianta.

Nel Nord Italia la fioritura comincia a fine aprile, con l'innalzamento delle temperature; le prime a fiorire sono le spighe centrali generalmente quando la spiga è ancora avvolta da un'ultima foglia

(fase di botticella) e gli stami non sono ancora fuoriusciti (fioritura cleistogama). Negli orzi polistici le spighe della fila mediana sono le prime a fiorire. In questa fase si ha anche l'allungamento degli internodi a cominciare dai culmi formati per primi, procedendo dal basso verso l'alto. Successivamente alla fioritura la cariosside continua a crescere per un periodo di 20 – 40 giorni. La maturazione, nell'Italia settentrionale viene raggiunta prima dei caldi estivi. Circa tre settimane dopo l'inizio della spigatura il portamento della spiga può essere eretto o reclinato, ma a maturazione sarà quasi sempre reclinato.

L'orzo è molto facile da digerire ed è altamente energetico, tanto che in passato veniva utilizzato in tutti gli ospedali.

Inoltre facilita la concentrazione e l'attività cerebrale in quanto contiene magnesio, fosforo, potassio, vitamina PP, E, calcio e ferro.

L'orzo è ricchissimo di proprietà curative: è rimineralizzante delle ossa (è ricchissimo di fosforo), previene le affezioni polmonari e cardiovascolari, è nutriente e tonico, ed è molto indicato in caso di gastriti, coliti e cistiti.

I principi attivi presenti sono:

- ordenina (alcaloide)
- ordeina, maltosio, destrina.

L'orzo ha spiccate proprietà antinfiammatorie ed emollienti, e agevola il sistema immunitario grazie alla sua abilità nel contrastare le infiammazioni. Sono ben note le caramelle d'orzo contro il mal di gola, ma l'azione antinfiammatoria si esercita anche sul sistema digerente e urinario.

L'ordenina, contenuta specialmente nel malto d'orzo (semi d'orzo germinati), stimola la circolazione periferica e ha anche un effetto bronchiolitico grazie alla vasocostrizione. L'ordenina esercita anche un'azione antisettica sull'intestino.

Il decotto utilizzato sotto forma di gargarismi aiuta nei casi di angina e di infiammazioni della cavità orale. Il decotto viene usato anche per impacchi sugli occhi arrossati.

L'orzo ha anche proprietà lassative.

## Pepe nero

Il pepe nero (*Piper nigrum* L.) è una pianta della famiglia delle Piperaceae, coltivata per i suoi frutti, che vengono poi fatti essiccare per essere usati come spezie. Lo stesso frutto, attraverso procedimenti di lavorazione diversi, è utilizzato per produrre il pepe bianco, il pepe nero e il pepe verde.

La pianta è nativa dell'India del sud ed è coltivata in modo estensivo sia in India che nei paesi tropicali. Il frutto maturo si presenta come una bacca color rosso scuro, ha un diametro di circa cinque millimetri e contiene un solo seme.

Il pepe è una delle spezie più comuni nella cucina europea ed i suoi derivati sono conosciuti ed apprezzati già dall'antichità sia per il loro sapore che per il loro impiego nella medicina ayurveda. Il suo gusto piccante è dato dalla piperina.

La parola pepe deriva dal sanscrito <pippali>. Questa parola si trasforma in piper in latino e pipor in inglese antico. Il termine latino è anche radice del tedesco Pfeffer, del francese poivre, dell'olandese peper e di altri termini simili.

L'albero del pepe è una pianta perenne arborea che raggiunge i quattro metri di altezza. Le sue foglie, alterne, coriacee, ovali, sono lunghe dai cinque a dieci centimetri e larghe da tre a sei. I fiori sono piccoli e sbocciano su un gambo pendulo, lungo circa otto centimetri, legato all'attaccatura delle foglie. Le infiorescenze portano fiori sessili, a perianzio nullo, che possono essere unisessuali od ermafroditi. Il frutto è una drupa, contenente un solo seme, di circa 5 mm di diametro, prima verde, poi rossa. Il gambo raggiunge la lunghezza di sette/quindici centimetri quando i frutti sono maturi. L'albero del pepe cresce in terreni né troppo secchi né allagati, quindi in terreni umidi e ben concimati con materiali organici.

Pepe nero viene prodotto dal frutto acerbo della pianta di pepe. I frutti vengono sbollentati in acqua calda per lavarli e prepararli all'essiccamento. La rottura della polpa, durante l'essiccamento, velocizza l'annerimento del grano di pepe. I grani vengono essiccati al sole, o con appositi essiccatoi, per diversi giorni durante i quali i frutti si disidratano e anneriscono. Una volta essiccati prendono il nome di pepe nero. Il pepe nero è spesso denominato secondo il luogo di produzione: India, Malabar, Malaysia, Indonesia ed altri paesi.

Pepe bianco è dato dal solo seme del frutto. Si ottiene tenendo a bagno per circa una settimana il frutto del pepe. In questo modo la polpa si decompone e può facilmente essere eliminata. Rimosso il pericarpo, il seme viene essiccato. Processi alternativi sono usati per rimuovere la polpa dal frutto compresa la rimozione della pelle essiccata dal pepe nero.

Il pepe nero è il più diffuso, mentre il pepe bianco viene utilizzato soprattutto nella preparazione delle salse colorate, dove il nero della polpa rimarrebbe visibile.

Pepe verde, così come il nero, viene prodotto dal frutto acerbo. Nel procedimento di essiccazione viene trattato con diossido di zolfo in modo da mantenere il colore verde del frutto.

Il pepe verde in salamoia è un pepe acerbo conservato in salamoia o sotto aceto. Nella cucina del sud est asiatico e in modo particolare nella cucina thailandese, viene comunemente usato il pepe acerbo in grani appena raccolto dalla pianta.

Pepe grigio, con questo nome si indicano due differenti prodotti:

- una miscela di pepe bianco e pepe nero macinati finemente.
- il cubebe, bacche della pianta *Piper cubeba*.

Pepe rosa o falso pepe peruviano, è la bacca di colore rosa, dal gusto simile a quello del pepe, di un albero del genere *Schinus*.

Pepe lungo, bacche della pianta *Piper longum*; molto simili per sapore al pepe nero, ma di forma allungata.

Creola, miscela di pepe bianco, pepe nero, pepe verde, pepe rosa e pimento.

Pepe garofanato, è il pimento, spezia erroneamente associata al pepe per via del suo nome (che in spagnolo significa appunto pepe).

Pepe di Sichuan, bacche di una pianta asiatica del genere *Zanthoxylum*.

Il pepe è stato usato come spezia in India, già dalla preistoria. È stato coltivato per la prima volta, lungo le coste del Malabar in India, attualmente corrispondente allo stato del Kerala.

Il pepe era una merce pregiata e spesso era chiamato l'oro nero ed usato come moneta di scambio.

La storia del pepe nero è spesso intrecciata e confusa con il pepe lungo, gli antichi romani conoscevano entrambi i frutti che spesso confondevano ed equiparavano gli uni agli altri. Alla scoperta del continente americano, e quindi del pepe del Cile, il pepe lungo cominciò a declinare fino all'estinzione. Il pepe del Cile, che per forma e gusto è simile al pepe lungo, era più facile da coltivare e situato in una zona che rendeva più agevole il trasporto.

Dal XVI secolo il pepe veniva importato da Indonesia, Madagascar, Malaysia e da altri stati del Sud Est Asiatico. Questi ultimi stati commerciavano prevalentemente con la Cina o lo usavano per il consumo interno. Il pepe nero, assieme ad altre spezie prodotte in India e nei paesi del Sud Est Asiatico, ha cambiato la storia del mondo. Fu dovuta alla preziosità delle spezie la ricerca pervicace, da parte degli stati europei, della rotta per le Indie e la conseguente colonizzazione di quei paesi, così come era avvenuto prima con il continente americano.

### *Il pepe nell'antichità*

Un grano di pepe nero fu trovato nella narice del corpo mummificato del faraone Ramesse II deceduto nel 1212 a.C. Poco si conosce circa l'uso del pepe nell'antico Egitto né si sa come potesse raggiungere le rive del Nilo dall'India. Il pepe, nero ed il pepe lungo, erano conosciuti in Grecia già prima del IV secolo a.C., come un genere poco diffuso e molto costoso che solo i ricchi potevano comperare. Le rotte di allora erano sicuramente per via terra o per via mare costeggiando il mar arabico.

Il pepe nero era molto conosciuto e diffuso nell'Impero Romano, anche se era molto costoso. Apicio nel <De re coquinaria>, un libro di cucina del III secolo basato almeno in parte su uno del I secolo, inserisce il pepe nella maggioranza delle ricette. Edward Gibbon scrisse nel libro *The History of the Decline and Fall of the Roman Empire*, che il pepe era «l'ingrediente preferito nella più esclusiva cucina romana».

Il pepe aveva una così alta quotazione da essere usato come valore di scambio nei mercati finanziari e spesso addirittura come moneta. Il gusto del pepe (o l'apprezzamento del suo valore monetario), aumentarono l'appetito di chi voleva la caduta di Roma. Si dice che sia l'unno Attila che il visigoto Alarico chiesero per la salvezza di Roma un riscatto di oltre una tonnellata di pepe, quando assediavano la città nel V secolo. Dopo la caduta di Roma, prima i Bizantini e poi gli Arabi assunsero il controllo del traffico del pepe. Alla fine del primo medioevo il controllo del traffico del pepe era saldamente nelle mani degli islamici. Un tempo nel Mar Mediterraneo il commercio era monopolizzato da alcuni stati italiani quali la Repubblica di Venezia e la Repubblica di Genova. Lo sviluppo di queste città-stato fu dovuto per la massima parte al commercio del pepe.

Il suo prezzo esorbitante durante il medioevo ed il monopolio del commercio detenuto dalle Repubbliche marinare italiane, fu uno dei motivi che indusse il Portogallo a cercare una rotta marina per l'India. Nel 1498 Vasco de Gama fu il primo europeo a giungere in India via mare. A Calcutta gli Arabi gli chiesero perché fosse venuto e lui rispose "cerchiamo cristiani e spezie". Benché questo primo viaggio in India, passando per il capo di Buona Speranza, sia stato un modesto successo, i portoghesi tornarono presto in gran numero ed usando la loro superiore potenza navale ottennero il controllo completo del traffico delle spezie nell'oceano Indiano. Questo fu l'inizio del primo impero europeo in Asia che ebbe maggiore legittimazione (almeno da una prospettiva europea) dal trattato di Tordesillas che garantiva al Portogallo diritti esclusivi sulla metà del traffico mondiale del pepe.

I Portoghesi non furono però capaci di mantenere a lungo la loro supremazia sul traffico del pepe. La vecchia rete commerciale di Arabi e Veneziani contrabbandò con successo enormi quantità di pepe evitando la scarsa sorveglianza portoghese. Ancora una volta enormi quantitativi di pepe raggiungevano Alessandria e l'Italia.

Nel XVII secolo i Portoghesi cedettero quasi interamente i loro possedimenti dell'oceano Indiano a Olandesi e Inglesi. Il porto di Malabar cadde in mani olandesi fra il 1661 e il 1663.

A causa dell'incremento dell'importazione il prezzo del pepe declinò molto rapidamente. Questa spezia che nel medioevo era appannaggio dei soli ricchi, divenne così diffusa da poter essere usata giornalmente da tutti o quasi.

### *Il pepe come medicina*

Come tutte le spezie orientali, il pepe è stato nella storia sia un condimento che una medicina. Il pepe nero figura nei rimedi della medicina Ayurveda, Siddha e Unani in India. Il Libro siriano di medicina del V secolo prescrive pepe per le seguenti malattie: costipazione, diarrea, mal d'orecchio, cancrena, malattie di cuore, ernia, indigestione, punture d'insetto, insonnia, problemi epatici.

Varie fonti, dal V secolo in avanti, raccomandano l'uso del pepe nei problemi agli occhi applicando pomate o cataplasmi fatti con il pepe direttamente sugli occhi.

Non vi è alcun riscontro medico che tali trattamenti potessero portare qualche beneficio. Il pepe applicato sugli occhi sarebbe molto irritante e porterebbe di certo danni.

Il pepe è escluso dalla dieta di pazienti operati all'addome o con ulcera addominale in corso per il suo effetto irritante.

### *Sapori ed aromi*

Il pepe riceve la sua piccantezza quasi completamente dalla piperina, una sostanza che si trova sia nella polpa che nel seme.

La piperina raffinata è piccante circa l'uno per cento rispetto alla capsaicina contenuta nei peperoncini. La polpa, lasciata nel pepe nero, contiene anche importanti aromi quali: terpene, pinene, sabinene, limonene, caryophyllene e linalool che danno sapore di limone, di legno e di fiori. Questi profumi sono molto ridotti nel pepe bianco completamente privo della polpa. Il pepe bianco può contenere altri sapori (compreso odore di stantio) a causa della lunga fermentazione.

Il pepe perde sapore ed aroma per evaporazione, pertanto la conservazione sotto vuoto aiuta a mantenere più a lungo l'originale fragranza della spezia. Il pepe perde sapore quando viene esposto alla luce, a causa della trasformazione della piperina.

Il pepe macinato perde subito il suo aroma e pertanto molte ricette di cucina raccomandano di macinare il pepe al momento. Macina pepe manuali vengono usati per macinare la spezia sia a tavola che in cucina. Macinini si trovavano nelle cucine europee fin dal XIV secolo ma il mortaio ed il pestello usati in precedenza rimasero in uso ancora per secoli.

## Peperoncino

*Capsicum* L. è un genere di piante della famiglia delle Solanaceae, originario delle Americhe ma attualmente coltivato in tutto il mondo. Oltre al noto peperone, il genere comprende varie specie di peperoncini piccanti, ornamentali e dolci.

Le 5 specie domestiche, e quindi più comuni, di peperoncino sono:

- *Capsicum annuum*, probabilmente la più coltivata, comprendente le varietà più diffuse: i peperoni dolci, il peperoncino comune in Italia, il peperoncino di Cayenna, e il messicano jalapeño
- *Capsicum baccatum*, che include il cosiddetto cappello del vescovo, e gli ají
- *Capsicum chinense*, il cui nome può trarre in inganno. Difatti la qualità non è cinese, bensì sudamericana, in particolare originario dell'Amazzonia. Tale qualità include l'habanero, rimasto fino al 2006 nel Guinness dei primati come il peperoncino più piccante del mondo, e il suo successore Dorset Naga ibrido con *C. frutescens*[1], più lo Scotch Bonnet e il fatalii
- *Capsicum frutescens*, che include tra gli altri il tabasco
- *Capsicum pubescens*, che include il sudamericano rocoto

In Italia il peperoncino è ampiamente usato e alcune regioni ne hanno fatto la base dei propri piatti regionali, come la Calabria, con la sardella e la famosa nduja, la Basilicata con il peperone di Senise (in dialetto locale Zafaran), che ha ottenuto il marchio IGP dall'Unione Europea e in generale tutto il Sud peninsulare. Il peperone dolce è invece molto utilizzato nella cucina piemontese soprattutto nella sua variante regionale Peperoni di Carmagnola ed è alla base di numerosi antipasti, del bagnet ross e della bagna cauda. All'estero il peperoncino è usato molto in Messico (nelle salse, nel chili con carne), in Nordafrica (dove è alla base della harissa), in India, in Thailandia e nelle due Coree. Le cucine indiana, indonesiana, cinese sono associate all'uso del peperoncino, sebbene la pianta sia arrivata in Asia solo dopo l'arrivo degli europei. Una volta macinato il peperoncino modifica l'intensità del gusto: il grado di piccantezza però varia non solo in base alla varietà di peperoncino scelta, ma anche in base al grado di maturazione: infatti più è maturo e più è forte. Inoltre lo stress ambientale, tra cui la siccità e il freddo accentua il sapore piccante. L'eccesso di acqua causa anch'esso aumento di piccantezza, ma spesso rovina la pianta. Alcune varietà di peperoncino sono indicate per il consumo immediato, perché i frutti non si mantengono a lungo. Altre, possono essere invece essiccate e macinate. In questo modo aumenta la concentrazione di capsaicina e dunque la piccantezza. Inoltre, pressappoco tutte le varietà di *C. chinense* hanno aroma e sapore intenso, che si perde con l'essiccazione. Ad esempio l'habanero, da fresco ha un intenso odore di albicocca e un sapore fruttato simile al cedro, che si attenuano con l'essiccazione.

## Prezzemolo

Il prezzemolo (*Petroselinum crispum*) è una pianta biennale, originaria delle zone mediterranee. Cresce spontaneamente nei boschi e nei prati delle zone a clima temperato, teme il freddo intenso.

È una pianta erbacea, ha una robusta radice a fittone bianco giallastro, le foglie sono lisce e hanno un contorno triangolare frastagliato, possono essere bipennatosette o tripennatosette. L'infiorescenza è una ombrella formata da una cinquantina di piccoli fiori a cinque petali bianchi, che possono dare sull'azzurro-violetto o giallastro.

Le foglie e i fusti, e più raramente la radice, sono le parti utilizzate, sia per il consumo fresco sia per la preparazione di salse.

È un ingrediente impiegato in pietanze salse, il sapore pungente e leggermente amaro esalta il sapore delle altre erbe.

È usato per lenire punture di insetti, contusioni e mal di denti, la polpa delle foglie applicata sul seno fa regredire il latte, ha proprietà diuretiche e sudorifere, dovute principalmente ad una sostanza flavonica: l'apioside. Nell'erboristeria cinese è utilizzato anche come rimedio per la pressione alta.

Anticamente era utilizzato come emmenagogo\* ed abortivo, a causa dell'apiolo, un componente principale, che contrae la muscolatura liscia dell'intestino, vescica e utero. È sconsigliato l'uso in quantità massicce non controllate, dato che in tal caso può provocare disturbi notevoli ed intossicazioni.

A causa del suo effetto abortivo, il prezzemolo non deve essere consumato in quantità eccessive da donne gravide.

È velenoso per gatti, pappagalli e piccoli animali in genere, che infatti di norma evitano di cibarsene.

\* Nota. Piante da secoli usate dalle donne per passare le mestruazioni senza fastidi. Emmenagoga promuove le funzioni fisiologiche dell'utero durante il mestruo e favorisce il suo rilassamento.

## Quinoa

La Quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.) è una pianta erbacea annuale della famiglia delle Chenopodiaceae, come gli spinaci o la barbabietola. Pur non essendo un cereale, la quinoa può essere utilizzata in modo simile, perciò è considerata uno pseudocereale. Per il suo buon apporto proteico costituisce l'alimento base per le popolazioni andine. Gli Inca chiamano la quinoa «chisiya mama» che in quechua vuol dire «madre di tutti i semi».

La quinoa è un alimento particolarmente dotato di proprietà nutritive. Contiene fibre e minerali, come fosforo, magnesio, ferro e zinco. È anche un'ottima fonte di proteine vegetali. Contiene inoltre grassi in prevalenza insaturi, non contenendo glutine, può essere consumata dai celiaci.

Esistono oltre 200 varietà di questa pianta, quella più utilizzata è la quinoa Real con un basso tenore di saponine. Altre varietà commercializzate sono:

- BearCherry
- Vanilla
- Cochabamba
- dave 407
- Gossi
- Isluga
- Kaslala
- Kcoito
- Linares
- Rainbow
- Red faro
- Red head (che presenta una buona adattabilità ai climi piovosi)
- Temuco

Venerata dagli Inca come pianta sacra, viene coltivata da oltre 5000 anni sugli altipiani pietrosi delle Ande ad altitudini comprese tra 3800 e 4200 metri. È una pianta resistente che non richiede particolari trattamenti. Produce una spiga (panicolo) ricca di semi rotondi, simili a quelli del miglio. Le migliori varietà crescono nei territori salmastri del Salar, nelle zone di Oruro e Potosí (Quinoa real).

### *Anno Internazionale della Quinoa*

Il 2013 è stato dichiarato, da parte dell'Assemblea Generale delle Nazioni Unite, Anno Internazionale della Quinoa (IYQ), come riconoscimento per i popoli indigeni andini, che hanno mantenuto, controllato, protetto e conservato la quinoa come cibo per le generazioni presenti e future attraverso la conoscenza e le pratiche del vivere in armonia con la natura. L'obiettivo è quello focalizzare l'attenzione del mondo sul ruolo che la quinoa gioca a sostegno della biodiversità, sul suo valore nutritivo, sull'eliminazione della povertà a sostegno del raggiungimento degli Obiettivi di Sviluppo del Millennio.

La quinoa ha un alto contenuto di trimetilglicina, sostanza che negli ultimi tempi è stata oggetto di studi per la sua azione protettiva del DNA, con azione anti-invecchiamento e anti-tumorale.

# S-T-Z

## Soia: una miniera in cucina

La dieta vegetariana è stata per lungo tempo vista con sospetto poiché si riteneva a torto, che non desse un adeguato apporto di proteine. Ma il latte, lo yogurt, formaggi e latticini in genere, i legumi, forniscono proteine in quantità e qualità perfettamente adeguata all'alimentazione umana. E tra i legumi, la soia merita una considerazione particolare, si presta ad un numero infinito di preparazioni. In ciò sta il suo pregio, ma anche il suo limite: non se ne può fare un uso eccessivo. Come tutti i legumi, contiene una certa concentrazione di impurità (purine), di acidi urici, che consigliano di non abusarne. Inoltre, essendo riscaldante, andrebbe usata con maggiore moderazione in estate. Bisognerebbe evitare nella stessa giornata più cibi proteici o che contengano soia in varie forme, o riservarne l'uso un paio di giorni alla settimana.

Ultimamente ha sempre più preso piede la soia transgenica, che fino a prova contraria, è da ritenersi potenzialmente dannosa per la salute umana. Scegliere pertanto solo soia di produzione biologica o comunque esplicitamente non transgenica. La legislazione italiana non prevede che sull'etichetta dei prodotti siano riportati quelli transgenici, specie se sono al di sotto di una certa percentuale. E poiché la soia (e specialmente la lecitina di soia, come addensante e emulsionante) è usata in tanti prodotti industriali e confezionati, è doveroso porre una notevole attenzione in ciò che acquistiamo.

Premesso ciò, ben venga la soia, le proteine che fornisce, sono molto elevate come quantità (circa il 35%) che come qualità, contengono tutti gli otto aminoacidi essenziali, che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare, inoltre, esse vengono sfruttate ancora meglio nelle corrette combinazioni alimentari: 1 tazza di farina integrale con 85 gr. di tofu ed un cucchiaino e mezzo di tahin (burro di sesamo) accrescono la percentuale di utilizzo di proteine del 42%; una tazza e mezzo di riso integrale con 100 gr. di tofu si combinano in modo tale da accrescere il totale di proteine del 32%. Ecco perché viene sempre consigliato di abbinare i legumi con i cereali e con altre verdure. La soia inoltre contiene fibre, facilitando l'evacuazione, un basso apporto di calorie (250 gr. di tofu contengono solo 150 calorie), fornisce ferro, fosforo, potassio, sodio, vitamine del gruppo B, colina e vitamina E, non è presente colesterolo (grassi saturi) e può quindi essere perfettamente tollerata anche da coloro che non possono (o non vogliono, per scelta) usare latte animale o formaggi. Va inoltre ricordato che la soia viene coltivata con eccellenti risultati anche nel nostro paese.

I vari tipi di soia e derivati:

- La soia gialla. E' quella più facilmente reperibile, sotto forma di fagiolo secco. E' alla base della preparazione del latte e del tofu. Viene usata anche come fagiolo, nelle minestre, piatti di verdure. In ogni caso, è bene lasciarla in ammollo una notte. Non utilizzare mai (come per tutti i legumi) l'acqua dell'ammollo. E' possibile cuocerla nella pentola a pressione per 30/35 min. (con un po' di bicarbonato o un pezzo di alga kombu) o per circa 4 ore in una pentola tradizionale. Per ogni tazza di soia ammollata, aggiungere  $\frac{3}{4}$  tazze d'acqua.
- La soia verde (azuki verdi) Più digeribili e facili da cuocere. Da essa si ottengono i germogli utilizzabili crudi in insalate, oppure appena scottati, alla cinese, in minestre, frittate, stufati. I fagioli sono invece usati per zuppe, con il riso, piatti di verdura, crespelle, crocchette.
- La soia rossa (azuchi rossi). Ricca di amido, indicata per la preparazione di purée, dolci o salati, come base per creme e torte. Tempo di cottura nella pentola a pressione: 20/25 min.
- L'olio di soia. Ottenuto dalla spremitura a dei semi, si ottiene un olio leggero, ricco di grassi polinsaturi, ottimi per abbattere il tasso di colesterolo. E' consigliabile usarlo a freddo o scaldato a temperatura moderata. All'acquisto, porre attenzione alla qualità dell'olio: spesso per mantenere bassi i costi, vengono usati dei solventi per avere una resa maggiore. Questi solventi, spesso dannosi per la salute, rimangono in parte nell'olio. Il prezzo dell'olio non è

un indicatore automatico della qualità, ma diffidate se il prezzo è sospettosamente basso.

- Salsa di soia (tamari o shoyu). Si ottiene attraverso la fermentazione dei semi sottoposti all'azione di un battero (*aspergillus sojae*), a cui si aggiunge acqua e sale (per ottenere il tamari, più concentrato) ed anche frumento spezzato, (con un aroma più delicato, lo shoyu). Viene usato per condire insalate, verdure, pietanze, riso. A causa del suo sapore intenso e deciso, può sostituire il sale.
- Miso (macrobiotica) E' un condimento, usato per zuppe, minestre, creme salate Ottenuto da ragioni di soia, riso, orzo, sale Acqua e un fermento, l'*aspergillus oryzae*
- Tempeh. Ottenuto da fagioli spezzati e lessati, colonizzati da un fungo, il *rhizopus* La massa viene tagliata a fettine e usata in cubetti per insalate, zuppe, riso, polpette, stufati, salse o spuntini
- Soia ristrutturata Si trova in commercio sotto forma di granulato, spezzatino e bistecche Deve essere reidratata Se si desidera correggerne il sapore, conviene bollirla per 10 min con verdure adatte ad un brodo vegetale e salsa di soia, le bistecche vanno assottigliate, si possono rosolare in olio di soia (o meglio, di oliva) con spezie (timo, salvia, ginepro, alloro, rosmarino) ed un battuto di verdura per soffritto (carote, porro, sedano, cipolla o un dado vegetale, di cui verrà spiegata la preparazione in un apposito paragrafo) Poi può essere consumata così o nelle ricette preferite. Poichè subisce notevoli lavorazioni, è bene non abusarne.
- Lecitina di soia. Sotto forma granulare, di sapore gradevole, viene usata come integratore alimentare e per ridurre il tasso di colesterolo, oltre che come addensante per salse. Si può consumare direttamente o aggiungere a zuppe, minestre, verdure.
- Latte di soia. Si può acquistare (in questo caso spesso corretto con zucchero e sale) o preparare, con maggiore soddisfazione in questo caso Se si desidera partire dai fagioli di soia, metterli a bagno la notte precedente Quando la soia si è ammolata, sostituire l'acqua aggiungendone due tazze di calda in ragione di una di fagioli e frullare. Aggiungerne ancora altre due tazze e fare cuocere per altri 5/10 min poi filtrare e spremere con forza i residui solidi per utilizzare tutto il liquido Se il latte va consumato così, aggiungere zucchero e sale per correggere il sapore. Non buttare la parte solida rimasta servirà per altre gustose preparazioni Se invece dei fagioli si vuole partire dalla farina, mescolarne una tazza, facendola scendere a pioggia in  $\frac{3}{4}$  tazze d'acqua bollente cuocendo per 5 minuti. Filtrare e correggere.
- Formaggio di soia (tofu). Partendo dal latte, senza zucchero e sale, farlo sobbollire per alcuni minuti, aggiungere qualche pizzico di sale marino integrale (facoltativo), spegnere il gas e cagliare con il succo di un limone per ogni litro/litro e mezzo di latte. Versare lentamente il succo, mescolando Il liquido dovrebbe cagliare immediatamente, se continua a rimanere torbido e necessario aggiungere ancora un po' di limone. Lasciare colare lentamente attraverso un canovaccio pulito. Se si desidera sveltire il lavoro, mettere il fagottino in un colapasta e sovrapporre un peso. Interrompere il processo quando raggiunge una consistenza cremosa se si desidera usare il tofu come base di salse, lasciarlo più a lungo, fino a che raggiunga una certa consistenza se lo si consumerà come formaggio o alla piastra. Prima di cagliare con il limone, si possono aggiungere erbe aromatiche, spezie o salsa di soia per ottenere un tofu più saporito e appetitoso. Il formaggio così ottenuto può essere conservato per alcuni giorni in frigorifero, protetto da una pellicola trasparente, o nel modo tradizionale, immerso in acqua cambiata ogni giorno.

- Okara. E' la fibra alimentare, residuo della polpa di soia filtrata, durante la preparazione del latte di soia. Può essere usata in numerose ricette, nei ripieni, nelle torte, nei biscotti, polpette salate, impasti (specialmente per il pane), in crocchette, oppure per ottenere il tempeh. E' un alimento prezioso, a causa dell'elevato contenuto di proteine, utile per stimolare la produzione di latte (anche nelle donne che allattano).
- Yuba. La pellicola che si forma sul latte denso di soia fatto scaldare sul fuoco E' utile per i diabetici, alle madri, a chi soffre di alti tassi di colesterolo. Richiede circa un ora di preparazione mettere una teglia dai bordi alti su una rete frangi-fiamma posta su una fiamma bassa, versare nella teglia circa 2/3 centimetri di latte di soia denso Togliere la schiuma con una spatola e portare al punto di evaporazione (non di bollitura). Dopo circa 7 minuti si sarà formata una solida pellicola (lo yuba) su tutta la superficie del latte. Staccarla delicatamente dai bordi e sollevarla con un ferro da calza umido, sgocciolarla e portarla su una pentola vuota, a raffreddare Ripetere il processo ogni 7 minuti, fino a quando sarà esaurito il latte e resterà una spessa pellicola rossastra (amayuba), grattatela delicatamente e servitela con lo yuba.
- Farina di soia. La farina di soia che si trova normalmente in commercio e ottenuta dalla macinatura di fagioli gialli secchi, ricchi ancora di grassi e di proteine Se si possiede una macina (anche manuale) si può facilmente ottenere anche in casa E' possibile miscelarla nella percentuale del 15/25 % di tutti i preparati che richiedono l'uso di farina (pane, pizze, biscotti, torte dolci e salate) a cui volete dare un aroma particolare e che volete arricchire di qualità nutritive. Farina di soia ristrutturata. Partendo dall'okara (ciò che rimane della soia dopo aver ottenuto il latte), permette di preparare una farina particolare Prender l'okara, stenderla su una teglia bassa e metterla in un forno (anche ventilato) ad una temperatura di ca. 150° per 10/15 minuti, fino a quando si tosta ma senza bruciare Passarla in una macina o mixer, fino ad ottenere una farina di grana media, dal piacevole profumo di nocciolina tostata. Può essere impiegata come la farina tradizionale, o per preparare il burro di soia.

#### *Ricette a base di soia*

- Burro di soia. Partendo dalla farina di soia ristrutturata, mescolarla con dell'olio di soia, sale, gomasio o tamari, fino a quando prenda la consistenza del burro di sesamo (tahin). Ottima su tartine, per condire le insalate (eventualmente mescolato con lo yogurt). Utile anche per i dolci in questo caso, ovviamente, non va salata. Una miscela estremamente energetica (specialmente quando si pratica sport intenso d'inverno, all'aperto), consiste nel miscelare la farina con miele liquido.
- Kinako. (farina di soia tostata). Tostare a fiamma bassissima 150 gr di farina di soia gialla secca, macinare bene Si può usare per fare una minestra sciogliere 6 cucchiaini di kinako in un litro di brodo vegetale, fare bollire per alcuni minuti, aggiungere un cucchiaino di tamari e uno di erbe aromatiche a piacere. Burro di kinako mescolare con olio, sale (gomasio) o miele e usare come per il burro di soia
- Maionese di soia 1. Versare del tofu di consistenza morbida (oppure stemperato un po' di olio di soia) ottenuto da 250 gr di soia nel recipiente apposito Aggiungere a filo dell'olio di soia e lavorare con il mixer, come per la maionese tradizionale Quando ne avrà preso la consistenza, correggere il sapore con sale integrale o gomasio, il succo di un piccolo limone, ed eventualmente tamari e curry. Ottima per accompagnare verdure cotte al vapore (come asparagi, zucchine, patate, carote), per guarnire pomodori, ecc, o per preparare l'insalata russa, procedendo come segue: cuocere per alcuni minuti al vapore una patata (o una rapa bianca), una carota, funghi cremini, eventualmente alcuni pezzi di asparagi o zucchine,

peperoni a strisce e poco prima di spegnere, alcuni germogli di soia Lasciare raffreddare e scolare, aggiungere 2/3 cucchiaini di piselli conservati o cotti al vapore, verdure sott'olio, capperi e olive a piacere. Miscelare con un po' di tamari e parte della maionese, livellare e stendere poi uno strato di maionese vegetale uniforme sul preparato. Guarnire con verdure (seguendo il proprio estro creativo)

- Maionese di soia 2. La prima ricetta fornita è quella che più assomiglia ad una maionese tradizionale, tanto da poter venire scambiata con essa. Ha un unico difetto: la preparazione è un po' lunga. Se si vuole preparare tutto in casa, è necessario prima ottenere il latte, poi il tofu ed infine la maionese. La ricetta fornita ora è molto più veloce, e partendo dal peso della soia secca il rendimento è molto più alto. Non vi sono differenze apprezzabili nel sapore delle due preparazioni: solamente questa fornisce una crema leggermente più bruna (paragonabile alla salsa tonnata). Procedere nel modo seguente: mettere in una pentola a pressione 250 gr di soia gialla secca abbondantemente coperta di acqua. Cuocere nel modo usuale per circa 20 minuti. Aprire, se rimane troppa acqua scolarne un poco e frullare il tutto con un mixer ad immersione. È necessario per l'esito finale della salsa (anche da un punto di vista estetico) ottenere un pure omogeneo, consistente ma non troppo denso. Se rimangono ancora alcuni granuli, usare un passa-verdure. Parte di questo pure può venir consumato così, aggiungendo poco olio e sale, per accompagnare legumi o cereali, inoltre, come l'okara e indicato per la preparazione di crocchette, in questo modo però, diverranno maggiormente tenere ed omogenee. Versare in preparato in un contenitore e preparare la maionese o (tofu-nese, come dicono alcuni) nelle stesse modalità della ricetta precedente.
- Salsa tartara vegetariana. Con la fantasia, queste ricette-base per la maionese possono avere mille varianti nella preparazione: infatti, si possono aggiungere erbe aromatiche a piacere: l'erba cipollina, il prezzemolo, il dragoncello, i capperi, le spezie, come l'assafetida, la curcuma, il curry, il pepe. La salsa ottenuta con la cipollina, il prezzemolo ed il curry si accompagna magnificamente con i piatti unici a base di cereali e legumi, con le verdure al vapore ed i piatti di riso. È anche possibile frullare delle verdure tenere e saporite, come per esempio i carciofini sott'olio, per ottenere salse delicate dal sapore particolare.
- Polpette (o crocchette) di soia. Ricetta base: preparare una crema sciogliendo della farina di ceci con acqua, fino ad ottenere una consistenza cremosa, incorporare l'okara (la fibra di soia che rimane dopo la preparazione del latte) o il pure ottenuto cuocendo i fagioli gialli per 20/25 minuti nella pentola a pressione e frullati (vedi ricetta maionese n. 2). Aggiungere gomasio o sale, tamari, peperoncino, timo, o altre spezie a piacere. Si possono arricchire aggiungendo verdure cotte al vapore (ottime carote, zucchine, luppolo, ortiche, ed in genere tutti gli avanzi, come il riso, che può essere incorporato con successo, come pure del tofu (o del panir) a dadini. Sono molto energizzanti quelle ottenute miscelando alla ricetta base un misto di legumi quali lenticchie, azuki, piselli ecc. tritati grossolanamente e lasciati in ammollo per un paio d'ore. Quando si è ottenuto l'impasto preferito, che deve risultare piuttosto denso, farne tante palline, appiattite con le mani e passate nel pane-pesto. Possono essere fritte fino a che non sono dorate nell'olio extra-vergine di oliva molto caldo (in modo che si formi una crosticina croccante in superficie che evita inoltre un eccessivo assorbimento di condimento, o come nella ricetta tradizionale indiana, fritte nel ghi (burro chiarificato). Per una cucina più leggera, possono essere cotte in un forno a 150/180° per alcuni minuti (la cottura è più rapida se il forno è ventilato).

## Tofu

Il tōfu talvolta definito anche come caglio di semi (di soia), è un alimento diffuso in quasi tutto l'estremo oriente (Cina, Giappone, Corea, Vietnam, Thailandia, Cambogia). Sebbene il suo nome sia giapponese, ha origini cinesi. Viene ricavato dalla cagliatura del latte di soia e dalla successiva pressatura in blocchi nella forma di parallelepipedo. La fabbricazione del tofu dal latte di soia è simile a quella del formaggio dal latte. Spesso si confonde il tōfu, nelle sue preparazioni al vapore o fritte, con il glutine di grano o seitan.

Il tōfu si ottiene dalla cagliata del latte di soia e dalla successiva pressatura in forme. Tuttavia, anche se è possibile ricavarlo da qualsiasi latte di soia già confezionato, i produttori di tōfu preferiscono produrre in proprio lo stesso latte di soia, mediante l'ammollo, la frantumazione, la bollitura e la successiva essiccazione (o più raramente raffreddamento) delle fave di soia.

Per cagliare il latte di soia vengono utilizzati diversi tipi di cagli:

- Solfato di calcio (anidrite) o cloruro di calcio: è il caglio tradizionale utilizzato per produrre il tipico tōfu cinese, di consistenza morbida e tenera, ma leggermente fragile nella sua composizione. Ha un sapore neutro e rende il tōfu ricco di calcio, un minerale importante per il trattamento e la prevenzione dell'osteoporosi.
- Cloruro di magnesio: è il caglio utilizzato per produrre il tōfu giapponese, di consistenza liscia e delicata. In Giappone, per cagliare il latte di soia, viene utilizzata una polvere chiamata nigari, composta principalmente di cloruro di magnesio, estratto dall'acqua marina dopo la rimozione del cloruro di sodio e l'evaporazione dell'acqua. A seconda del metodo di produzione, il nigari può contenere piccole quantità di solfato di magnesio (epsom), cloruro di potassio, cloruro di calcio e tracce di altri sali di origine naturale. Il termine nigari deriva da nigai, parola giapponese per indicare "amaro", infatti sia il nigari che il cloruro di magnesio hanno un sapore amaro.
- Glucono delta-lactone (GDL): è un acido organico naturale, usato anche per produrre il formaggio. Questo caglio viene utilizzato specialmente per ottenere un tōfu vellutato, soffice e gelatinoso, con un sapore leggermente acido.

### *Sottoprodotti del tōfu*

- Lo yuba: durante la bollitura del latte di soia, coagula in superficie una sottile membrana di latte di soia, ricca di proteine. Questa membrana viene raccolta e lasciata essiccare in fogli giallognoli conosciuti come pelle di tōfu o yuba (腐皮 in cinese; yuba in giapponese; yubu in coreano). Viene anche avvolta attorno ad un bastoncino e lasciata essiccare in particolari stanze chiamate "tofu bambù" o in giapponese kusatake (腐竹).
- L'okara sono le fibre, proteine + amido, che rimangono una volta che il latte di soia è stato estratto dalle fave di soia pressate e bollite. Anche se l'okara viene soprattutto utilizzato come cibo per gli animali, qualche volta è utilizzato anche nella cucina giapponese. (È necessario precisare che quello che rimane non è tōfu, in quanto se si vuole ottenere del tōfu bisogna aggiungere al latte di soia il caglio – per es. il nigari, e procedere alla separazione dei fiocchi dal siero).

### *Particolari tipi di tōfu*

- Il tōfu burmese: è un tipo di tōfu prodotto dalle lenticchie al posto delle fave di soia. È giallo e si trova di solito solo nello stato di Myanmar, l'ex Birmania, sebbene sia disponibile anche nei paesi occidentali in ristoranti birmani.
- Lo hemp-fu: tōfu prodotto a partire dai semi di canapa, si differenzia dal tōfu normale per il

sapore e per i valori nutrizionali migliori.

### *La cottura*

Il tōfu è un alimento molto ricco di proteine (pari a quelle della maggior parte dei formaggi) ed ha un sapore ed un odore, sostanzialmente neutri. Grazie a tale caratteristica lo si può cucinare salato o dolce, utilizzandolo come base per esaltare i sapori di altri ingredienti.

### *La cottura in Occidente*

Di solito il tōfu molle viene usato per preparare dolci, minestre, frappé e salse. Un altro sistema è di cucinarlo sulla griglia. Questi tipi di tōfu sono anche marinati per una notte intera per consentire al liquido di penetrare completamente. Qualche volta sono usati insieme al TVP (farina di soia sgrassata e disidratata) come sostituti della carne. I tōfu più leggeri sono utilizzati, anche, per le diete a basso contenuto calorico.

La versatilità del tōfu e delle proteine della soia sono enormi: è possibile ottenere le forme ed i sapori più disparati: dal formaggio al pudding, all'uovo, al sapore di pancetta affumicata, ecc. La consistenza del tōfu può essere modificata tramite congelamento, in purea e con la cottura. In America, Europa, Australia e Nuova Zelanda, il tōfu viene frequentemente associato al vegetarianismo, o al veganismo, come ottima sorgente di proteine non animali.

### *La cottura in Oriente*

In Asia il tōfu viene usato in moltissimi modi: crudo, stufato, fritto, messo nelle minestre, cotto con salse, o farcito. In Oriente, una "fava" dall'aspetto verdastro e dal sapore di tōfu è molto apprezzata nella cucina asiatica. In Giappone, d'estate, il pranzo di mezzogiorno è chiamato hiyayakko; in questa occasione, il tōfu viene servito "delicato" o "solido", con lo zenzero, le cipolle verdi e la salsa di soia. In molte parti della Cina, il tōfu fresco viene consumato con salsa di soia, o ulteriormente insaporito con scaglie di sarde, uova e olio di semi di sesamo.

Un piatto abbastanza conosciuto del Sichuan, una regione situata in Cina, usa un particolare tōfu asiatico chiamato mapo tōfu (, mentre nella regione di Shangai viene chiamato mala tōfu. A Taiwan, il dòuhua , il tōfu coreano, viene guarnito con noccioline, fagioli azuki, farina d'avena, tapioca, fave di mung ed un gustoso sciroppo insaporito allo zenzero, o alla mandorla. Durante l'estate, il dòuhua viene servito con pezzi di ghiaccio, mentre, in inverno, viene servito caldo.

Dofu hua (tōfu floreale) è un tōfu delicato, soffice, condito con dello sciroppo di zucchero. Lamma Island, Hong Kong

In molte parti dell'Estremo oriente e del Sudest asiatico il tōfu viene cucinato immerso nell'olio di girasole o nell'olio di canola. A seconda del tipo di tōfu utilizzato, la consistenza e la profondità della frittura può variare, da una leggera friabilità superficiale, ad una simile ad una frittella.

Nella cucina cinese, il tōfu poco fritto, viene di solito consumato da solo con l'aglio e salsa di soia, mentre il secondo viene farcito con pasta di pesce o aggiunto alle minestre. In Giappone si cucina anche una ricetta l'agedahi tofu, cubetti di tōfu fritto conditi con una salsa alle alghe kombu e dashi.

## Zafferano

Lo zafferano è una pianta della famiglia delle Iridaceae, coltivata in Asia minore e in molti paesi del bacino del Mediterraneo. In Italia le colture più estese si trovano nelle Marche, in Abruzzo e in Sardegna, Umbria e Toscana. Dallo stimma trifido si ricava la spezia denominata <zafferano>, utilizzata in cucina e in alcuni preparati medicinali.

Appartiene al genere *Crocus* di cui fanno parte circa 80 specie. La pianta adulta è costituita da un bulbo-tubero che contiene circa 20 gemme indifferenziate dalle quali si originano tutti gli organi della pianta, in genere però sono solo 3 le gemme principali che daranno origine ai fiori e alle foglie, mentre le altre, più piccole, produrranno solo bulbi secondari. Durante lo sviluppo vegetativo dalle gemme principali del bulbo si sviluppano i getti, uno per ogni gemma. I getti spuntano dal terreno avvolti da una bianca e dura cuticola protettiva, che permette alla pianta di perforare la crosta del terreno.

Il getto contiene le foglie ed i fiori quasi completamente sviluppati, una volta che è fuoriuscito dal terreno si apre e consente alle foglie di allungarsi e al fiore di aprirsi completamente.

Il fiore dello zafferano è un perigonio formato da 6 petali di colore violetto intenso. La parte maschile è costituita da 3 antere gialle su cui è appoggiato il polline. La parte femminile è formata dall'ovario, stilo e stimmi. Dall'ovario, collocato alla base del bulbo, si origina un lungo stilo di colore giallo che dopo aver percorso tutto il getto raggiunge la base del fiore, qui si divide in 3 lunghi stimmi di colore rosso intenso.

Le foglie del *Crocus Sativus* sono molto strette e allungate, raggiungono la lunghezza di 30/35 cm, mentre non superano mai la larghezza di 5 mm.

Il *Crocus Sativus* è una pianta sterile triploide, è il risultato di una intensiva selezione artificiale di una specie originaria dell'isola di Creta. Una selezione messa in atto dai coltivatori che cercavano di migliorare la produzione degli stimmi. La sua struttura genetica lo rende incapace di generare semi fertili, per questo motivo la sua riproduzione è possibile solo per clonazione del bulbo madre e la sua diffusione è strettamente legata all'assistenza umana.

La pianta dello zafferano si adatta molto bene ai climi caratterizzati da piovosità media non molto alta (300-400 mm annui), tipica della Spagna e della Grecia. Tollera anche climi più piovosi, come in Kashmir, dove l'indice di piovosità è molto intenso (1500-2000 mm annui). Ciò che i coltivatori devono evitare sono i ristagni d'acqua, dannosi per lo sviluppo della pianta, una coltivazione su terreno leggermente scosceso è preferibile ad una su terreno pianeggiante. Da evitare i terreni poco permeabili e pesanti, affrontare una coltivazione solo su terreni sabbiosi o argillosi, con una buona drenatura e molto permeabili.

Sopporta rigide temperature invernali, anche inferiori allo 0 termico, i bulbi cominciano a soffrire solo quando il termometro scende sotto i meno 12 °C. Il *Crocus Sativus* tollera la neve e anche brevi periodi di gelo. Nel periodo estivo, quando la pianta si trova in fase di quiescenza, le alte temperature non creano alcun tipo di problemi al bulbo.

Un tempo allo zafferano, venivano attribuite proprietà antidolorifiche e sedative, oggi sono stati trovati composti abortivi e l'uso di 20 g. al dì di zafferano può risultare mortale.

Lo zafferano può provocare vertigini, torpore e manifestazioni emorragiche da riduzione del numero delle piastrine (trombocitopenia) e da ipoprotrombinemia (diminuzione della protrombina).

Lo zafferano, viene utilizzato dall'industria alimentare ed in gastronomia come spezia o come colorante, anche se è ricco di carotenoidi che riducono i danni cellulari provocati dai radicali liberi. Uno dei suoi impieghi più noti nella cucina italiana è nel risotto alla milanese o <risotto giallo>

- **A**
- amaranto
  
- **B**
- basilico
- burghul
- burrrata
  
- **C**
- cereali
- chiodi di garofano
- coriandolo
- couscous
  
- **F**
- farro perlato
- fiocchi di avena
- 
- **G**
- grano saraceno
  
- **L**
- legumi
- lenticchie
  
- **M**
- miglio
- muesli
  
- **O**
- origano fresco
- orzo
  
- **P**
- pepe nero
- peperoncino
- prezzemolo
  
- **Q**
- Quinoa
  
- **S**
- semi di anice
- semi di cumino
- semi di lino
- semi di finocchio

- semi di girasole
- semi mix omega
- semi di papavero
- Semi di senape
- semi di sesamo
- Semi di soia gialla
- semi di zucca
  
- **T**
- Tofu
  
- **Z**
- zafferano
- zucchero di canna

## I NOVE LEGUMI



## I 9 legumi

I legumi sono i semi commestibili delle piante della Famiglia delle Leguminose, sottofamiglia Papilionee.

I legumi sono la base dell'alimentazione umana soprattutto perché sono tra i vegetali più ricchi di proteine di valore, secondo i nutrizionisti possono rappresentare una valida alternativa a carne, pesce, uova e latte. Ed inoltre avendo un'elevata quantità di amido ne fa una buona fonte energetica, la discreta quantità di fibre alimentare sia di quella «insolubile» (soprattutto cellulosa, localizzata prevalentemente nella buccia esterna), capace di regolare le funzioni intestinali, sia di quella «solubile» o «formante gel», capace di collaborare al controllo dei livelli di glucosio e di colesterolo nel sangue, li rende sazianti e migliora il funzionamento dell'intestino. Le quantità di vitamina del gruppo B (B1, B2 e niacina), ferro (uno dei principi nutritivi più scarsamente presenti negli alimenti), calcio e potassio sono tra le più alte tra tutti gli altri vegetali.

Essi vengono consumati sia freschi che secchi.

I legumi di maggior uso alimentare e più diffusi nel nostro Paese sono: fagioli, piselli, lenticchie, ceci. Ma è bene ricordare che tra di essi ci sono anche la soia, le fave, i lupini, le cicerchie e le arachidi, di elevata importanza.

Legumi, nove amici del benessere  
*di Laura Cortivo*

Sono due gli ottimi motivi per arricchire la propria dieta di legumi. Prima di tutto perché fanno bene, anzi benissimo: ciascun legume è una fonte inesauribile di proteine vegetali, a cui si aggiungono fibre, fitonutrienti, ferro, potassio, magnesio, fosforo e vitamine del gruppo B. Per assicurarsi tutti questi principi nutritivi è preferibile scegliere legumi di origine biologica che così mantengono intatte le loro proprietà benefiche tra cui l'abbassamento del livello di colesterolo nel sangue e della glicemia. I legumi sono ancora più "efficaci" se si consumano insieme ai cereali integrali per beneficiare del corretto apporto di aminoacidi essenziali.

Il secondo motivo per cui bisognerebbe consumare più legumi è che, oltre al nostro organismo, fanno bene anche al pianeta. Infatti, anche in cucina si possono attuare delle scelte eco-compatibili come prediligere le proteine dei legumi rispetto a quelle animali visto che la produzione di carne rossa comporta un dispendio di energia 10 volte superiore rispetto a quella richiesta per produrre alimenti proteici di origine vegetale.

*Ma quali sono questi campioni di benessere? Sono 9 e tutti da scoprire:*

- I fagioli. Possono essere eletti a rappresentanti ufficiali delle leguminose, i fagioli infatti sono i legumi più ricchi di fibre. Ne esistono al mondo centinaia di qualità differenti anche se, soprattutto in Italia, i più conosciuti e consumati sono i borlotti, soprattutto grazie a ricette tipiche della tradizione come la classica pasta e fagioli.
- I piselli. Sono i legumi più amati dai bambini, non solo per la gradevolezza del loro sapore ma anche perché protagonisti di alcune delle favole più amate. I piselli si trovano freschi solo in primavera e rispetto agli altri legumi sono i meno calorici perché contengono pochi lipidi. Sono anche facilmente digeribili e quindi adatti a chi è intollerante agli altri legumi.
- I ceci. Sono un puro concentrato di energia grazie al 6% di grassi e al 55% di carboidrati in essi contenuti. Nonostante i ceci siano ricchi di altre proprietà nutritive, sono ancora sottovalutati in Italia anche se, in realtà, sono molto versatili visto che possono essere ridotti in farina per essere impiegati in preparazioni diverse come nelle frittate.

- Le fave. Giovani o mature, crude o cotte, le fave sono tra i legumi meno calorici nonostante siano piuttosto nutrienti. Sono in corso degli studi sulle loro proprietà benefiche per cui sembrerebbe che possano contribuire nella prevenzione del morbo di Parkinson grazie alla presenza di un aminoacido capace di alzare il livello di dopamina, un neurotrasmettitore cerebrale.
- Le lenticchie. Pronte per essere gustate allo scoccare della mezzanotte del 1 gennaio, in realtà le lenticchie dovrebbero essere consumate anche nel resto dell'anno. Grazie alla presenza di flavonoidi, le lenticchie, infatti, hanno ottime proprietà antiossidanti.
- La soia. Che sia al naturale o sottoforma di tofu, la soia è sempre la regina dei legumi grazie alla sue innumerevoli qualità nutritive. La soia è nota per essere un alimento antiossidante che, per il contenuto di isoflavoni, contribuisce alla prevenzione di patologie cardiovascolari ed è indicata per l'alimentazione delle donne in menopausa. È bene associarla sempre ai cereali per completare l'apporto di nutrienti.
- I lupini. Citati nel romanzo di Verga I Malavoglia, i lupini possono essere consumati come degli snack sfiziosi da aperitivo o come ingredienti per zuppe e minestre. I lupini sono benefici per tenere a bada il livello di colesterolo e per prevenire l'ipertensione arteriosa e l'insorgenza del diabete mellito di tipo 2.
- Le cicerchie. Sono i legumi meno noti e per questo sono tutti da riscoprire. Possono essere consumate al naturale con un filo di olio extravergine d'oliva o nelle zuppe e nelle minestre. Il loro sapore è delicato e farinoso, sono molto nutrienti e quindi ideali per chi soffre di affaticamento cerebrale e in generale per chi deve trovare le energie per affrontare un'intensa attività mentale.
- Le arachidi. Forse non tutti sanno che... le arachidi sono dei legumi! Infatti, comunemente vengono associate più a nocciole, mandorle e agli altri tipi di semi oleosi visto che sono conosciute anche come "noccioline americane". Non contengono colesterolo, hanno un ottimo potere antiossidante e sono ricche di lipidi e acido oleico.

## AFORISMI E CITAZIONI



- La grandezza di una nazione e il suo progresso morale si possono giudicare dal modo in cui tratta gli animali. -[Mahatma Gandhi \(1869-1948\)](#)
- Nulla darà la possibilità di sopravvivenza sulla terra quanto l'evoluzione verso una dieta vegetariana. - [Albert Einstein](#)
- Verrà il tempo in cui l'uomo non dovrà più uccidere per mangiare, ed anche l'uccisione di un solo animale sarà considerato un grave delitto...- [Leonardo da Vinci](#)
- La crudeltà verso gli animali è tirocinio della crudeltà contro gli uomini. - [Publio Ovidio Nasone \( 43 a .c.-17/18 d.c.\) - poeta latino](#)
- Il problema degli animali non è "Possono ragionare?", nè "Possono parlare?", ma "Possono soffrire?". - [Jeremy Bentham](#)
- Il compito più alto di un uomo è sottrarre gli animali alla crudeltà. - [Emile Zola](#)
- Le nature sanguinarie nei riguardi degli animali rivelano una naturale inclinazione alla crudeltà.  
- [Michel de Montaigne](#)
- Ci sarebbero meno bambini martiri se ci fossero meno animali torturati, meno vagoni piombati che trasportano alla morte le vittime di qualsiasi dittatura, se non avessimo fatto l'abitudine ai furgoni dove gli animali agonizzano senza cibo e senz'acqua diretti al macello.  
- [Marguerite Yourcenar](#)
- Gli uomini fanno agli animali ciò che sono capaci di fare ai propri simili: gli allevamenti di bestiame e i macelli sono il prototipo dei campi di concentramento così come c'è analogia tra l'uso degli insetticidi e le armi chimiche, e via dicendo. - [S. Mordynsky](#)
- Perché dovremmo considerare di minor valore la sofferenza inflitta ad altre creature, per il semplice fatto che queste appartengono ad una specie diversa dalla nostra? - [Prof. Dr. Jean-Claude Wolf](#)
- La carne, il sangue, i visceri, tutto ciò che ha palpitato e vissuto gli ripugnava... poiché alla bestia duole morire come all'uomo, e gli dispiaceva digerire agonie... - [Marguerite Yourcenar, "L'opera al nero"](#)
- Coloro che uccidono gli animali e ne mangiano le carni saranno più inclini dei vegetariani a massacrare i propri simili. - [Pitagora](#)
- Riconosci nell'animale un soggetto, non un oggetto? Allora sii coerente, non domandare "che cosa" mangiamo oggi, ma "chi" mangiamo oggi. - [Charlotte Probst](#)
- Non è vero che l'uomo consumistico non ama gli animali. Invece li ama molto, specialmente se ben cucinati. L'uomo moderno soffre della peggiore di tutte le malattie cardiache, l'incapacità di amare col cuore. Molti pensano che amare col cuore, e amare anche gli animali, sia pura emotività e sentimentalismo. Si tratta invece di sanità morale e di razionalità più profonda di quella egoistica. - [Giovanni Martinetti](#)

- Gli animali hanno propri diritti e dignità come te stesso. E' un ammonimento che suona quasi sovversivo. Facciamoci allora sovversivi: contro ignoranza, indifferenza, crudeltà. - [Marguerite Yourcenar](#)
- Comprendere non vuol dire tanto sentire con tutti quelli che sentono, ma soffrire con tutti quelli che soffrono. - [Gilbert Keith Chesterton](#)
- L'uomo è un animale addomesticato che per secoli ha comandato sugli altri animali con la frode, la violenza e la crudeltà. - [Charlie Chaplin](#)
- Nessuno dovrebbe tollerare che vengano inflitte agli animali delle sofferenze e neppure declinare le proprie responsabilità. Nessuno dovrebbe starsene tranquillo pensando che altrimenti si immischierebbe in affari che non lo riguardano. Quando tanti maltrattamenti vengono inflitti agli animali, quando essi agonizzano ignorati per colpa di uomini senza cuore, siamo tutti colpevoli. -[Albert Schweitzer](#)
- Verrà un tempo in cui considereremo l'uccisione di un animale con lo stesso biasimo con cui consideriamo oggi quella di un uomo. - [Leonardo da Vinci](#)
- E' vero che l'uomo è il re degli animali, perchè la sua brutalità supera la loro. Viviamo grazie alla morte di altri. Già in giovane età ho rinnegato l' abitudine di cibarmi di carne... - [Leonardo da Vinci](#)
- Mangiare carne è digerire le agonie di altri esseri viventi. - [Marguerite Yourcenar](#)
- Moltissimi cuccioli di questi animali verranno portati via, squarciati e massacrati barbaramente. Colui che non rispetta la vita non la merita. - [Leonardo da Vinci](#)
- I nemici degli animali sono anche i peggiori nemici dei loro simili.La bistecca nel piatto degli occidentali affama il terzo mondo, togliendo anche la minestra dal piatto dei poveri, e non sono i vegetariani a dirlo! -[Achille Croce](#)
- Di tutti i crimini neri che l'uomo commette contro Dio ed il Creato, la vivisezione è il più nero. - [Mahatma Gandhi](#)
- Il veganismo non è una scelta. La scelta termina dove inizia la vita di un altro.Uccidere un essere vivente non è una scelta, è un assassinio. - [Autore sconosciuto](#)
- Ciò che i Nazisti hanno fatto agli Ebrei, gli umani lo stanno facendo agli animali. - "Enemies, A Love Story" - [Isaac Bashevis Singer](#), Premio Nobel per la Letteratura , Ebreo sopravvissuto ai campi di concentramento nazisti, vegetariano
- Cara tu dici che ami i fiori e li strappi dai campi, dici che ami gli animali e te li mangi. Cara, quando dici che mi ami, io ho paura! - [Dino Ignani](#)
- E' una grande vergogna spargere il sangue e divorare le belle membra di animali ai quali è stata violentemente tolta la vita.- [Empedocle \( 400 a .C.\)](#)

- La provvida terra fornisce ricchezze e miti alimenti e offre vivande senza stragi e senza sangue. - [Publio Ovidio Nasone \( 43 a .C. - 17 d.C.\)](#)
- Spesso le persone sostengono che gli umani hanno sempre mangiato animali, come se questo giustificasse la continuazione della pratica. Secondo questa logica, non dovremmo neppure impedire l'omicidio, perché anch'esso è sempre stato praticato dall'inizio dei tempi. - [Isaac Bashevis Singer - Premio Nobel per la Letteratura , Ebreo sopravvissuto ai campi di concentramento nazisti, vegetariano](#)
- Non è una digressione menzionare gli orrori della guerra in connessione con il massacro delle bestie ed i banchetti di carne. La dieta degli individui è in stretta relazione con il loro modo di agire. Sangue chiama sangue. - [Elisée Reclus](#)
- L'industria della carne ha provocato, fra gli statunitensi, più morti di tutte le guerre di questo secolo. Se la carne è la vostra idea di "cibo vero per gente vera", farete meglio a vivere in un luogo veramente vicino a un ospedale veramente efficiente. - [Neal D. Bernard, presidente del "Comitato Medico per una Medicina Responsabile", USA](#)
- Se sei convinto di essere naturalmente predisposto a mangiar carne, prova anzitutto a uccidere tu stesso l'animale che vuoi mangiare. Ma ammazzalo tu in persona, con le tue mani, senza ricorrere a un coltello o a un bastone o a una scure. Fà come i lupi, gli orsi e i leoni, che ammazzano da sé quanto mangiano...-[Plutarco, "Del mangiar carne"](#)
- Non esiste alcuna certezza che Dio abbia affidato davvero all'uomo il dominio sulle altre creature. E' invece più probabile che l'uomo si sia inventato Dio per santificare il dominio che egli ha usurpato sulla mucca o sul cavallo.- [M. Kundera - "L'insostenibile leggerezza dell'essere"](#)
- Chi ha assistito in campagna allo scannamento di un maiale non potrà mai più mangiare la sua carne: quegli strilli da bambino, quell'angoscia di fronte all'esecuzione imminente, quei suoi inutili tentativi di resistere, di opporsi puntando le zampe sulla terra, ci sono penetrati nella coscienza esattamente allo stesso modo che le immagini delle guerre e dei bombardamenti, delle sedie elettriche e dei campi di concentramento. Chi ama e rispetta la vita, la ama e la rispetta e la piange in ogni punto e a ogni livello, nel maiale come nell'uomo. Abbiamo tutti lo stesso fragile mondo, non lo imbrattiamo con il sangue degli innocenti e con l'indifferenza, approfittiamo di questo scandalo per promettere una volta per tutte amicizia infinita ai nostri fratelli animali. Chi tiene il coltello dalla parte del manico, abbia il coraggio di posarlo per sempre. - [Marco Lodoli](#)
- Un'atrocità non è minore per il fatto che viene commessa in un laboratorio ed è chiamata ricerca medica: resta sempre un'atrocità. - [G.B. Shaw](#)
- Chiamate selvaggi i serpenti, le pantere e i leoni, ma voi stessi uccidete con ferocia non cedendo ad essi in niente quanto a crudeltà: per essi infatti l'animale ucciso è nutrimento, per voi solo un manicaretto! - [Plutarco, "Il cibarsi di carne"](#)
- Mangiar carne è un omicidio premeditato e digerirla è occultamento di cadavere. - [Pino Caruso](#)

- La gente mangia carne e pensa che diventerà forte come un bue. Dimenticando che il bue mangia l'erba. - [Pino Caruso](#)
- Uccidere gli animali per nutrirsi del loro sangue e delle loro carni è una delle più deplorevoli e vergognose infermità della condizione umana. Questo nutrimento contiene in sé i principi irritanti e putridi che agitano il sangue e abbreviano la vita dell'uomo". - [Lamartine](#)
- Sono diventato vegetariano per ragioni etiche, oltre che salutistiche. Credo che il vegetarianismo possa incidere in modo favorevole sul destino dell'umanità. - [Albert Einstein](#)
- La caccia è sempre una forma di guerra. - [Goethe](#)
- "Non Uccidere" non si applica all'omicidio di una sola specie, bensì a tutti gli esseri viventi e questo comandamento fu scritto nel cuore dell'uomo molto prima di essere proclamato sul Sinai.  
- [Lev Tolstoj](#)
- Gli animali non possono parlare, ma come possiamo io e te non parlare per loro e astenerci dal rappresentarli? Ascoltiamo, noi tutti, il loro silenzioso pianto di agonia e aiutiamo quel pianto a essere ascoltato nel mondo. - [Rukmini Devi Arundale](#)
- È più importante impedire a una bestia di soffrire, piuttosto che restare seduti a contemplare i mali dell'Universo pregando in compagnia dei sacerdoti. - [Buddha](#)
- La carne è forza vitale - fintanto che vive. - [M.L. Holzer-Sprenger](#)
- Chi difende il cibo animale dovrebbe costringersi a un esperimento decisivo per stabilirne la validità... lacerare le carni di un agnello vivo coi soli denti, e affondare la testa dentro i suoi intestini, estinguere la propria sete nel sangue fumante; quando, fresco di questa orribile azione, ritornasse agli irresistibili istinti della natura che si ergerebbero in giudizio contro di essa, e dicesse: " La Natura mi ha fatto per questo genere di lavoro", allora, e solo allora, sarebbe coerente. - [Pierce Shelley](#)
- Quando un essere umano uccide un animale per mangiarlo, soffoca la propria aspirazione alla giustizia. L'uomo invoca misericordia, ma è incapace di manifestarla agli altri. Perché allora dovrebbe aspettarsi la misericordia da Dio?- [Steven Rosen](#)
- E' bello sedersi a tavola senza doversi preoccupare di che cosa è morto il nostro cibo. - [J.H. Kellogg](#)
- Invece di mostrare compassione, l'umanità usa il suo dominio sugli animali per rinchiuderli in infami prigioni, per prenderli al laccio, a colpi di mazza, arpionarli, avvelenarli, mutilarli e sottoporli a traumi in nome della scienza, per ucciderli a milioni o accecarli lentamente tra atroci sofferenze per testare cosmetici. - [Steven Rosen](#)
- E' tutto collegato. Quello che accade ora agli animali, succederà in seguito all'uomo.- [Indira Gandhi](#)
- Quando un uomo vuole uccidere una tigre, lo chiama sport; quando una tigre vuole uccidere lui, la chiama ferocia. - [George Bernard Shaw](#)

- Una mucca o una pecora morte che giacciono in un pascolo sono considerate carogne. La stessa carcassa, trattata e appesa a un chiodo in macelleria, passa per cibo! - [J.H. Kellogg](#)
- Puoi conoscere il cuore di un uomo già dal modo in cui egli tratta le bestie. - [Immanuel Kant](#)
- Diventare vegetariano non è meramente un gesto simbolico. Non è neanche il tentativo di isolarsi dalle sgradevoli realtà del mondo, di mantenersi puro e senza responsabilità per la crudeltà e la carneficina che ci circondano. Diventare vegetariano è il passo più concreto ed efficace che si può compiere per porre fine tanto all'inflizione di sofferenze agli animali non umani quanto alla loro uccisione. - [Peter Singer](#)
- Gli animali sono miei amici...e io non mangio i miei amici. - [George Bernard Shaw](#)
- L'uomo si differenzia dagli animali perché è assassino. -[Erich Fromm](#)
- Gli animali della terra esistono per se stessi. Non sono stati fatti per gli umani, così come i negri non sono stati fatti per i bianchi, né le donne per gli uomini. - [Alice Walker](#)
- Auschwitz inizia quando si guarda a un mattatoio e si pensa: sono soltanto animali. - [Theodor Wiesengrund Adorno, filosofo](#) - tratto dal libro "Un'eterna Treblinka, il massacro degli animali e l'olocausto" di [C. Patterson](#), Editori Riuniti, 2003
- Gli animali che voi mangiate non sono quelli che ne divorano altri; voi non mangiate gli animali carnivori, bensì li utilizzate come modelli. Voi siete affamati unicamente delle creature dolci e gentili che non fanno alcun male a nessuno, che vi seguono, che vi servono, e che sono da voi divorate quale ricompensa ai servizi che vi rendono. - [Jean-Jacques Rousseau](#)
- Il cibarsi di carne è un residuo della massima primitività; il passaggio al vegetarianismo è la prima e più naturale conseguenza della cultura. - [Lev Tolstoj](#)
- Quando a tavola ci si trova davanti ad una bistecca, non si pensa che quella parte apparteneva a un animale da accarezzare, da amare...- [Prof. Umberto Veronesi, oncologo, vegetariano](#)
- Tra uccidere animali e creare camere a gas come Hitler o campi di concentramento come Stalin, il passo è assai breve. [...] Non vi sarà giustizia fin quando l'uomo reggerà un coltello o una pistola e li userà per distruggere coloro che sono più deboli di lui. - [Isaac Bashevis Singer \(1904-1991\), scrittore ebreo e vegetariano](#)
- Ho sempre sentito che c'era qualcosa di eticamente ed esteticamente osceno nel prendere un bell'animale senziente, colpirlo alla testa, tagliarlo a pezzi e rimpinzarmi. - [Alex Hershaft, sopravvissuto all'Olocausto nazista, vegetariano dal 1962, fondatore di Farm](#)
- I nostri nipoti un giorno ci chiederanno: "Dov'eri tu durante l'Olocausto degli animali? Che cosa hai fatto per fermare questi crimini orribili? A quel punto, non potremo usare la stessa giustificazione per la seconda volta, dicendo che non lo sapevamo. - [Helmut Kaplan](#)
- Da ebreo cristiano cresciuto in un quartiere pieno di sopravvissuti dell'Olocausto e di gente che ha perduto i suoi cari, non penso di banalizzare il loro dolore. Ma non sono forse i macelli, gli allevamenti intensivi e i laboratori di ricerca, così accuratamente nascosti alla

nostra vista, le Auschwitz di oggi? Dolore, violenza e sofferenza sono più accettabili solo perché inflitti ad animali innocenti che a persone innocenti? - Steward David, sopravvissuto all'Olocausto nazista, attivista per i diritti degli animali

- Più volte ho pensato che per quanto riguarda il suo comportamento verso gli animali, ogni uomo è un nazista. - [Isaac Bashevis Singer \(1904-1991\), scrittore ebreo e vegetariano](#)
- Oggi sappiamo per certo, ma lo abbiamo istintivamente sempre saputo, che gli animali possono soffrire esattamente come gli esseri umani. Le loro emozioni e la loro sensibilità sono spesso più forti di quelle umane. Diversi filosofi e capi religiosi hanno cercato di convincere i loro discepoli e seguaci che gli animali non sono altro che macchine senz'anima, senza sentimenti. Chiunque però abbia vissuto con un animale - sia esso un cane, un uccello o persino un topo - sa che questa teoria è una sfaccitata menzogna, inventata per giustificare la crudeltà. - [Isaac Bashevis Singer \(1904-1991\), scrittore ebreo e vegetariano](#)
- Vivisezione. Nessuno scopo è così alto da giustificare metodi così indegni. - [Albert Einstein](#)
- Permettetemi di dire con franchezza una cosa: siamo circondati da un'impresa di degradazione, crudeltà e sterminio che può rivaleggiare con ciò di cui è stato capace il Terzo Reich, anzi, può farlo apparire poca cosa al confronto, poiché la nostra è un'impresa senza fine, capace di autorigenerazione, pronta a mettere incessantemente al mondo conigli, topi, polli e bestiame con il solo obiettivo di ammazzarli. - [J.M. Coetzee \(Premio Nobel 2003\), "La vita degli animali" - Adelphi 2003](#)
- Mi chiedo se Cristo avesse un piccolo cane nero tutto riccioluto e lanoso come il mio, con due lunghe e seriche orecchie, un naso umido e rotondo e due teneri occhi marroni e scintillanti. Sono sicuro, se lo avesse avuto, che quel piccolo cane nero avrebbe saputo sin dal primo istante che egli era Dio; che non avrebbe avuto bisogno di alcuna prova della Divinità del Cristo, ma che semplicemente venerato il suolo su cui Lui fosse passato. Ho paura che non lo avesse, perché ho letto come Egli pregasse nell'orto da solo poiché tutti i suoi amici erano scappati, persino Pietro, quello detto "una roccia". E, oh, sono sicuro che quel piccolo cane nero, con un cuore tanto tenero e caldo, non lo avrebbe lasciato soffrire da solo, ma, spuntandogli da sotto il braccio, avrebbe leccato le care dita, strette nell'agonia. E, aspettandosi qualche coccola, ma incerto, quando Egli fu portato via, gli avrebbe trotolato dietro seguendolo fin sulla Croce. - [Edward Bach \(Le opere complete\)](#)
- Quando un essere umano uccide un animale per mangiarlo, soffoca la propria aspirazione alla giustizia. L'uomo invoca misericordia, ma è incapace di manifestarla agli altri. Perché allora dovrebbe aspettarsi la misericordia di Dio? Non è giusto aspettarsi qualcosa che noi stessi non siamo disposti a dare. - [Isaac Bashevis Singer, Premio Nobel per la letteratura](#)
- Torturare un toro per il piacere, per il divertimento, è molto più che torturare un animale, è torturare una coscienza. - [Victor Hugo](#)
- La sola vista di una bistecca ormai mi ripugna, l'odore di una che cuoce mi dà la nausea e l'idea che uno possa allevare delle bestie solo per assassarle e mangiarle mi ferisce. - [Tiziano Terzani, "Un altro giro di giostra", Longanesi 2004](#)
- Guardavo quei bei pesci muoversi nell'acqua, guardavo i maialini appesi agli uncini e pensavo a come, a parte la miseria e la fame, l'uomo ha sempre trovato strane giustificazioni per la sua violenza carnivora nei confronti degli altri esseri viventi. Uno degli argomenti che

vengono ancora usati in Occidente per giustificare il massacro annuo di centinaia di milioni di polli, agnelli, maiali e bovi è che per vivere si ha bisogno di proteine. E gli elefanti? Da dove prendono le proteine gli elefanti? - [Tiziano Terzani](#), "Un altro giro di giostra", Longanesi 2004

- Quella che chiamiamo eufemisticamente "carne" sono in verità pezzi di cadaveri, di animali morti, morti ammazzati. Perché fare del proprio stomaco un cimitero? - [Tiziano Terzani](#)
- Se le galline avessero un governo e una chiesa e una storia avrebbero un'opinione distaccata e disgustata delle gioie umane. Se a un uomo capita qualcosa di allegro e di bello, subito un pollastro ci rimette il collo. - [John Steinbeck](#)
- Dall'assassinio degli animali all'assassinio degli uomini il passo è piccolo. - [Lev Tolstoj](#)

## IL NETTARE DEGLI DEI



## Nettare degli Dei

Con il titolo <Nettare degli Dei> si apre il capitolo sulla più antica bevanda, amata dagli uomini e dagli dei.

Al vino si sono attribuiti valori simbolici, i cui significati esprimono la vita e il mistero che la racchiude. Esso ha ispirato artisti, poeti, partecipando al sacro e scatenando passioni. Fa bene alla salute se consumato con misura, fa male all'anima se se ne abusa.

Apuleio .<il primo bicchiere giova alla salute, il secondo al buon umore, il terzo al piacere, al quarto segue l'ubriachezza, al quinto l'ira, al sesto le liti, al settimo e all'ottavo il sonno. Al nono la malattia>.

Il vino è accolto dal vegetariano, in enologia si usano ancora colle proteiche come l'albumina, il chiaro d'uovo, la caseina, la gelatina, grazie alle quale il vegano non accetta il <nettare degli dei>, se non quando i vini godono della certificazione <Valori Italia x AVI – Associazione Vegana Italiana>.

Il vino è una bevanda alcolica, ottenuta esclusivamente dalla fermentazione (totale o parziale) del frutto della vite, l'uva (sia essa pigiata o meno), o del mosto.

Il vino si può ottenere da uve appartenenti alla specie *Vitis vinifera* o provenienti da un incrocio tra questa ed altre del genere *Vitis*, come ad esempio la *Vitis labrusca*, la *Vitis rupestris*, ecc.. In Italia, per la produzione del vino, possono essere usate solo uve appartenenti alla specie *Vitis vinifera*.

La terminologia relativa al vino utilizza molti vocaboli in lingua francese. Per alcuni di essi esistono i corrispondenti termini in italiano, mentre per altri è possibile usare solo i termini francesi.

Con tale bevanda si può dar vita anche ad un nobile distillato che, se invecchiato per almeno 12 mesi in legno, prende il nome di brandy.

### *Etimologia/ Storia*

Vino deriva direttamente dal latino *vīnum*

Nel Valdarno Superiore, intorno a Montevarchi, sono stati ritrovati in depositi di lignite, reperti fossili di tralci di vite (*Vitis vinifera*) risalenti a 2 milioni di anni fa. Diversi ritrovamenti archeologici dimostrano che la *Vitis vinifera* cresceva spontanea già 300.000 anni fa. Studi recenti tendono ad associare i primi degustatori di tale bevanda già al neolitico; si pensa che la scoperta fu casuale e dovuta a fermentazione naturale avvenuta in contenitori dove gli uomini riponevano l'uva. Le più antiche tracce di coltivazione della vite sono state rinvenute sulle rive del Mar Caspio e nella Turchia orientale.



Nel corso del XX secolo gli archeologi si sono imbattuti casualmente nella più antica giara di vino mai rinvenuta. Nel 1996, infatti, una missione archeologica americana, proveniente dall'Università della Pennsylvania e diretta da Mary Voigt, ha scoperto nel villaggio neolitico di Hajji Firuz Tepe, nella parte settentrionale dell'Iran, una giara di terracotta, della capacità di 9 litri, contenente una sostanza secca proveniente da grappoli d'uva. La notizia, riferita da Corriere Scienza del 15 ottobre 2002, aggiunge che i reperti rinvenuti risalgono al 5100 a.C., quindi a 7000 anni fa, ma gli specialisti affermano che il vino è stato prodotto per la prima volta, forse casualmente, tra 9 e 10000 anni fa nella zona del Caucaso. Sembra infatti che il primo vino sia stato prodotto del tutto per caso (come è avvenuto per il pane lievitato) per la fermentazione accidentale di uva dimenticata in un recipiente.

È comunque accertato che la produzione su larga scala di vino è iniziata poco dopo il 3000 a.C., quindi circa 5000 anni fa.

I primi documenti riguardanti la coltivazione della vite risalgono al 1700 a.C., ma è solo con la civiltà egizia che si ha lo sviluppo delle coltivazioni e di conseguenza la produzione del vino.

La Bibbia (Genesi 9,20-27) attribuisce la scoperta del processo di lavorazione del vino a Noè: successivamente al Diluvio Universale, avrebbe piantato una vigna con il cui frutto fece del vino che bevve fino ad ubriacarsi. Gesù Cristo ha scelto il vino come specie sotto cui, nel sacramento dell'Eucarestia, si cela il Suo sangue "per la nuova ed eterna alleanza, versato per voi e per tutti in remissione dei peccati".

Sotto l'Impero romano ci fu un ulteriore impulso alla produzione del vino, che passò dall'essere un prodotto elitario a divenire una bevanda di uso quotidiano. In questo periodo le colture della vite si diffusero su gran parte del territorio (in particolare in Italia, Gallia Narbonensis, Hispania, Acaia e Siria), e con l'aumentare della produzione crebbero anche i consumi.

Ad ogni modo il vino prodotto a quei tempi era molto differente dalla bevanda che conosciamo oggi.

A causa delle tecniche di conservazione (soprattutto la bollitura), il vino risultava essere una sostanza sciropposa, molto dolce e molto alcolica. Era quindi necessario allungarlo con acqua e aggiungere miele e spezie per ottenere un sapore più gradevole.

Con il crollo dell'Impero Romano la viticoltura entra in una crisi dalla quale uscirà solo nel medioevo, grazie soprattutto all'impulso dato dai monaci benedettini e cistercensi. Nella stessa Regola, Benedetto afferma:

« Ben si legge che il vino ai monaci assolutamente non conviene; pure perché ai nostri tempi è difficile che i monaci ne siano persuasi, anche a ciò consentiamo, in modo però che non si beva fino alla sazietà. »

Gian Battista Vico intravvide nella concezione medioevale del vino come genere di prima necessità un carattere della barbarie di quest'epoca.

Proprio nel corso del medioevo nasceranno tutte quelle tecniche di coltivazione e produzione che arriveranno praticamente immutate fino al XVIII secolo, quando ormai la produzione ha carattere "moderno". Ciò grazie alla stabilizzazione della qualità e del gusto dei vini, nonché all'introduzione delle bottiglie di vetro e dei tappi di sughero.

Nel XIX secolo l'oidio e la fillossera, malattie della vite provenienti dall'America, distruggono enormi quantità di vigneti. I coltivatori sono costretti a innestare i vitigni sopravvissuti sopra viti di origine americana (*Vitis labrusca*), resistenti a questi parassiti, e ad utilizzare regolarmente prodotti fitosanitari come lo zolfo.

Nel Novecento invece si ha, inizialmente da parte della Francia, l'introduzione di normative che vanno a regolamentare la produzione (origine controllata, definizione dei territori di produzione, ecc.) che porteranno a un incremento qualitativo nella produzione del vino a scapito della quantità.

## *Enologia*

L'enologia è lo studio del vino in generale. Essa si occupa della viticoltura, della vinificazione, dell'affinamento (compresa la conservazione in cantina) e della degustazione.

Il nome deriva dal greco oinos (vino) e logos (studio).

## *Composizione chimica del vino*

Dal punto di vista chimico, il vino è una miscela liquida costituita principalmente da acqua e alcol etilico (anche detto "etanolo").

Oltre a tali componenti, il vino contiene tantissime altre sostanze, alcune delle quali sono desiderate, in quanto danno un sapore gradevole al vino oppure hanno un effetto positivo sulla salute (ad esempio i polifenoli e le antocianine), mentre altre sostanze sono indesiderate, in quanto danno un sapore sgradevole al vino oppure hanno un effetto negativo sulla salute (ad esempio l'anidride solforosa, la cui concentrazione massima è fissata per legge, essendo altamente tossica).

Altri componenti del vino sono: alcol metilico: particolarmente tossico; si forma dall'azione degli enzimi sulle pectine contenute nella buccia dell'uva, alcoli superiori (cioè con atomi di carbonio superiori a 2), butilenglicole e acido succinico: prodotti secondari della fermentazione alcolica, acido acetico: prodotto secondario della fermentazione alcolica; la sua concentrazione può essere elevata se non si effettua un'adeguata pulizia dei contenitori utilizzati per la produzione del vino, zuccheri: alcuni fermentano per dare alcol (fruttosio, glucosio) per cui è presente solo una frazione di essi che non ha completato la fermentazione, mentre altri non vanno incontro a fermentazione (arabinosio e xilosio); talvolta si aggiunge saccarosio al vino durante la sua produzione, ma tale zucchero non è presente nel prodotto finale in quanto reagisce velocemente, acido citrico: è un acido organico presente nell'uva, composti azotati e sali minerali: già presenti nell'uva, composti fenolici: in parte sono presenti nell'uva e in parte sono ceduti dal legno della botte durante l'invecchiamento, composti aromatici: possono essere già presenti nell'uva o formarsi durante il processo di produzione e invecchiamento del vino, vitamine: sono presenti nell'uva; nel vino non è presente la vitamina C, in quanto viene consumata durante il processo di vinificazione, anidride carbonica: prodotta durante la fermentazione alcolica; ha una concentrazione minore nei vini invecchiati, ossigeno: assorbito dal vino durante il processo produttivo, anidride solforosa: è particolarmente tossica; viene addizionata in piccole percentuali per regolare la fermentazione e come conservante.



## *Le zone di produzione nel mondo*

- in Italia: tutte le regioni.
- in Francia: la Gironda, tra la provincia di Bordeaux, il Lesparre-Médoc e Libourne; la Borgogna; la Champagne; l'Alsazia; la valle della Loira e la Turenna; la valle del Rodano; la Giura e la Savoia; la Linguadoca-Rossiglione; e una zona tra la Provenza e la Corsica;
- in Germania: attorno al fiume Reno; a sud-ovest di Coblenza, lungo la Mosella; lungo il Neckar vicino a Stoccarda; vicino Würzburg, lungo il Meno; la valle della Nahe; l'Assia Bergstraße;
- in Spagna: la zona della Rioja e la Navarra; la Catalogna; la zona dello Sherry intorno a Jerez de la Frontera; la Ribera del Duero; la regione di Valencia;

- in Portogallo: la zona di Porto con il Minho e il Douro; la zona tra Beira Alta e Beira Litorale; l'isola di Madeira;
- in Libano: soprattutto la Valle della Beqa';
- in California: le Napa; Mendocino; e Sonoma valleys; più a nord tra l'Alameda e le montagne di Santa Cruz e lungo il fiume di Salinas; ma anche negli Stati di Oregon, Idaho e Washington;
- in Argentina: nelle province di Mendoza, San Juan, La Rioja, Salta, Rio Negro, Cordoba
- in Cile;
- nella zona del Tokaj tra Slovacchia e Ungheria;
- in Siria: nell'Aleppo, nell'Homs e nel Damasco;
- in Cipro;
- in Australia: nel Victoria e in Tasmania; in alcune zone del Nuovo Galles del Sud; in Australia Meridionale (attorno ad Adelaide; lungo il fiume Margaret River e altrove);
- in Nuova Zelanda;
- in Sudafrica, al sud;
- in Slovenia
- nell'Austria orientale;
- nella Repubblica Ceca: la Moravia;
- in Croazia;
- in Grecia: in Macedonia, nel Peloponneso del sud e a Creta;
- in Albania;
- in Georgia;
- in Tunisia;
- in Marocco;
- in Turchia;
- in Messico, soprattutto nello stato di Sonora;
- in Brasile: in San Paolo; Santa Catarina; e nel Rio Grande do Sul;
- nel Salto, in Uruguay;
- in Perù: nell'Ica;
- in Algeria: nella provincia di Orano
- in Cina;
- in India;
- in Giappone;
- in Romania: nella Regione Est - Moldova, Cotnari, Regione del Sud - Craiova;
- in Moldavia: nella Regione Centrale e Sud del paese (Orhei, Stefan Voda, Ialoveni, Hincesti, Comrat): Chateau Vartelly, Purcari, Milestii Mici, Cricova, Vitis Hincesti, Tomaj, ecc.
- in Israele.

### *Classificazione dei vini*

I vini possono essere classificati in funzione di diversi aspetti. Di seguito i principali.

nazione e, in subordine, regione/zona di provenienza;

denominazione di origine o indicazione geografica di appartenenza. Si tratta della categoria di differenziazione principale. Un vino (nazionale, europeo, extra europeo che è il caso più frequente) può essere anche "generico" ovvero senza denominazione di origine o indicazione geografica;

tipologia (fermo, frizzante, spumante, passito, liquoroso, novello, e, in subordine, bianco, rosso, rosato);

annata

vitigno (varietà di vite utilizzata per la produzione) da cui provengono le uve o meglio uvaggio visto che le varietà utilizzate possono essere diverse. I vitigni più famosi e diffusi nel mondo (i cosiddetti "Vitigni internazionali" o "Alloctoni") sono fra i rossi il Cabernet-Sauvignon, il Cabernet

franc, il Merlot, il Pinot noir, lo Zinfandel e il Syrah; tra i bianchi il Sauvignon, lo Chardonnay, il Muscat ed il Riesling;

fascia di prezzo;

produttore (cioè la cantina vinicola che ha prodotto il vino).

Altri fattori (più tecnici) possono essere: punteggio assegnato dalle guide, piatto/preparazione da abbinare, gradazione alcolica, caratteristiche sensoriali, ecc.

### *Tipi di vino*

I vini si differenziano tra loro per il sistema di vinificazione (vini normali e speciali) e per le proprietà organolettiche: colore, profumo, gusto e retrogusto; altri parametri concorrono a definire le caratteristiche di un vino: alcol, acidità, sapidità, sensazione di astringenza (dovuta ai tannini). I vini possono essere differenziati in vini tranquilli, vini frizzanti e spumanti, a seconda del fatto che siano in grado o meno di sprigionare anidride carbonica all'apertura delle bottiglie. Costituisce ulteriore distinzione il contenuto in zuccheri non fermentati del vino (secco, semisecco, dolce...)

Inoltre ogni vino è caratterizzato da una temperatura di servizio (temperatura ideale per la consumazione) e da abbinamenti ottimali con determinate pietanze.

### *Vini ordinari*

Si intendono per vini ordinari quei vini immessi al consumo dopo aver subito il solo processo di vinificazione (quindi senza interventi tecnici successivi o aggiunte di altri componenti).

#### Vino bianco.

Il vino bianco si presenta all'aspetto di colore giallo in varie tonalità (dal verdolino all'ambrato, passando per il paglierino e il dorato); è generalmente caratterizzato da profumi floreali e fruttati, e va consumato ad una temperatura di servizio compresa fra 8 °C e 14 °C; al gusto prevalgono le sensazioni di freschezza e acidità, anche se con l'aumentare della temperatura di servizio potrebbero presentarsi sgradevoli sensazioni di amaro. Gli accoppiamenti ottimali sono con le pietanze a base di pesce, molluschi, crostacei, verdure e carni bianche, ed in generale con piatti di cottura rapida e sughi poco strutturati.

#### Vino rosato

Il vino rosato si presenta all'aspetto di colore tra il rosa tenue, il cerasuolo e il chiarretto; è generalmente caratterizzato da profumi fruttati, e va consumato ad una temperatura di servizio compresa fra 10 °C e 14 °C; al gusto prevalgono le sensazioni di leggera acidità, di aromaticità e di lieve corposità. Gli accoppiamenti ottimali sono con pietanze gustose a base di pesce, paste asciutte con sughi delicati, salumi leggeri. Quando si parla di spumante il termine più consueto è rosé invece di rosato.

#### Vino rosso

Il vino rosso si presenta all'aspetto di colore rosso in varie tonalità (dal porpora al rubino fino al granato e all'aranciato); è generalmente caratterizzato da un'ampia varietà di profumi (fiori, frutta, confettura, erbe, spezie) e da una più o meno elevata sensazione di morbidezza, corposità e tannicità; va consumato ad una temperatura di servizio compresa fra 14 °C e 20 °C. Gli accoppiamenti ottimali sono con le carni rosse, la cacciagione, i formaggi, e tutte le pietanze basate su cotture prolungate e sughi strutturati.

#### Vino novello

Si ottiene mediante macerazione carbonica. Ha un colore intenso e forti aromi secondari o fermentativi. Non può essere immesso sul mercato prima del 6 novembre di ogni anno e se ne consiglia un consumo nei primi sei mesi perché poco stabile. Un accoppiamento ottimale e tipico del vino novello è con le castagne, e conseguentemente con gli alimenti a base di farina di castagne, come necci e castagnaccio.

#### Vino passito

Ottenuto da uve appassite lavorate come per una normale vinificazione. L'appassimento può avvenire in maniera naturale sulla pianta (eseguendo dunque la vendemmia tardivamente) oppure

artificialmente ponendo l'uva su dei graticci sui quali viene insufflata aria calda, oppure per effetto della cosiddetta muffa nobile, ovvero la *Botrytis cinerea*, che attacca gli acini formando una coltre superficiale che fa evaporare l'acqua contenuta nell'acino, aumentando così la concentrazione degli zuccheri.

### Vin ruspo

Viene fatto con una miscela di vino di Carmignano DOCG attraverso una fermentazione breve la quale toglie leggermente il colore rosso delle bucce di uva. Viene spesso confuso dai non addetti con il vino rosé, o rosato, e come questo si serve a temperature dell'ordine dei 10 °C 14 °C.

### Vino barricato

Il vino barricato viene lasciato invecchiare in botti di legno, con particolare riferimento al legno di rovere che si ottiene dalle querce, ma anche di robinia, ciliegio ed altre essenze. Questo procedimento consente al vino di invecchiare lentamente mediante un processo di ossidoriduzione che avviene tramite le fibre lignee: esso dà al vino un aroma più intenso, un odore di tostato e al gusto sarà più equilibrato e più morbido. Il legno cede al vino i tannini idrolizzabili (che sono più morbidi di quelli condensati), polimeri delle catechine presenti nella buccia degli acini e nei vinaccioli), e sentori speziati (es. vaniglia) ed eteri che conferiranno al vino un prezioso bouquet. Le botti di rovere più prestigiose per le loro performance sono le barrique francesi di 225 litri, fabbricate esclusivamente con legni di rovere provenienti dalla foresta di Allier. Il fatto di potere contare su legni che provengono storicamente dagli stessi alberi, consente agli enologi di potere stabilire diversi parametri per l'invecchiamento dei vini. Va segnalato che è diventata prassi comune da parte di produttori vinicoli assai commerciali l'aggiungere al vino trucioli di legno per conferire al vino gusto ed aromi di legni: numerosi enologi ritengono che si tratti di una manovra posticcia che non può assolutamente dare al vino trattato le caratteristiche di un vero invecchiamento in botti di legno pregiato. Infatti si ritiene che l'effetto dei trucioli sia principalmente quello di dare al vino sentori di tostatura senza però contribuire all'evoluzione aromatica che si raggiunge grazie ai particolari equilibri ossidoriduttivi che si vengono a determinare nelle barrique. Inoltre in queste ultime sono presenti le fecce nobili le quali sono la base dell'evoluzione aromatica del vino e in parte della sua stabilizzazione.

### Vino frizzante

È un vino che presenta una moderata effervescenza dovuta alla presenza di anidride carbonica con una sovrappressione compresa, a temperatura ambiente, tra 1 e 2,5 bar. Sono naturali o gassificati (quest'ultimi di mediocre qualità). Quelli naturali sono quasi sempre realizzati con il metodo Charmat. I vini frizzanti non devono essere assolutamente confusi con gli spumanti che sono vini speciali: un vino frizzante può essere considerato, a livello di effervescenza e spuma, a metà strada tra un vino tranquillo (ovvero senza alcuna presenza di bollicine quindi un vino "fermo") e uno spumante. Quando un vino è poco frizzante (ovvero la pressione è circa 1,5 bar) è detto anche mosso che è il pétillant francese. Molti vini DOP e IGP italiani hanno una versione frizzante (un termine spesso utilizzato è "vivace") e alcuni disciplinari prevedono modalità specifiche e tradizionali per il loro ottenimento (ad esempio, una rifermentazione in bottiglia).

Vini speciali[modifica | modifica sorgente]

Si intendono per vini speciali quelli che dopo il processo di vinificazione e prima di essere immessi al consumo vengono sottoposti ad ulteriori interventi tecnici o all'aggiunta di altri componenti. Questa è la differenza rilevante con i vini ordinari. Da notare che, per la legge e quindi per le trattazioni "tecniche", i vini passiti non sono speciali (esattamente, come i vini frizzanti).

I vini speciali sono:

Vino spumante: In seguito ad una vinificazione tradizionale come per un normale vino bianco, viene aggiunto il cosiddetto Liqueur de Tirage ovvero lieviti, monosaccaridi (zucchero di canna) e minerali, al fine di provocare una rifermentazione che può avvenire in bottiglia (Metodo champenoise o Classico) o in autoclave (metodo Charmat o Martinotti)

### Vino liquoroso

### Vino aromatizzato

## *Regolamentazione/Unione Europea*

Nell'Unione Europea la produzione e la classificazione dei vini sono disciplinate da appositi regolamenti comunitari e dalle relative norme nazionali applicative. Nel corso degli ultimi anni la legislazione si è aggiornata con l'emanazione della nuova OCM "Vino"; il riferimento principale è il Regolamento Ce n. 479/2008 del Consiglio per quanto riguarda le denominazioni di origine protette e le indicazioni geografiche protette, le menzioni tradizionali, l'etichettatura e la presentazione di determinati prodotti vitivinicoli. La nuova regolamentazione è in vigore dal 1 agosto 2009. La vecchia normativa prevedeva la distinzione dei vini in due grandi categorie: Vini da tavola e Vini di Qualità Prodotti in Regioni Determinate (VQPRD). Ora, la macro distinzione concettuale è tra Vino a Origine Geografica e Vino senza Origine Geografica[14]: i primi (DOP e IGP) sono quelli che possiedono un legame territoriale e un disciplinare, i secondi non hanno né legame territoriale né disciplinare di produzione (in sostanza, sono quelli precedentemente definiti "vini da tavola").

Un'altra rilevante novità è che i controlli, come per tutti gli altri prodotti DOP e IGP, non sono più affidati solo ai Consorzi di Tutela ma anche agli Enti di Certificazione accreditati.

Chiaramente, anche la regolamentazione per la designazione e l'etichettatura è stata aggiornata (Reg. Ce 607/2009).

La suddivisione ufficiale (Reg. Ce n. 1234/2007) ora distingue (in ordine crescente di specificità):

- Vino (ex "da tavola");
- Vino Varietale;
- Vino a Indicazione Geografica Protetta IGP;
- Vino a Denominazione di Origine Protetta DOP.

## *Legislazione italiana*

Sino alla pubblicazione del D.LGS. 8 aprile 2010, n. 61 (ovvero dall'11 maggio 2010) la legislazione italiana in materia di vino era retta dalla storica Legge n°164 del 10/2/1992, "Nuova disciplina delle denominazioni di origine". Era questa la norma che istituì i vini da tavola, i VQPRD, etc.

Il D.LGS. 61 (Tutela delle denominazioni di origine e delle indicazioni geografiche dei vini, in attuazione dell'articolo 15 della legge 7 luglio 2009, n. 88) ha abolito la vecchia L. 164 e ha recepito la nuova OCM "Vino" della UE (Regolamento Ce n. 479/2008)[1]. Pertanto, le vecchie tipologie "vino da tavola", VQPRD, VSQPRD, VFQPRD, VLQPRD, VSAQPRD, sono state eliminate (naturalmente, si potranno ancora trovare etichette, precedenti alla revisione normativa, con questi termini). Anche le nuove normative europee sulla designazione ed etichettatura dei vini sono state recepite.

Anche se può sembrare riduttivo o "semplicistico" bisogna ora abituarsi a chiamare la categoria base della "piramide" unicamente "vino" senza aggiungere altre qualifiche (da tavola, etc.) in quanto la legge le ha abolite. Alla base di questa scelta c'è l'obiettivo della UE (e quindi, automaticamente, degli Stati Membri) di dividere il vino (e le altre bevande alcoliche: birra, distillati e liquori) esattamente come tutti gli altri prodotti alimentari (ortaggi, frutta, salumi, olio, formaggi, carni, etc.): quelli a denominazione/indicazione e quelli non a denominazione/indicazione. Per fare un esempio: non si dice prosciutto crudo "generico" e prosciutto di Parma DOP ma si dice "prosciutto crudo" e "Prosciutto di Parma". Quindi per designare un vino al livello base, bisogna solo dire "vino" seguito dalla tipologia, marchio/produttore, eventuale nome di fantasia, etc. Invece, quando si parla di un vino DOP o IGP è indispensabile, prima di tutto, designarlo con la denominazione o l'indicazione, solo dopo aggiungere le altre identificazioni. In sostanza, la "designazione di vendita" di un vino deve essere solo quella "legale".

La scelta UE di far comprendere il vino (che, storicamente, ha sempre avuto una normazione specifica) nella grande famiglia dei prodotti agroalimentari è stata sancita con l'emanazione del

regolamento "quadro", il già citato Reg. Ce n. 1234/2007 sull'Organizzazione Comune dei Mercati agricoli e disposizioni specifiche per taluni prodotti agricoli (regolamento unico OCM).

Pertanto, la classificazione italiana ricalca quella europea con alcune peculiarità:

1) la tradizionale sigla IGT, per i vini a Indicazione geografica tipica, può essere utilizzata al posto della corrispondente IGP;

2) anche la classificazione dei vini a denominazione di origine controllata (DOC) e dei vini a denominazione di origine controllata e garantita (DOCG) permane come specificità italiana. Le due categorie possono essere utilizzate al posto della corrispondente sigla DOP che assorbe entrambe;

3) conservazione delle menzioni di sottozona o sottodenominazioni.

Idonei disciplinari di produzione dei V. DOC e DOCG stabiliscono le condizioni da rispettare per rientrare in quelle precise caratteristiche produttrici a garanzia del livello qualitativo:

- la denominazione di origine
- i terreni di produzione dell'uva
- la resa massima per ettaro
- il minimo titolo alcolometrico
- le caratteristiche fisico-chimiche

Tutta la produzione di tali vini è sottoposta a controllo delle caratteristiche chimico-fisiche ed organolettiche nell'arco di tutta la produzione e, per i DOCG, anche per l'imbottigliamento. Apposite commissioni di esperti giudicano poi il prodotto e lo promuovono o meno. Il riconoscimento delle DO/IG è, con la nuova legislazione, eseguito in sede europea (mentre, in precedenza, era a livello di ciascun stato membro). Ad ogni modo il DL 61 istituisce il Comitato Nazionale vini DOP e IGP, un organo del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari Forestali la cui missione è quella di tutelare e promuovere i vini DOP e IGP italiani.

Attualmente (ottobre 2011) le DOC sono oltre 330 da cui discendono migliaia di sottodenominazioni.

I vini DOCG sono circa 70

Nelle DOC e DOCG, inoltre, può esservi una "sottozona" che delimita, specialmente nella DOCG, la zona ristretta di produzione del vino.

Vino

Questa categoria identifica gli ex "vini da tavola" con uve autorizzate, senza dover rispettare particolari disciplinari di produzione; spesso, si tratta di vini generici di qualità più modesta, che riportano sull'etichetta la ragione sociale dell'imbottigliatore; facoltativamente possono riportare l'indicazione del colore (bianco, rosato, rosso) e/o l'annata, ma non i vitigni utilizzati. Tuttavia la dicitura vino, senza altre qualifiche, non è sempre sinonimo di "scarsa" qualità ma semplicemente di non appartenenza ad alcun disciplinare di produzione ovvero (almeno negli stati membri UE) "anonimo" rispetto alla logica delle denominazioni di origine.

Spesso, anche se la legge non prevede questi termini, si indica come "vino generico" o "vino comune" per identificare la categoria, ormai abolita, "vino da tavola". La categoria vino "tal quale" non ha, ovviamente, indicazione di origine, non deve assolutamente indicare le varietà di uva (vitigno utilizzato) ma facoltativamente può riportare l'annata (però a precise condizioni specificate).

Vino Varietale

Si tratta di un vino di cui almeno l'85% delle uve appartiene alla varietà indicata in etichetta. La lista delle varietà con cui si può etichettare un vino come "vino varietale" per lo più comprende i vitigni internazionali.

La categoria "vino varietale" è una novità introdotta dalla revisione normativa. Non può riportare indicazione di origine ma facoltativamente l'annata.

Vini ad Indicazione Geografica Tipica (IGT)

Per indicazione geografica tipica dei vini si intende il nome geografico di una zona utilizzato per designare il prodotto che ne deriva. Corrisponde alla classificazione europea IGP.

Questa categoria comprende i vini prodotti in determinate regioni o aree geografiche (autorizzate per legge), talvolta secondo un generico disciplinare di produzione; essi possono riportare

sull'etichetta, oltre all'indicazione del colore, anche l'indicazione del o dei vitigni utilizzati e l'annata di raccolta delle uve. Da questo livello di vino, diventa obbligatorio un disciplinare di produzione, redatto e approvato secondo le norme della UE (essendo il primo livello della classificazione dei vini a indicazione di origine)

La menzione IGT può essere sostituita dalla menzione Vin de pays per i vini prodotti in Valle d'Aosta, e dalla menzione Landwein per i vini prodotti nella provincia di Bolzano.

È opportuno precisare inoltre che nelle tre categorie sopra descritte si possono trovare anche vini di elevatissima qualità; la loro collocazione tra i vini "generici" o tra gli IGT è dovuta sia a scelte commerciali, sia all'impossibilità, per la loro composizione (vitigni utilizzati), di rientrare nei disciplinari dei vini di qualità delle zone di produzione. Oppure, perché un produttore rifiuta per principio la logica dei disciplinari restrittivi o la politica delle denominazioni. In questo modo, etichettando il proprio prodotto come vino "generico" o vino igt può sperimentare con maggior libertà.

#### Vini a Denominazione di Origine Controllata (DOC)

Exquisite-kfind.png Per approfondire, vedi Denominazione di Origine Controllata.

Per denominazione di origine dei vini si intende il nome geografico di una zona viticola particolarmente vocata; esso viene utilizzato per designare un prodotto di qualità e rinomato, le cui caratteristiche sono connesse all'ambiente naturale ed ai fattori umani.

La categoria dei vini DOC comprende i vini prodotti in determinate zone geografiche nel rispetto di uno specifico disciplinare di produzione. Questa categoria italiana appartiene a quella DOP europea. Tali vini, prima di essere messi in commercio, devono essere sottoposti in fase di produzione ad una preliminare analisi chimico-fisica e ad un esame organolettico che certifichi il rispetto dei requisiti previsti dal disciplinare; il mancato rispetto dei requisiti ne impedisce la messa in commercio con la dicitura DOC.

La denominazione di origine controllata fu istituita con il decreto legge del 12 luglio 1963, n. 930.

In Italia più di 300 vini hanno ricevuto la Denominazione di Origine Controllata.

#### Vini a Denominazione di Origine Controllata e Garantita (DOCG)

La categoria dei vini DOCG comprende i vini prodotti in determinate zone geografiche nel rispetto di uno specifico disciplinare di produzione. Questa categoria italiana appartiene a quella DOP.

Le DOCG sono riservate ai vini già riconosciuti DOC da almeno cinque anni che siano ritenuti di particolare pregio, in relazione alle caratteristiche qualitative intrinseche, rispetto alla media di quelle degli analoghi vini così classificati, per effetto dell'incidenza di tradizionali fattori naturali, umani e storici e che abbiano acquisito rinomanza e valorizzazione commerciale a livello nazionale ed internazionale.

Tali vini, prima di essere messi in commercio, devono essere sottoposti in fase di produzione ad una preliminare analisi chimico-fisica e ad un esame organolettico che certifichi il rispetto dei requisiti previsti dal disciplinare; l'esame organolettico inoltre deve essere ripetuto, partita per partita, anche nella fase dell'imbottigliamento, per i vini DOCG è infine prevista anche un'analisi sensoriale (assaggio) eseguita da un'apposita Commissione; il mancato rispetto dei requisiti ne impedisce la messa in commercio con la dicitura DOCG.

Le DOCG e le DOC sono le menzioni specifiche tradizionali utilizzate dall'Italia per designare gli ex VQPRD (vini di qualità prodotti in regioni determinate) ora DOP.

Alcuni di tali vini possono anche fregiarsi delle diciture "Classico", "Riserva" o "Superiore".

La specificazione "Classico" indica un vino prodotto in una zona di origine più antica nell'ambito della stessa DOCG o DOC.

La qualificazione di "Riserva" è attribuita ai vini che vengono sottoposti ad un periodo di invecchiamento più lungo rispetto a quello previsto dal disciplinare e con regole produttive maggiormente restrittive.

La dicitura "Superiore" è attribuita ai vini che hanno una gradazione alcolica più elevata rispetto a quella prevista dal disciplinare.

Al 19 ottobre 2011, in Italia si contavano 70 vini DOCG.

## *Etichetta*

L'etichetta costituisce una sorta di "Carta d'identità" del vino, in quanto contiene tutti gli elementi necessari per identificare il prodotto a cui si riferisce.

Le informazioni che devono essere riportate sull'etichetta sono stabilite sia dalle norme in vigore che dai rispettivi disciplinari di produzione; devono essere riportate le informazioni relative alle analisi chimiche del prodotto, grado alcolico con tolleranza 0,5% in volume, calcolato a 15 °C, in quanto il volume dell'alcool e dell'acqua variano in modo differenziale al variare della temperatura, indicazione dei solfiti contenuti, capacità del contenitore, comune di produzione, ragione sociale e sede dell'imbottigliatore, nome dell'azienda, lotto. Le indicazioni obbligatorie e facoltative da riportare in etichetta cambiano a seconda della categoria merceologica/legale di vino e sono numerose.

Quando, obbligatoriamente o facoltativamente, si riporta l'annata, la legge impone che il tetto minimo di vino dell'annata indicata sia dell'85%.

A partire dalla vendemmia 2005 è diventato obbligatorio anche in Italia indicare la presenza di solfiti.

Il vino "generico" deve obbligatoriamente presentare in etichetta la parola "vino" e, quando è applicabile, anche la tipologia specifica ("vino liquoroso", "vino spumante", "vino frizzante"). Da notare che il colore non è una qualifica obbligatoria.

Il vino varietale deve riportare l'indicazione del vitigno principale (se almeno l'85% dell'uvaggio o del taglio è composto da questa varietà) e di eventuali altri in ordine decrescente di %.

Un vino IGP o DOP non deve riportare la parola "vino" visto che è sufficiente l'indicazione geografica o la denominazione di origine (che è, a tutti gli effetti, un marchio di qualità europeo) a far capire che si tratta di un vino (non si trova scritto vino Barolo ma solo "Barolo"). Anzi, aggiungere la parola "vino" o "spumante" è snaturare la peculiarità delle denominazioni.

Per un vino spumante, sia "generico" che IGP/DOP, è obbligatorio la qualifica del tenore zuccherino (pas dosé, extrabrut, brut, extradry, dry, demisec, dolce). Per quelli non spumanti, la terminologia è secco, abboccato, semidolce (ex amabile), dolce.

Inoltre, la normativa specifica le dizioni per i diversi attori della filiera (imbottigliatore, produttore, venditore, importatore). L'indicazione dello Stato Membro da cui proviene il vino è sempre obbligatoria. Per i vini IGP/DOP, la dizione "integralmente prodotto" significa che l'azienda vitivinicola ha prodotto e imbottigliato solo essa stessa (quindi non ha fatto vinificare/elaborare/affinare e/o imbottigliare presso terzi) il vino utilizzando solo uve di proprietà (quindi non acquistate da terzi).

## *Effetti del vino sulla salute*

Sebbene il consumo eccessivo di alcool abbia effetti negativi sulla salute, studi epidemiologici hanno ampiamente dimostrato che un consumo moderato è associato ad una diminuzione dei problemi cardiovascolari come l'insufficienza cardiaca. Tale tesi è suffragata da ulteriori studi sul paradosso francese. Questo paradosso illustra l'incidenza relativamente bassa della coronaropatia in Francia nonostante il consumo relativamente alto di grassi insaturi nella dieta tradizionale francese. Alcuni epidemiologi ritengono che questa differenza sia dovuta all'alto consumo di vino da parte dei francesi, ma questa teoria non ha al momento solide basi scientifiche. Poiché il bevitore moderato medio tende a fare spesso esercizio fisico, ad essere attento alla propria salute, e ad avere un retroterra culturale e socioeconomico solido, l'associazione tra consumo moderato di vino e salute migliore potrebbe essere legata a fattori collaterali o rappresentare una correlazione piuttosto che un rapporto di causa-effetto. Studi sulla popolazione hanno rilevato un'associazione tra consumo di vino e rischio di problemi cardiaci, rappresentata da una J-Curve: i bevitori pesanti presentano un rischio elevato, mentre i moderati (fino a 20 grammi di alcool al giorno, corrispondenti a circa 120 ml di vino a 13°) presentano un rischio minore di quello degli astemi. Altri studi hanno associato il consumo moderato di altri alcolici può risultare cardioprotettivo, ma in misura minore rispetto al vino. In più, è stato rilevato che il consumo di vino rosso presenta più benefici rispetto al vino

bianco, anche se altre ricerche non hanno trovato differenze. Il vino rosso contiene più polifenoli del bianco, e tali composti sono ritenuti essere particolarmente protettivi contro i problemi cardiovascolari. In alcune ricerche su animali, è stato dimostrato che il resveratrolo, composto chimico presente nel vino rosso, ha proprietà protettive per il sistema circolatorio e verso gli agenti esterni. Dosi basse di questa sostanza in topi di mezza età hanno avuto effetti sui fattori genetici legati all'invecchiamento, e possono conferire una protezione speciale al cuore. In particolare, il resveratrolo a basso dosaggio imita gli effetti di una dieta ipocalorica, col 20-30% di calorie in meno rispetto ad una dieta normale. Il resveratrolo si trova in natura nelle bucce degli acini d'uva come reazione alle infezioni fungine e all'esposizione ai lieviti durante il processo di fermentazione alcolica. Poiché il vino bianco ha un contatto minimo con le bucce durante la fermentazione, generalmente esso presenta bassi livelli di resveratrolo. Tra i composti chimici benefici presenti nel vino vi sono anche altri polifenoli, antiossidanti e flavonoidi. Per beneficiare appieno degli effetti del resveratrolo, si consiglia di sorseggiare lentamente il vino: a causa dell'inattivazione che subisce nelle viscere e nel fegato, la maggior parte del resveratrolo consumato non raggiunge il circolo sanguigno. Tuttavia, bevendo lentamente, le mucose della bocca consentono un assorbimento massiccio della sostanza. I vini rossi provenienti dal sud della Francia e dalla Sardegna presentano livelli alti di tannini condensati (proantocianidine), composti presenti nei semi ritenuti responsabili dei benefici del vino rosso sul cuore. Questi vini rossi contengono una quantità di tannini condensati da due a quattro volte superiore rispetto agli altri vini oggetto di studio. Le proantocianidine impediscono la sintesi di peptidi chiamati endoteline, che ostruiscono i vasi sanguigni. Uno studio del 2007 dimostra che vini bianchi e rossi sono efficaci agenti antibatterici contro alcuni ceppi di streptococco. In più, un articolo nel numero di ottobre 2008 de *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention* sottolinea che il consumo moderato di vino rosso può diminuire il rischio di cancro al polmone negli uomini. Tuttavia, se studi epidemiologici e di laboratorio evidenziano da un lato un effetto cardioprotettivo, dall'altro non esistono studi controllati sull'effetto delle bevande alcoliche sul rischio di sviluppare problemi cardiaci o ictus. Un eccessivo consumo di alcool può causare cirrosi epatica e alcolismo, l'American Heart Association invita a consultare il proprio medico su rischi e benefici derivanti da un consumo moderato di alcool. Allo studio vi sono anche gli effetti del vino sul cervello: è stato osservato che il vino prodotto dall'uva Cabernet Sauvignon riduce il rischio di contrarre il morbo di Alzheimer. Un altro studio ha rilevato che, tra gli alcolisti, il vino danneggia maggiormente l'ippocampo rispetto ad altre bevande alcoliche. I solfiti, in particolare in persone sofferenti di asma, possono causare reazioni avverse. Essi sono presenti in tutti i vini e si formano naturalmente nel processo di fermentazione. Molti produttori di vino aggiungono biossido di zolfo per aiutarne la conservazione. Questo composto viene anche aggiunto in cibi come le albicocche secche e il succo d'arancia. La quantità di solfiti aggiunti varia: alcuni vini sono stati commercializzati con basso contenuto di solfiti. Uno studio condotto su donne nel Regno Unito, chiamato *The Million Women Study*, ha rilevato che un consumo moderato di alcol può aumentare il rischio di alcuni tipi di cancro, inclusi quelli alla mammella, alla faringe e al fegato. L'autrice principale dello studio, Valerie Beral, ha affermato che esiste una scarsa evidenza sul fatto che gli effetti positivi del vino possano prevalere sul rischio di cancro. Il Professor Roger Corder, autore de *The Red Wine Diet*, ribatte che due piccoli bicchieri di vino ricco di proantocianidine possono dare benefici, anche se i vini reperibili nella grande distribuzione sono altamente alcolici e hanno una bassa concentrazione di sostanze benefiche.

## **L'ultimo viaggio prima di essere versato nel calice**

Dopo la maturazione, il vino è pronto per l'ultima parte del suo viaggio che, dalla botte, passando per la bottiglia, lo porterà ad essere versato nei calici

L'imbottigliamento si può definire come l'ultima fase del processo enologico, in realtà rappresenta l'inizio di una nuova fase, durante la quale continua l'evoluzione e lo sviluppo del vino e che si concluderà al momento del consumo, cioè quando la bottiglia sarà aperta e finalmente versata nei calici. Nella sua apparente semplicità, l'imbottigliamento del vino costituisce una fase estremamente delicata e critica poiché, dopo avere chiuso la bottiglia con il tappo, in teoria non sarà più possibile intervenire sulla qualità e sulla stabilità del vino. Infatti durante la maturazione del vino nella botte - o in altri contenitori - qualora si presentassero dei difetti o dei problemi, sarà possibile intervenire con le opportune misure e correzioni, qualcosa che non è evidentemente possibile quando il vino è stato imbottigliato e, come accade nella produzione industriale, ha lasciato la cantina verso la via della commercializzazione.

Se è vero che non si può intervenire sul vino dopo che la bottiglia è stata chiusa, è anche vero che si può fare in modo che il vino sia consegnato alla bottiglia nella sua migliore condizione possibile. Per questo motivo è assolutamente importante controllare la stabilità e la salute del vino prima di procedere con l'imbottigliamento. Allo stesso modo, sarà anche indispensabile assicurare le migliori condizioni per le bottiglie e i tappi. È superfluo ricordare che una bottiglia non perfettamente pulita potrebbe costituire una minaccia alla conservazione e all'evoluzione del vino, poiché la presenza di eventuali batteri potrebbero facilmente contaminare il vino. Anche lo stoccaggio e la conservazione delle bottiglie richiede opportune cautele e condizioni, ricordando inoltre che nel caso si utilizzino dei tappi di sughero, questi - a causa di una cattiva conservazione, ma anche della cattiva qualità del sughero stesso - potrebbero perdere la loro elasticità o trasmettere difetti al vino.

### ***Preparazione del Vino***

Prima di procedere con l'imbottigliamento del vino, è essenziale assicurarsi sulla sua stabilità e sulla sua salute, così da adottare gli eventuali rimedi prima che sia troppo tardi. Nella produzione industriale, prima di procedere con l'imbottigliamento del vino, si eseguono diversi esami chimici con lo scopo di controllare l'acidità totale e volatile, l'anidride solforosa libera e totale, quantità di ferro, rame, proteine, batteri e lieviti. Tutti questi fattori sono infatti importanti per la conservabilità e la stabilità biologica del vino, tuttavia nella produzione casalinga, la valutazione di questi parametri non è possibile o comunque semplice. Nella produzione casalinga, l'intervento più semplice che si può operare nel vino prima di imbottigliarlo, è quello di provvedere a un'opportuna integrazione di anidride solforosa, così da limitare gli inevitabili effetti dell'ossigeno e assicurare una migliore conservabilità.

Per limitare la presenza di ferro, rame, proteine ed eventuali cellule di lieviti, si procede generalmente con un opportuno filtraggio, tuttavia anche questa operazione non risulta accessibile o facilmente praticabile nella produzione casalinga. Nonostante nei negozi specializzati in enologia siano disponibili apparecchiature per il filtraggio del vino, il loro uso in ambito casalingo non sempre risulta pratico e conveniente. L'operazione più semplice che si può svolgere nell'ambito della produzione casalinga - eseguita anche a livello industriale - è quella di effettuare gli opportuni travasi del vino durante la sua maturazione e prima dell'imbottigliamento. Questa operazione è infatti essenziale per l'eliminazione dei depositi che si formano con il tempo, assicurano una migliore stabilità del vino e lo renderanno perfettamente limpido. Si procederà con un travaso anche poco prima dell'imbottigliamento così da eliminare ogni eventuale deposito, quindi si provvederà a un'opportuna integrazione di anidride solforosa, nella misura di 5-10 grammi di metabisolfito di potassio per ogni ettolitro di vino.

## ***Scelta delle Bottiglie e dei Tappi***

Anche se questo può apparire eccessivo, la scelta delle bottiglie e dei tappi è un fattore che rappresenta un dettaglio fondamentale nell'imbottigliamento. In modo particolare il tappo, poiché la sua qualità e sanità assicurano una migliore conservazione nel tempo e, soprattutto, un minore rischio di contaminazione per il vino. Uno dei rischi più frequenti è rappresentato dall'oramai tristemente celebre "odore di tappo", provocato da un composto chimico noto come 2,4,6-tricloroanisolo, 246-TCA in breve. A seconda del tipo di vino prodotto, si procederà con un'adeguata scelta del tappo. Per i vini rossi destinati a un lungo periodo di affinamento in bottiglia, la scelta di un ottimo tappo di sughero è pressoché indispensabile. Si sceglierà un tappo di alta qualità, monoblocco - cioè costituito da un unico pezzo di sughero - con una lunghezza di almeno 45 millimetri. Per i vini bianchi, o comunque per i vini il quale consumo è previsto nell'arco di qualche mese, un'ottima scelta è rappresentata dai cosiddetti tappi sintetici, che, fra l'altro, sono sempre esenti dall'inconveniente dell'odore di tappo.

Un'altra soluzione è rappresentata dai tappi in sughero agglomerati - utilizzabili anche per i vini rossi di media maturazione - e che hanno il vantaggio di essere molto economici, tuttavia possiedono una qualità decisamente inferiore rispetto al sughero monoblocco. In ogni caso, indipendentemente dal tipo di tappo scelto, si consiglia di usare tappi che abbiano una lunghezza minima di 45 millimetri. Anche la scelta della bottiglia va fatta con attenzione. A parte le considerazioni di tipo tradizionale, cioè nei casi in cui un territorio identifica i propri vini anche con la forma della bottiglia, è bene ricordare che ogni bottiglia ha le sue caratteristiche. Per i vini rossi da lunga maturazione, e che potrebbero produrre una quantità cospicua di sedimenti, è indispensabile utilizzare una bottiglia con una spalla pronunciata, come per esempio la bordolese. La spalla di questa bottiglia offre infatti un'utile barriera al momento della mescita, tale da trattenere eventuali depositi. La bordolese è utilizzabile anche per i vini bianchi, tuttavia è probabilmente più adatta la borgognona o la renana. Il colore del vetro è molto importante, poiché offre un'essenziale protezione contro gli effetti della luce. Per questo motivo sono quindi da preferire le bottiglie con vetro verde o marrone scuro.

## ***Prima dell'Imbottigliamento***

L'igiene è un requisito fondamentale in ogni fase della produzione del vino. Nonostante Louis Pasteur definì il vino come «la più sana e igienica delle bevande», questo non significa che nel vino l'igiene è un fatto naturalmente presente, ma è una precisa condizione stabilita dal produttore. Particolare attenzione sarà posta sull'igiene delle bottiglie, poiché queste potrebbero facilmente contaminare il vino. Prima di procedere con l'imbottigliamento si inizierà quindi con la pulizia delle bottiglie. Nella produzione casalinga di vino si possono certamente recuperare e riciclare vecchie bottiglie, a patto che queste siano scrupolosamente pulite. Il recupero delle bottiglie, oltre a rappresentare un'ottima operazione di riciclo dei materiali, consente inoltre un cospicuo risparmio di denaro poiché evita l'acquisto di nuove bottiglie. Lo stesso non si può evidentemente fare con i tappi di sughero, poiché una volta utilizzati questi non sono più riutilizzabili anche - e soprattutto - a causa del foro prodotto dal cavatappi durante l'apertura.

La pulizia delle bottiglie può essere effettuata sia utilizzando specifici prodotti disponibili nei negozi specializzati di enologia, oppure utilizzando una soluzione di acqua e metabisolfito di potassio, lasciandole poi sgocciolare completamente. Con la stessa soluzione si provvederà anche alla pulizia dei tubi, sifoni, caraffe e ogni altro oggetto utilizzato per l'imbottigliamento del vino. Per la pulizia delle bottiglie - operazione consigliata anche in quelle nuove - è sufficiente sciogliere 3-4 cucchiaini di metabisolfito di potassio per ogni litro d'acqua. Con questa soluzione si sciacqueranno con cura tutte le bottiglie e gli utensili impiegati per l'imbottigliamento. Anche la tappatrice dovrà essere pulita, almeno le parti che saranno a contatto con il collo della bottiglia. Prima di iniziare con le operazioni di imbottigliamento e di riempimento delle bottiglie, sarà inoltre

utile un ultimo controllo organolettico sul vino, così da essere sicuri sulla qualità dopo l'indispensabile operazione di travaso.

### ***Imbottigliamento***

Vino travasato e bottiglie pulite: adesso tutto è pronto per iniziare le operazioni di imbottigliamento. Prima di procedere, sarà opportuno predisporre ogni altro strumento utile all'operazione, in particolare la tappatrice e i tappi. Le operazioni di imbottigliamento possono essere svolte sia con un tubo a sifone con il quale, per caduta, travaseremo il vino dal contenitore di conservazione alle bottiglie, oppure - per piccole quantità - con delle caraffe. Nei negozi specializzati di prodotti per l'enologia sono disponibili diversi tipi di sifoni e tubi per l'imbottigliamento: dai semplici tubi fino a sifoni dotati sia di rubinetti manuali per interrompere il flusso del vino, sia con sistemi automatici che regolano il livello del vino in ogni bottiglia. Tutte queste soluzioni sono piuttosto economiche, pertanto è consigliabile acquistare un sifone dotato di sistema automatico di livello, così da assicurare la stessa quantità di vino - e lo stesso spazio di aria - in ogni bottiglia.

Lo spazio d'aria che si lascia fra il vino e il tappo rappresenta un fattore molto importante nell'imbottigliamento. Com'è noto, l'ossigeno - quando presente in quantità rilevante - è considerato un nemico del vino, poiché provoca inopportune ossidazioni con la conseguente alterazione sia della sanità del vino, sia delle qualità organolettiche. Nel lasciare il giusto spazio d'aria, si consideri anche la lunghezza del tappo così da non riempire eccessivamente le bottiglie. In ogni caso, è consigliabile che la distanza fra il vino e il tappo non superi un centimetro. Va inoltre ricordato che nei vini lasciati affinare in bottiglia per lungo tempo - in genere molti anni - il livello potrebbe diminuire, pertanto nel riempire le bottiglie si dovrà tenere conto anche di questo aspetto. Dopo avere riempito la bottiglia al giusto livello, si procede con la tappatura e, se desiderato, con l'applicazione della capsula. Le capsule sono in vendita presso i negozi di prodotti enologici e assicurano una maggiore igiene del collo della bottiglia e del tappo.

### ***Conservazione***

Terminata la fase di imbottigliamento e di tappatura, è giunto ora il momento di provvedere alla conservazione delle bottiglie. Prima di trasferire le bottiglie nel luogo di conservazione, è buona pratica apporre delle etichette così da avere una traccia e un'indicazione certa sul contenuto. Le etichette possono essere ovviamente create secondo il gusto e la fantasia del produttore, tuttavia è consigliabile indicare almeno alcune informazioni essenziali, fra queste il nome del vino, il tipo, l'annata e, possibilmente, le uve che lo compongono e rispettive percentuali. Altre informazioni utili sono la data di imbottigliamento e il numero di bottiglie ottenute in quell'occasione. Con lo scopo di assicurare una migliore conservazione del vino, è essenziale che l'ambiente dove saranno stoccate le bottiglie disponga delle giuste condizioni. Non sempre nella produzione casalinga si dispone di una vera e propria cantina, pertanto ci si dovrà accontentare e accettare qualche compromesso, cercando di fornire comunque le migliori condizioni.

Si sceglierà un locale poco luminoso - meglio ancora, buio - sufficientemente aerato da prevenire la formazione di inopportune muffe, con una temperatura di circa 15° C, possibilmente costante per tutto l'anno, e un'umidità compresa fra il 60-70%. È importante che la temperatura rimanga il più costante possibile e non scenda sotto i 15° C, poiché temperature inferiori favoriscono la precipitazione di tartrati e la sedimentazione. Le bottiglie destinate a un consumo immediato - cioè entro alcuni mesi dopo l'imbottigliamento - possono essere conservate anche in posizione verticale, mentre per i vini destinati a lunghi periodi di affinamento, è indispensabile che la bottiglia sia conservata in posizione orizzontale. Il contatto con il vino assicura infatti una migliore elasticità del sughero evitando pericolosi restringimenti che favorirebbero l'ingresso di ossigeno nella bottiglia. Prima di iniziare a consumare il vino, è sempre preferibile attendere almeno un mese, meglio due. Questo tempo consente infatti al vino di affinare e stabilizzarsi ulteriormente, favorendo inoltre una migliore integrazione dell'anidride solforosa utilizzata nel travaso.

## **Maturazione del vino**

L' invecchiamento è un procedimento di lenta maturazione attraverso il quale un vino raggiunge il massimo delle sue qualità organolettiche. In effetti il vino non invecchia ma piuttosto si deve affermare che matura (in questo in Francia sono stati come sempre dei precursori ed hanno introdotto il termine *élever*).

Il termine elevazione è quindi riferito alla maturazione nei fusti (comunemente noti come "botti"), mentre l'accezione affinamento si riferisce al periodo passato in bottiglia.

Per quanto riguarda i vini rossi, possiamo dire che la prima fase di maturazione avviene in grossi recipienti di cemento, di vetroresina o di acciaio, infatti i primi importanti cambiamenti avvengono durante la fermentazione malolattica.

Con questo tipo di fermentazione l'acido malico si trasforma in acido lattico e anidride carbonica, causando un abbattimento dell'acidità totale che rende il vino più morbido.

Le migliori caratteristiche igieniche, che tali contenitori garantiscono, vanno però a discapito del bouquet che risulta, inevitabilmente, meno intenso e variegato.

Per tale motivo, per i vini più pregiati viene consigliato l'uso del legno già in questo stadio di produzione.

La seconda fase, cioè l'elevazione in fusti, è il momento in cui legno cede al vino sostanze, come aldeidi cinnamica e vanillina che contribuiscono all'arricchimento del bouquet, tannini gallici, che rendono il vino più rotondo al contrario dei tannini catechici; inoltre il passaggio di piccole quantità d'aria attraverso i pori del legno, permette una "microareazione" che contribuisce al raggiungimento di risultati ideali. Naturalmente l'utilizzo di botti vecchie non permette al vino di estrarre grandi varietà di aromi, come, al contrario, avviene usando botti nuove. E' inoltre fondamentale accertarsi che le botti già utilizzate siano state trattate in maniera adeguata per evitare contaminazioni di microrganismi, cause di malattie o difetti del vino.

L'affinamento in bottiglia conclude la maturazione del vino che completa il suo stato evolutivo arricchendo i propri aromi. In questa fase la bottiglia deve essere posta orizzontalmente per evitare che il tappo seccandosi perda la sua elasticità e avvengano scambi gassosi con l'esterno, apportando sensazioni sgradevoli al vino. Inoltre le bottiglie dovrebbero essere di vetro scuro per evitare che la luce causi fenomeni di imbrunimento, e i locali di conservazione dovrebbero essere forniti di luci schermate per l'illuminazione.

La pratica di invecchiamento non è prerogativa di tutti i vini rossi. Ogni tipologia ha il suo ciclo vitale: ci sono vini come il Barolo e il Brunello che necessitano di periodi di invecchiamento anche molto lunghi, ma ce ne sono altri che devono essere bevuti giovani, come il Novello e il Lambrusco; ci sono poi vini bivalenti, come il Chianti, che possono essere apprezzati giovani ma che reagiscono molto bene anche con una elevazione in legno. Con i vini bianchi l'elevazione in legno è meno utilizzata, anche se vitigni come lo Chardonnay in Borgogna, ma anche la Garganega e il Grechetto qui da noi, se passati in barrique riescono ad avere risultati interessanti e grande longevità. Totalmente inadatti all'invecchiamento, invece, sono i vini rosati.

Lo stato evolutivo è facilmente riconducibile al colore del vino stesso. Infatti un rosso porpora è sinonimo di giovinezza e tenderà sempre più al rubino, per passare ad un rosso granato ed arrivare poi ad un aranciato, mano a mano che il tempo passa. E' quindi facile dedurre che un vino giovane che presenti un colore rosso granato è frutto di una cattiva vinificazione. Lo stesso dicasi per i vini bianchi: questi presentano un colore giallo verdolino/paglierino quando sono giovani e freschi, mentre se più maturi presentano un giallo dorato che risulta più caldo e intenso se il vino ha avuto un passaggio in legno.

## Nomi e forme delle bottiglie di vino

### *BORDOLESE*



bot\_bordolese In vetro piu' o meno pesante, è forse la forma di bottiglia piu' diffusa e versatile. E' originaria di Bordeaux (da qui il suo nome) e contiene sia vini bianchi che vini rossi. Nel primo caso è quasi sempre di vetro trasparente, nel secondo è prevalentemente verde scuro ma non mancano, soprattutto in Italia, bordolesi marroni. L'utilizzo del vetro trasparente per i vini bianchi è regola piuttosto deprecabile. Proprio i vini che avrebbero infatti maggior bisogno di protezione, vengono imbottigliati con vetro di colore trasparente che non filtra in alcun modo l'azione logorante della luce.

### *BORGOGNONA*



bot\_borgognotta Tipica della Borgogna, è adatta sia ai bianchi che ai rossi ed è largamente usata in tutto il mondo, soprattutto per gli Chardonnay e per i Pinot Nero. Il vetro è verde scuro o marrone per i rossi, color foglia morta o trasparente per i bianchi.

## *ALBEISA*



bot\_albeisa1 Simile alla Borgognona è utilizzata in Piemonte soprattutto per i vini rossi. E' quasi sempre di colore marrone

## RENANA



bot\_renana Originaria della zona del Reno, è bottiglia in vetro verde (per vini di Mosella e Alsazia) o marrone, ed è usata per i vini bianchi fruttati di Germania, Alsazia e di molte altre zone del mondo.

## ANFORA



E' utilizzata soprattutto dai produttori marchigiani di Verdicchio. Il colore è generalmente verde.

## FIASCO



Realizzati in vetro soffiato, sono rivestiti di paglia intrecciata a mano. Tipici della Toscana, sono stati per molti anni sinonimo di Chianti. La capienza di queste particolari bottiglie è di circa 2 litri.

## SPUMANTE



Il vetro è scuro, pesante, spesso. Ha il fondo concavo e resiste alla pressione che lo spumante esercita al suo interno (fino a 6 atmosfere). La sua capacità standard è di 0,75 litri ma se ne realizzano anche di altri formati fino alla Nabuchodonosor della incredibile capacità di 20 litri ! E' quasi sempre di colore verde e, raramente, trasparente.

## NOMI DELLE BOTTIGLIE IN BASE ALLA LORO DIMENSIONE

- Quarto 20 cl o 18,5 cl – 1/4 di bottiglia
- Media o Mezza 37,5 cl – 1/2 bottiglia
- Bottiglia 75 cl – 1 bottiglia
- Magnum 1,5 lt – 2 bottiglie
- Jéoroboam 3 lt – 4 bottiglie
- Réhoboam 4,5 lt – 6 bottiglie
- Mathusalem 6 lt – 8 bottiglie
- Salmanazar 9 lt – 12 bottiglie
- Balthazar 12 lt – 16 bottiglie
- Nabuchodonosor 15 lt – 20 bottiglie

## ALTRI NOMI IN BASE ALLA CLASSIFICAZIONE FRANCESE

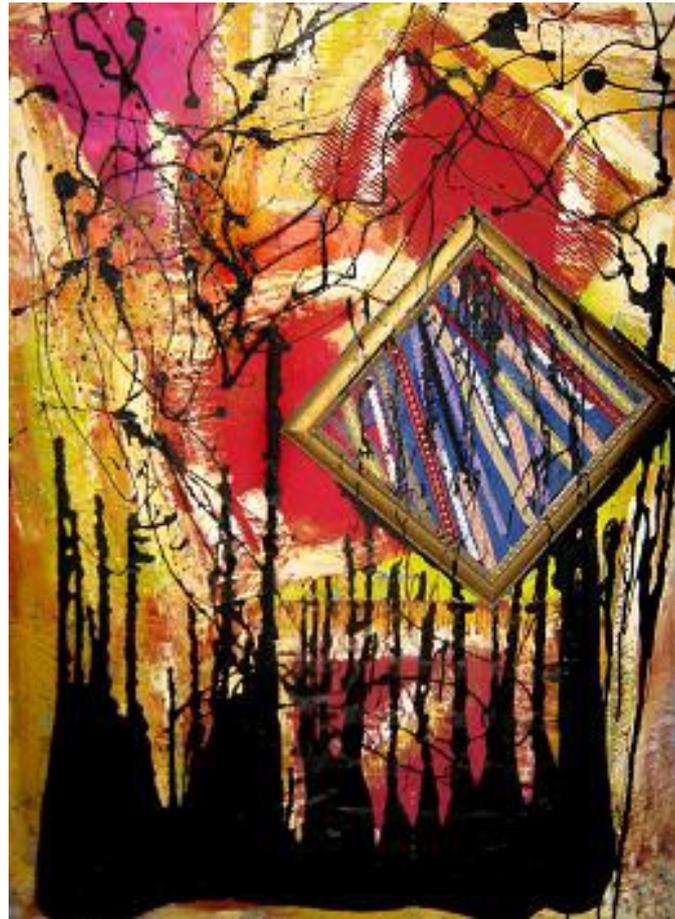
- Mignonette – 0,2 l (Champagne)
- Fillette – 0,35 l (Loire)
- Petite bouteille – 0,5 l
- Clavelin – 0,62 l (Jura)
- Bouteille – 0,75 l
- Magnum – 1,5 l
- Marie Jeanne – 2,5 l
- Double Magnum – 3l
- Jéroboam – 3l (Champagne)
- Jéroboam ancienne – 4,5 l
- Jéroboam – 5 l
- Bouteille Imperiale – 6 l
- Mathusalem – 6 l (Champagne)
- Salmanazar – 9 l (Champagne)
- Balthazar – 12 l (Champagne)
- Nabuchodonosor – 15 l (Champagne)
- Melchior – 18 l
- Primat – 27l (Champagne)
- Melchizedec – 30l (Champagne)
  
- La Bottiglia Renana può anche essere denominata Alsaziana.

## Decanter



## Bicchieri da vino





## Il vino e l'arte

Il vino da millenni è presente nella vita dell'uomo, è per molti un eccezionale segno di civiltà, prova della capacità dell'uomo di trasformare un semplice frutto della terra in una bevanda degna degli dei.

Al vino è stato attribuito un alto valore simbolico i cui significati esprimono la vita quotidiana e il mistero dell'esistenza del cosmo; rispecchiano la saldezza e la forza della tradizione, l'energia e la necessità del nuovo.

Ogni epoca e ogni società hanno offerto al vino qualcosa di originale, risultato ed espressione di ciò che esse sono, lo hanno arricchito in termini di innovazione di conoscenze, di tecniche, di uomini. Tuttavia dai tanti documenti sul vino, da quelli artistici a quelli storici e culturali, temporalmente e geograficamente distanti, insieme ad alcune naturali differenze, si riscontrano anche fondamentali somiglianze che rendono il vino da un lato simbolo di iniziazione, immortalità, ispirazione poetica, libertà dello spirito, dall'altro testimonianza della vita materiale dell'uomo, di un buono e riuscito lavoro contadino, di un ciclo di produzione concluso, di un guadagno certo.

Il vino mi spinge,  
il vino folle,  
che fa cantare anche l'uomo più saggio,  
e lo fa ridere mollemente  
e lo costringe a danzare,  
e tira fuori la parola,  
che sta meglio non detta.

**Omero**

Il vino ha bagnato da sempre lo spirito dell'uomo, ne ha ispirato il canto. La cultura popolare, contadina e (spesso) orale e la cultura colta e scritta offrono una messe ricchissima di documenti circa l'incontro dell'uomo con il vino. Tantissime sono le declinazioni possibili di questo confronto: il vino presiede alla fondazione di miti, partecipa al sacro, scatena le passioni, l'amore o placa i dolori. Accende la memoria o aiuta a dimenticare, infiamma lo spirito e stimola l'ispirazione poetica, rende sveglio, veloce e più acuto l'intelletto o ne spegne le facoltà.

Aiuta il comico o suscita il tragico, guida le azioni o le blocca in un profondo torpore, moltiplica la percezione sensoriale, rende più facili le relazioni sociali o risveglia aggressività nascoste. Accende insomma tutto e il contrario di tutto, dipende principalmente dalla capacità di ognuno di goderlo e farsi trasformare entro i giusti limiti.

Per dirla con **Apuleio** (II sec. d.C.)

<il primo bicchiere giova alla sete, il secondo al buon umore, il terzo al piacere, al quarto segue l'ubriachezza, al quinto l'ira, al sesto le liti, al settimo il furore, all'ottavo il sonno, al nono la malattia.>

Viva Bacco, e viva Amore:  
l'uno e l'altro ci consola;  
uno passa per la gola,  
l'altro va dagli occhi al cuore.  
Bevo il vin, cogli occhi poi ...  
Faccio quel che fate voi.

**Goldoni**

<Ci sono, specialmente fra gli artisti, nature elette, dotati di grande intelligenza e di cuore delicatissimo, ma di tempra fiacca, i quali bevono per attenuare la violenza dei propri sentimenti, per addormentare la fantasia inquieta che li tormenta, per frenare l'attività eccessiva del loro cervello, che li affatica, anche durante i loro riposi, e li logora. ... Ed è questa la cagione principale della intemperanza famosa di tanti poeti: non è vero che bevessero, come suol credersi, per prodursi un eccitamento artificiale, a fine di scrivere; bevevano per acquietare il loro eccitamento naturale, dopo che avevano scritto. ... Tutti questi bevitori vanno avanti sulla stessa via fino a un certo punto, e poi si dividono. Gli uni s'arrestano, e diventano i golosi; gli altri tiran via, e diventano gl'ingordi del vino.

Nei primi alla passione si viene ad innestare il capriccio, quasi un sentimento della poesia del vizio, che lo frena, unito ad un raffinamento di gusti che lo ingentilisce e fra costoro, quelli che hanno borsa pari alla gola, diventano una specie di bibliomani della bottiglia – raccoglitori e assaggiatori, piuttosto che bevitori – dotti nella loro materia – che mettono nella cantina l'amore, gli studi, l'alterezza che uno studioso mette nella biblioteca; e ci hanno anch'essi, infatti, i loro classici polverosi, le edizioni d'antica data, le celebrità straniere, i prosatori un po' gravi, ma sostanziosi del Nord, la letteratura passante e leggiera che rallegra senza nutrire, la poesia tutta fuoco del mezzogiorno, che infiamma ed esalta; che fanno del vino un argomento continuo di ricerche e di discussioni, un'arte insomma, e una scienza, che provvede nello steso tempo ai bisogni del loro stomaco e del loro intelletto. E costoro sono quelli che godono veramente il vino. Uno psicologo artista ci avrebbe da fare uno studio curiosissimo. Per loro il bere è una moltiplicazione continua di voluttà squisite non meno dell'immaginazione che dei sensi>

Edmondo De Amicis

## Glossario

### A

- a.i.s. acronimo di Associazione Italiana Sommeliers
- abbigliamento Insieme degli ornamenti con cui viene decorata la bottiglia: etichetta, controetichetta, fascetta, lunetta, capsula, ecc. (in francese habillage)
- abboccato Vino dolce, ma con residuo zuccherino meno evidente (medium dry, demi-sec, halbtrocken, semi seco, meio seco)
- acerbo Vino ricco di acidi, prodotto con uve acerbe.
- acescenza Alterazione del sapore di un vino causata dall'acido acetico se in quantità superiore a 1g/litro
- acidità Causata dagli acidi liberi naturali contenuti nel vino, conferisce freschezza. Se eccessiva, il vino è aggressivo e acerbo; se carente, è piatto.
- acidulo Vino vivace, con predominante sensazione di acidità, immaturo
- acquavite Bevanda ottenuta dalla fermentazione alcolica di succhi vegetali seguita da distillazione
- acre Sensazione olfattiva o gustativa pungente
- adsorbimento Si indica l'anidride carbonica che va alla ricerca del suo stato naturale con le bollicine che vanno verso l'alto sotto forma di "catenelle".
- affinamento 1. Operazioni mirate al miglioramento delle condizioni di maturazione del vino durante il periodo dell'invecchiamento. 2. Taglio di acqueviti per ottenere prodotti di qualità superiore.
- affumicato Odore gradevole che ricorda gli alimenti affumicati.
- agarico Odore di fungo, speziato, vegetale, tipico di vini che hanno subito una reazione di riduzione.
- ageusia Assenza di sensazioni gustative o perdita di sensibilità gustativa.
- aggressivo Vino molto acido, che irrita le mucose.
- agriotta Odore fruttato tipico dei vini di Borgogna. Ricorda il profumo dell'agriotta, una varietà di visciola dal gusto selvatico.
- agro Vino che odora di aceto, colpito da acescenza.
- alambicco Strumento utilizzato nella distillazione. Può essere continuo o discontinuo.
- albeisa bottiglia tipica della zona di Alba, utilizzata comunemente per le produzioni locali (Barbera, Barolo, Barbaresco, ecc.). Simile ad una borgognona
- **albumina** Sostanza proteica utilizzata per il collaggio dei vini
- alcool Composto organico del vino prodotto dalla trasformazione operata sullo zucchero dai lieviti. L'alcol complessivo di un vino è la somma dell'alcol svolto (quello indicato sull'etichetta espresso in volume %, es: 12,5%) e quello potenziale, ovvero quello che si otterrebbe se si facessero fermentare anche gli zuccheri residui (vini dolci, es: +/-2). Il volume alcolico di un vino è dato dalla percentuale di zucchero x 0,6 (da 1g di zucchero si ottengono 0,6ml di alcol)
- alcolemia Percentuale di alcol etilico presente nel sangue dopo l'assorbimento di una bevanda alcolica.
- alcolico Vino corposo, robusto, con alto tenore di alcol, che si percepisce in bocca con una sensazione di calore, oppure vino non equilibrato per l'eccessiva presenza di alcol.
- alcolimetro Strumento che misura il tenore di alcol nelle bevande alcoliche.
- allappare Provocare reazioni fra i denti causata da un vino troppo acido o tannico (provocare astringenza)

- alterazione Modifica di alcune qualità del vino causata da malattie oppure difetti che provocano il deterioramento degli aspetti organolettici.
- amabile Vino con chiara ma non predominante sensazione di dolcezza
- amaro In alcuni vini rossi tannici sintomo di qualità, può essere un difetto se molto pronunciato.
- ambientare Portare il vino a temperatura ambiente, in modo che raggiunga la temperatura di servizio, specialmente i rossi, ed esprima tutta la sua fragranza.
- ambrato Vino bianco il cui colore o le sfumature ricordano l'ambra. Segnale di evoluzione o tipicità del vino (es: ottenuto con uve surmaturate). In altro caso sintomo di alterazione
- ammorbidire Perdere durezza con la maturazione. Nel tempo le sostanze tanniche si arrotondano
- ammuffito Odore sgradevole prodotto da una vendemmia o da un barile ammuffiti (difetto).
- ampelidacee o ampelidee Famiglia di piante (sarmentose) alla quale appartiene la *Vitis vinifera*, la specie che produce l'uva è per vinificare
- ampelografia Scienza che descrive e classifica la vite nelle sue varietà (vitigni e cloni) e nei suoi comportamenti.
- ampelologia Scienza della coltivazione della vite.
- ampio Vino dalla complessa descrizione olfattiva.
- anemico Vino i cui caratteri sono insignificanti al gusto.
- aneto Odore speziato che ricorda l'anice o il finocchio.
- anfora Recipiente di terracotta a due anse adoperata dagli antichi per conservare il vino.
- anidride Anidride carbonica: CO<sub>2</sub>, ossido acido, gas prodotto durante il processo fermentativo dell'alcol (che rende il vino frizzante, oltre certe dosi). Aumenta la freschezza del vino aumentandone l'aroma. Anidride solforosa: SO<sub>2</sub>, ossido acido, gas prodotto dalla combustione dello zolfo nell'atmosfera, dalle proprietà antiossidanti e antisettiche. Utilizzata nelle pratiche di cantina
- annacquato (A) Vino senza corpo né nerbo, che sembra diluito con acqua. (B) Vino cui è stata aggiunta acqua (vietato dalla legge).
- annata Anno della vendemmia (raccolta), detta anche "millesimo"
- anosmia Incapacità di percepire gli odori.
- antocianina Pigmento di origine fenolica, contenuto nei vegetali, specialmente nelle uve nere. Il suo potere colorante diminuisce col tempo.
- apice Fase culminante del ciclo di vita di un vino.
- appassito Odore di fiori appassiti.
- aranciato riflesso arancione di alcuni vini rossi, indice di invecchiamento.
- archetti Curvature più o meno regolari dovute alla presenza maggiore o minore di componenti alcolici. L'alcol etilico, essendo un componente volatile, tende ad evaporare aumentando la densità del liquido che ricade sul fondo. Se il rapporto etanolo/glicerolo è a favore del primo si osservano archetti fitti, nel rapporto etanolo/glicerolo a favore del secondo gli archetti sono più ampi.
- argilloso Suolo costituito prevalentemente da argille.
- aristolochia Odore erbaceo di alcuni vini quando questa pianta, presente nei vigneti, si mischia all'uva durante la vendemmia. Quest'odore si percepisce anche nei vini le cui uve sono state raccolte prima della piena maturazione. Odore tipico dei vini giovani prodotti da Cabernet Sauvignon, che col tempo si trasforma in tabacco o catrame.
- armonico Vino con perfetta combinazione delle componenti responsabili delle caratteristiche organolettiche
- aroma Sensazione olfattiva dei vini, insieme di odori elementari. Questi derivano da

- numerose componenti: acidi, alcol, aldeidi, chetoni, esteri, ecc.
- aromatico Tipico sentore di alcuni vitigni, detti appunto aromatici: Gewurztraminer, Brachetto, Moscato, Malvasia
  - arricchimento Operazione con cui viene aumentato il tenore alcolico del mosto (mediante zuccheraggio, addizione di mosto d'uva concentrato, concentrazione di mosti o del vino da tavola, mediante concentrazione frigorifica).
  - arzente Vino forte, ricco d'alcol, che provoca una sensazione di calore. D'Annunzio: acquaviti arzenti.
  - ascendente Vino ricco di alcol e di componenti volatili.
  - aspetto Colore di un vino, intensità e limpidezza di un colore particolare.
  - asprezza Caratteristica di un vino ruvido, aspro e astringente.
  - asprigno Vino leggermente acido.
  - aspro Vino astringente
  - astringente Che disidrata il palato mediante i tannini. Si tratta generalmente di un vino giovane, ancora molto tannico
  - aszù 1. grappolo del vitigno Furmint con concentrazioni zuccherine elevate dovute a vendemmia tardiva; 2. classificazione del vino ungherese Tokaji, accompagnato dal numero di laquo;puttonyos» da 2 a 6
  - attecchimento Nuova fermentazione nel vino o fermentazione malolattica a primavera.
  - aume Botte con una capacità di 114 litri utilizzata anticamente in Alsazia.
  - austero Vino corposo non molto vellutato.
  - autentico Sinonimo di "franco", è un vino in cui si riconoscono pienamente le caratteristiche, soprattutto l'appartenenza ad un certo terroir
  - avvinare Sciacquare un bicchiere con piccola quantità di vino o acquavite e prepararlo alla degustazione

## B

- бага nervatura in cima al becco della bottiglia (sinonimo: cercine)
- balsamico odore percepibile nei grandi vini che ricordano la resina. Derivano dagli acidi fenolici e benzoici (incenso, catrame, liquirizia, resina, vaniglia, ecc.)
- balthazar bottiglia usata solitamente per gli spumanti e gli Champagne, della capacità di 16 bottiglie da 0.75 lt (12 litri)
- barbatella giovane pianta di vite con radici
- barile botte di quercia e castagno per la conservazione del vino.
- bariletto Barile di capacità variabile fra i 20 e i 15 litri.
- barrique tipica botte di origine francese, costituito da doghe di quercia, di capacità variabile secondo le diverse regioni viticole. La più nota è la barrique bordolese da 225 litri, ma anche quella del Cognac da 205 lt
- batonnâge operazione che consiste nello scuotimento del vino durante l'elevage in legno, al fine di rimettere le fecce in sospensione (tipica dei vini bianchi di Borgogna)
- batteri Microrganismi di diverse specie, alcuni dei quali possono svilupparsi nel vino (ad es. batteri acetici, lattici, ecc.).
- benzolo Sapore di benzolo: ricorda quello di solvente, vernice.
- beva "di pronta beva", "di facile beva", si dice di un vino pronto, da bere immediatamente senza attendere un particolare affinamento
- beverino di pronta beva, facile beva
- bicarbonato Bicarbonato di potassio: polvere bianca impiegata per la disacidificazione dei

mosti e dei vini novelli ancora in fermentazione.

- bidule Otturatore di plastica, per assicurare la tenuta ermetica tra la capsula e il collo della bottiglia, utilizzato durante la presa di spuma in bottiglia;
- bigoncia Recipiente di vimini, di doghe di legno, di metallo o di plastica, fissato sulle spalle con cinghie e utilizzato per il trasporto di uva durante la vendemmia. Questa gerla è generalmente da 50lt; in Ungheria esiste il puttonyos, da 25kg
- bitartrato Bitartrato di potassio: sale acido presente nelle uve e nel vino, costituente del tartaro che lascia un sedimento cristallino sulle pareti dei tini, botti e bottiglie.
- blend assemblaggio o taglio, miscela ottenuta con uve, vini e/o mosti della stessa annata o di vendemmie precedenti per mantenere una qualità ed un gusto costanti nel tempo
- blanc Blanc de blancs: vino bianco prodotto esclusivamente dalla fermentazione di uve a bacca bianca. Blanc de noirs: vino bianco prodotto dalla fermentazione di uve a bacca rossa vinificate in bianco, cioè senza permanenza sulle bucce
- boccale Vaso munito di ansa cilindrica con capacità da 50 cl a 1 litro.
- bordolese 1) bottiglia a spalle strette con capacità di 0.75 l; 2) taglio bordolese, assemblaggio di vini prodotti con Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc e Merlot
- borgognona Bottiglia a spalle sciolte con capacità di 0.75 l.
- botricina Sostanza prodotta dalla Botrytis cinerea, antibiotico.
- botritizzato Vendemmia o uve colpite da marciume (nobile o grigio)
- botrytis botrytis cinerea: muffa parassita responsabile, secondo il clima e i vitigni, del marciume o muffa nobile (che favorisce la concentrazione degli zuccheri indispensabili all'elaborazione dei vini muffati) o del marciume grigio (alterazione delle uve che può provocare la perdita del raccolto).
- bottaio Artigiano che costruisce le botti.
- botte Recipiente costituito da doghe tenute insieme da cerchi di ferro dolce, di capacità variabile, adibito al trasporto e alla conservazione dei vini. La botte bordolese ha volume pari a quattro barriques da 225 litri, per un totale di 900 litri.
- bottiglia Recipiente di liquidi a collo stretto di capacità variabile. Malattia della bottiglia: sapore amaro di un vino dopo l'imbottigliamento (dovuta a ossidazione).
- bouchonné termine francese che sta ad indicare il difetto di tappo
- bouquet Insieme delle sensazioni olfattive terziarie che si sviluppano durante la maturazione e l'invecchiamento dei vini.
- brandy Prodotto ottenuto dalla distillazione di vino.
- brillante Vino chiaro con riflessi brillanti. Termine generalmente utilizzato nell'esame visivo di vino bianco o meglio spumante
- brocca Sinonimo di bricco o caraffa
- bruciato Odore che ricorda quello emanato da sostanze vegetali o da legna carbonizzate, anche sapore di bruciato, di cotto.
- bruno Colore scuro tra il rosso e il nero, tipico di alcuni vini durante l'invecchiamento.
- brut 1. Champagne o spumante il cui zucchero residuo è inferiore a 15 g/l. 2. Extra brut: zucchero residuo compreso fra 0 e 6. Brut de brut o brut zero o dosage zero o pas dosé: senza zucchero residuo, senza aggiunta di zucchero o alcol e non dosato con liqueur d'expédition.
- buccia Membrana che avvolge il corpo dell'acino d'uva

## C

- cacao Odore empireumatico caratteristico dei vini maturi, specialmente dei vecchi

## Champagne.

- caffè, vino da - Vino rosso e leggero ottenuto da una vinificazione corta (vino di una notte), richiesto nei caffè.
- caldaia Parte in rame dell'alambicco con un rigonfiamento simile a quello di una zucca nella quale vengono introdotti i liquidi da distillare (vinacce o vino).
- caldo Vino la cui gradazione alcolica è preponderante in bocca, che procura nello stomaco una sensazione di calore e di pienezza.
- campagna Campagna di produzione: periodo compreso fra il primo settembre ed il 31 agosto, adottato come riferimento per il computo statistico delle bevande alcoliche.
- cangiante Vino brillante, lucente, ricco di riflessi luminosi.
- canna da zucchero Pianta utilizzata per lo zuccheraggio e nelle miscele di expédition.
- cantiniere 1. Addetto alla conservazione dei vini in cantina. 2. Addetto alla gestione e alla presentazione della cantina di un ristorante. Ruolo ricoperto anche dal Sommelier.
- cappello Massa schiumosa costituita da residui solidi (grume, sostanze peptiche e mucillaginose, raspi, ecc.) che l'ebollizione dei mosti di uve rosse fa salire sulla superficie dei tini durante la fermentazione.
- capsula Strumento a forma di calotta o di cappello, di metallo o plastica, adoperato per la chiusura di bottiglie o per ricoprire il collo delle medesime dopo la tappatura.
- caraffa Recipiente panciuto di vetro. Vino da caraffa: spillato da una bottiglia ma servito in caraffa, presentazione adatta ad un vino abbastanza giovane, carezzevole, fresco, abbastanza leggero, fruttato e scorrevole.
- carato Fusto con capacità variabile da 200 a 300 litri (218 a 228 in Borgogna). In Champagne unità di misura pari a 205 litri.
- carattere 1. Caratteristiche di un tipo di vino. 2. Caratteri organolettici: proprietà di un vino riferite ai suoi componenti originali e non, percepibili durante la degustazione, stimolanti a livello sensoriale (vista, odorato, gusto) riferite alle funzioni rappresentative (oggettive/rappresentative) o affettive.
- carminio Vino di colore rosso, leggermente violaceo.
- carnoso Vino strutturato, di corpo e che lascia una sensazione di densità e di soavità, come quando si morde un frutto.
- carta 1. Gusto di carta: sgradevole, simile al cartone. 2. Carta dei millesimi: lista delle quotazioni dei millesimi per ogni regione. Carta dei vini: lista dei vini con i prezzi corrispondenti (a disposizione dei clienti nei ristoranti).
- carthagène Bevanda del sud della Francia, ottenuta aggiungendo acquavite a mosto non fermentato.
- **caseina** Sostanza proteica contenuta nel latte, usata per il collaggio dei vini, specialmente bianchi. Facilita l'eliminazione del ferro ed è utile per il trattamento preventivo o curativo della maderizzazione (che attenua colore e gusto).
- castello Tenuta che definisce spesso, soprattutto in Francia, un'azienda vinicola.
- catasta Insieme di bottiglie di spumante e Champagne sistemate una sull'altra e inclinate in punta (dopo lo scuotimento e prima della sboccatura).
- caudalie Sistema di misura sensoriale che corrisponde ad un secondo e definisce la persistenza aromatica di un vino dopo la deglutizione (es. 5 o 6 caudalie per i Novelli, 14-18 per i grandi millesimi, 18 per un rosso o un bianco di qualità, 20 o 22 per i grandi vini liquorosi).
- caveau Piccola cantina dove sono riposti vini pregiati. Caveau di degustazione: luogo riservato a professionisti della degustazione; spazio riservato alla presentazione dei vini al pubblico.

- cedro Odore legnoso di alcuni vini, con una sfumatura balsamica, di resina nobile.
- cella Cella fredda: locale attrezzato per il trattamento frigorifico dei mosti prima della fermentazione o di un vino da cui si vuole ottenere la precipitazione dei tartari prima dell'imbottigliamento.
- cenestesico Insieme delle sensazioni provocate dalle reazioni degli organi sensoriali e sentite in modo indipendente, provenienti da una sensibilità extrasensoriale ed esclusiva del degustatore, dipendenti dal sistema nervoso vegetativo e che conduce al piacere edonistico o alla delusione.
- centrifugazione Separazione, mediante la forza centrifuga, degli elementi solidi in sospensione nei mosti e nei vini. Chiarificazione per mezzo di sedimentazione forzata, che facilita l'eliminazione delle sostanze solide residue.
- ceppo Pianta di vite.
- Champagne Vino spumante elaborato nella regione della Champagne secondo una vinificazione di tipo specifico, detta metodo champenois o tradizionale.
- Champenois cfr. Metodo classico
- chiaretto Vino rosso chiaro, quasi rosato, leggero.
- chiarificazione Operazione finalizzata all'eliminazione dei residui solidi sospesi nel mosto o in un vino torbido mediante chiarificazione spontanea o l'impiego di differenti procedimenti come la centrifugazione, il collaggio e la filtrazione.
- chiuso Vino che non libera i propri aromi e le sensazioni gustative nel loro insieme.
- ciclo Il ciclo vegetativo della vite comprende tre periodi: periodo invernale (quiescenza, la pianta vive a rilento, priva di foglie); periodo di crescita (in primavera, col germogliamento, la crescita dei tralci, la fioritura); periodo di maturazione (in estate, crescita delle uve fino alla vendemmia).
- cieca, alla - Degustazione alla cieca: degustazione anonima, analisi organolettica di una scelta di vini sui quali non si posseggono, a priori, informazioni che permettano di identificarli.
- ciotola Bicchiere per il vino, privo di piede e di manico.
- classificazione 1. Classificazione dei vitigni: legislazione vitivinicola vigente nell'Unione europea adottata per i vitigni scelti e autorizzati allo scopo di tutelarne la genuinità. 2. Classificazione dei cru: classificazione delle proprietà secondo criteri di qualità e rarità. Ad esempio: cru extra, eccezionali, grandi cru...; specialmente, classificazione dei vini bordeaux detti del 1855 (dal primo al quinto cru). 3. Classificazione dei vini: secondo la legislazione comunitaria, in vini da tavola, vini di qualità provenienti da una regione determinata e vini importati.
- clone Individui (vitigni o portainnesto) omogenei tra loro e ottenuti per moltiplicazione vegetativa (innesto o telaio della vigna) partendo da un individuo unico selezionato per le sue qualità sanitarie, organolettiche e agronomiche.
- cocchiere Pezzo a tronco di cono, spesso di legno, adoperato per tappare il foro aperto sui fusti e le botti. Cocchiere di lato: fusto leggermente spostato in modo da evitare, essendo il cocchiere a contatto del vino, penetrazioni d'aria o evaporazione. Fusto o, per metonimia, vino con il cocchiere di lato. Cocchiere a settico: strumento per purificare l'aria che entra in un tino (a contatto del vino) facendola gorgogliare attraverso una soluzione di anidride carbonica.
- **colla** Prodotto enologico utilizzato per la chiarificazione dei vini (albumina, chiaro d'uovo, caseina, sangue in polvere, gelatina).
- collaggio Pratica enologica di chiarificazione e stabilizzazione del vino mediante l'uso di additivi. Così facendo, le particelle sospese vengono portate sul fondo del recipiente. Il collaggio permette anche di ammorbidire i vini liberandoli dalle sostanze polifenoliche

- molto astringenti.
- collo di cigno Tubo a gomito posto sopra la caldaia di un alambicco.
  - colorito Si dice di un vino molto colorato. Vitigno colorito: uve nere dalla polpa colorata, che danno un vino rosso ricco di colore (coltivato per dare colore ai vini da taglio).
  - coltura in provetta Coltura utilizzata in laboratorio a scopo sperimentale, ai fini della riproduzione vegetativa, per ottenere miglioramenti.
  - compatto Vino non trasparente, pesante, denso.
  - concentrazione Operazione che consiste nell'eliminazione di una parte dell'acqua contenuta nei mosti per aumentarne la concentrazione zuccherina, ossia il grado alcolico potenziale (operazione per lo più proibita). Può essere effettuata a caldo (mosti) o a freddo (congelazione dei mosti e dei vini da tavola).
  - congelazione Tecnica di concentrazione di mosti o vini, mediante congelamento per aumentarne la gradazione alcolica (autorizzata solo per vini da tavola).
  - conservante Sostanza chimica autorizzata, inoffensiva per l'organismo umano, suscettibile di inibire la fermentazione. Gas carbonico e azoto sono conservanti.
  - consistente 1. Vino equilibrato, sodo, denso, armonico. 2. Vino con punte acide e tanniche ma senza durezza, corposo, mordente, di nerbo ma con equilibrio.
  - cooperativa 1. Associazione di viticoltori che ha come fine la produzione in comune e l'equa distribuzione di utili (cantina vitivinicola). 2. Associazione di vignaioli proprietari che per realizzare una vinificazione in comune creano un sistema di trasformazione societario difficilmente realizzabile individualmente (cantina vinicola).
  - coppiere Ufficiale di corte incaricato di servire il vino ai sovrani.
  - corpo 1. Struttura di un vino solido, ricco di estratto secco e di alcol, vinoso, completo e denso. 2. Avere corpo: possedere untuosità, consistenza e tutti gli elementi necessari all'equilibrio generale del vino stesso.
  - correzione 1. Sospensione (mutizzazione) della fermentazione mediante aggiunta di alcol in un mosto o vino per aumentarne la gradazione alcolica. Operazione illecita se praticata al fine di aumentare la titolazione alcolimetrica di un vino poco alcolico. 2. Correzione dei mosti: operazioni consistenti nella correzione qualitativa dei mosti come l'aggiunta di zuccheri (zuccheraggio), acidificazione o disacidificazione, aggiunta di tannino...
  - corto Vino cedevole alla degustazione, con retrogusto non persistente o nullo.
  - cotto, vino - Vino concentrato, ottenuto per evaporazione parziale del mosto sottoposto a riscaldamento.
  - Crémant 1. Vino effervescente/spumante, dalla spuma leggera e setosa per la ridotta presenza di CO<sub>2</sub>; 2. Spumante prodotto con metodo Champenois al di fuori della Champagne (es: Alsace)
  - crème de tête Vino bianco liquoroso proveniente da una selezione, durante la quale vengono raccolte solo uve mature, sane, di grosse dimensioni, zuccherine, concentrate e di ottima qualità.
  - cromatografia Metodo di analisi mediante separazione e dosaggio dei componenti di una sostanza per identificarli, utilizzando diversi procedimenti: cromatografia su ghiaccio o colonna, in fase gassosa, di ripartizione su strato sottile o su carta.
  - cru 1. Vitigno molto spesso nobile (dovuto alla natura dell'ambiente di crescita). 2. Il prodotto che deriva da quel vitigno.
  - cultivar Varietà di vitigno ottenuta per selezione e mantenuta in coltivazione.
  - cuoio Odore empireumatico caratteristico di alcuni vini evoluti o vecchi.
  - cuvée Contenuto di un tino, di un barile o di una botte e rappresentativo di un vigneto, di un vitigno, di un terreno o di un fattore tipico. Nella Champagne, vino scelto per il taglio. Testa di cuvée: prima cuvée, la migliore, ottenuta dalla vinificazione di un vigneto specifico,

proveniente da una scelta di uve ottime e rare.

## D

- **débloccage** apertura della prima bottiglia della nuova vendemmia. Generalmente riferito alla prima mescita del vino novello che avviene per legge il 6 novembre di ogni anno
- **debole** Vino molto leggero, incolore, povero di alcol e di estratto secco.
- **decantazione** Separazione delle fecce dei sedimenti solidi depositatisi nel contenitore del vino dalla parte liquida. Travaso di un vino dalla bottiglia alla caraffa, praticato dal Sommelier, per ossigenarlo e depositare le fecce.
- **decolorazione** Operazione finalizzata a schiarire vini troppo colorati, mediante procedure di vinificazione o addizione di prodotti enologici.
- **decrepito** Vino che ha concluso il ciclo evolutivo e non ha più niente da dire.
- **degenerazione** Condizione di una vigna con uve prive di vigore, sia qualitativamente sia quantitativamente, generalmente causata da una malattia.
- **demi-sec** Champagne o spumante con tenore zuccherino compreso tra 33 e 50 g/l.
- **denaturato** 1. Vino che ha subito trattamenti tali da modificarne il carattere originario. 2. Alcol denaturato: con aggiunta di una sostanza (ad esempio, metanolo) che lo rende inadatto al consumo, privandolo di ogni possibilità d'impiego come alcol neutro.
- **denominazione di origine controllata** Vino prodotto in una zona delimitata ed elaborato a norma di legge, seguendo le indicazioni del disciplinare riguardo ai vitigni da utilizzare, la produzione per ettaro, la potatura, il grado alcolico, i procedimenti di vinificazione, le qualità organolettiche.
- **deposito** 1. Sedimenti in sospensione nel mosto. 2. Locale in cui vengono conservati i vini inscatolati in attesa della vendita.
- **dessert** Vino da dessert: vino dolce o abboccato, servito a fine pasto.
- **diluito** Vino poco concentrato e poco intenso.
- **dipsomania** Patologia che si manifesta con impulsi all'uso smodato di bevande alcoliche.
- **diraspate** Separare gli acini dai raspi.
- **diraspatrice** Strumento per diraspate le uve.
- **disaccatastamento** Operazione che consiste nel ritirare le bottiglie dai pupitres (cavalletti o assicelle) o da una massa per fare la sboccatura o *dégorgement*, secondo le regole vigenti per gli spumanti elaborati con il metodo tradizionale champenois.
- **disco** Disco del vino: superficie del vino nel bicchiere, analizzata per ottenere informazioni sul colore, la brillantezza ecc.
- **distillazione** Operazione praticata con l'alambicco che consiste nel trasformare, mediante un procedimento di vaporizzazione e condensazione, un vino o una vinaccia in acquavite (grappa, liquore ecc.). Può essere continua o all'armagnac oppure doppia o alla charentaise.
- **doga** Asse di legno incurvata utilizzata nella fabbricazione delle botti.
- **dolce** Vino che contiene, ai sensi di legge, più di 50 g di zuccheri riduttori (glucosio e fruttosio) per litro (es. vino dolce naturale, vino da liquore, liquoroso, spumante, ecc.). Vino che ha un sapore dolce in equilibrio con gli altri componenti sapidi.
- **dosaggio** Miscela di spillatura aggiunta allo spumante elaborato secondo il metodo tradizionale, dopo il *dégorgement* e che ne determina il tipo (brut, sec, demi-sec...)
- **dubbioso** Vino poco brillante, torbido, che non permette di fare previsioni sul suo futuro.
- **duro** Vini giovani privi di morbidezza, rotondità, poco vellutati e gradevoli, con sostanze tanniche eccedenti.

## E

- **edulcorare** Addolcire un vino eccessivamente acido o secco, con l'aggiunta di mosto o mosto concentrato in seguito alla fermentazione.
- **eiswein** ("Vino di ghiaccio" in tedesco). Vino ottenuto da uve gelate, raccolte durante i primi freddi.
- **elevazione** Tecniche di conservazione, cura, riposo, assiduo controllo, attuate dai viticoltori o dai commercianti per offrire al vino le migliori condizioni di invecchiamento, dalla vinificazione fino al pieno sviluppo.
- **empireumatico** Insieme degli odori caratteristici delle sostanze organiche ottenute per distillazione, riscaldamento o torrefazione (es. confetture, caffè torrefatto, cioccolato caldo, gomma bruciata, ecc.).
- **enantico** Relativo ai profumi e agli aromi del vino.
- **erbaceo** Odore vegetale, di erba fresca. Sintomatico di cattiva qualità del vino, prodotto da uve non mature.
- **espressione** Qualità di carattere gustativo od olfattivo, sfumatura di un vino, che provoca una reazione di tipo affettivo o emozionale.
- **estrazione** Tecnica che permette di separare uno o più costituenti da un corpo (es.: la pigiatura, l'estrazione del colore nella vinificazione in rosso).
- **etereo** Odore caratteristico dei vini maturi e invecchiati, originato da composti organici volatili.
- **etichetta dorsale** Sin.: retroetichetta. Piccola etichetta situata sulla bottiglia, opposta a quella frontale.
- **ettaro** Unità di misura di superficie agraria pari a 10.000 m<sup>2</sup>.
- **evoluto** Vino che durante la conservazione ha subito modifiche, in peggio oppure in meglio, sviluppando aromi e profumi nuovi.
- **extra-brut** Spumanti e Champagne con sostanze zuccherine residue entro i 6 grammi per litro.
- **extra-dry** Spumanti e Champagne con sostanze zuccherine residue comprese fra i 12 e i 20 grammi per litro.

## F

- **f.i.s.a.r.**- Acronimo di Federazione Italiana Sommelier Albergatori Ristoratori.
- **feccia** Solidi sedimentati sul fondo delle bottiglie. Gusto di feccia: sapore di un vino restato a lungo a contatto con le proprie fecce, agre, terroso, di lieviti. Colore feccia: rosso violaceo. Messa in bottiglia sulle fecce: vino non filtrato, a contatto con le sue fecce.
- **femminella** Germoglio della vite che si origina da una gemma formatasi durante l'anno su un germoglio normale.
- **femminile** Vino elegante, fine, poco corposo, morbido, carezzevole al gusto, ricco di grazia.
- **fenicato** Odore chimico sgradevole proveniente da fenoli, esalato da uve marce.
- **fermentazione** 1. Operazione che consiste nel fare fermentare l'uva nei tini per un periodo che varia per il tipo di prodotto desiderato, la qualità delle uve, durante la quale avviene la fermentazione alcolica e l'estrazione delle sostanze coloranti. 2. Insieme dei processi chimici di demolizione degli zuccheri a opera di enzimi contenuti nei fermenti. Fermentazione alcolica: processo di trasformazione degli zuccheri contenuti nel succo d'uva in alcol etilico e anidride carbonica ed altri elementi. Fermentazione malolattica: processo di trasformazione dell'acido malico in acido lattico e anidride carbonica, da parte di batteri.

Seconda fermentazione: 1. Ripresa della fermentazione in un vino con piccoli residui zuccherini. 2. Presa di spuma.

- fermento Microrganismo capace di provocare la fermentazione. Gusto di fermento o fermentato: gusto di un vino appena fermentato, giovane.
- fiacco Vino senza consistenza, molle, contenente un eccesso di zuccheri, poco acido.
- fiasco Bottiglia di vetro soffiato, dal collo allungato, fondo curvo, rivestita di paglia, usata in passato.
- filante Vino oleoso, malato per la presenza di batteri.
- filiforme Vino fresco, delicato, schietto, senza spessore o densità particolari.
- fillette Mezza bottiglia, contenente 37,5 cl, utilizzata per i vini della Touraine e dell'Anjou.
- fillossera (*Phylloxera vastatrix*) Afide, insetto degli Afididi parassita della vite, di cui distrugge la radice. Per estensione indica la malattia dovuta a quest'insetto.
- filtraggio Operazione di chiarificazione, che consiste nel filtrare il vino per separarlo dalla sospensione di sostanze solide.
- filza Successione verticale di bollicine di anidride carbonica in un bicchiere di spumante o Champagne.
- fine Vino elegante, delicato, molto aromatico.
- flemma Distillato ricco di impurità volatili.
- flûte Bicchiere a calice, alto e stretto, utilizzato per spumante e Champagne, in quanto favorisce la formazione di bollicine.
- fogliazione Lo sbocciare delle gemme e il loro svilupparsi in foglie nella vite, in primavera.
- foglietta Misura vinicola utilizzata a Roma, corrispondente a mezzo litro.
- fortificato Vino irrobustito per l'aggiunta di alcol.
- foxé Odore piuttosto forte tipico del pelo della volpe, indice di qualità, può risultare sgradevole se insistente.
- fragile Vino delicato se soggetto ad alterazione, come l'esposizione all'aria o gli spostamenti.
- freddo Pratica di refrigerazione durante la vinificazione, utilizzata per stabilizzare i mosti dal punto di vista chimico - fisico.
- freschezza 1. Stato di un vino a temperatura tra i 10 e i 13°C. 2. Stato di un vino molto equilibrato.
- fresco Vino lievemente alcolico e acidulo, equilibrato.
- fruttato Insieme di odori di un vino che ricordano quelli dell'uva e della frutta matura.
- fungo Odore vegetale, con sfumature differenti, di lieviti nei Novelli, di funghi di bosco nei vini maturi e invecchiati, di tartufo in alcuni rossi di classe.
- furfurolo Aldeide che dona al vino un colore bruno e un odore di pane fresco.
- fusto Recipiente costruito con doghe di legno di quercia, utilizzato per la conservazione e il trasporto dei vini.

## G

- gabbietta Intelaiatura metallica fissata al collo delle bottiglie di spumante e di Champagne, atta a contenere il tappo dalla spinta dell'anidride carbonica.
- gallinaccio Odore vegetale che ricorda quello del fungo omonimo, tipico dei vini invecchiati.
- garanzia Assicurazione, rilasciata dal Comitato nazionale di tutela dei vini a Doc, Docg e Igt, dell'esatta origine di un vino.
- garretto Con i garretti: vino ben strutturato, compatto, generoso, alquanto inebriante.

- gassoso Vino che contiene un eccesso di anidride carbonica.
- generico Denominazione generica: denominazione controllata di base, cioè la Doc regionale.
- generoso Vino denso, di corpo, che riscalda lo stomaco, ma lascia libero lo spirito.
- germogliazione Sviluppo dei germogli della vite, in primavera.
- giovane 1. Vino immaturo, privo di sapidità e di finezza. 2. Vino dell'annata che ha sviluppato tutte le sue caratteristiche, pronto al rapido consumo.
- girato Alterazione del vino dovuta a batteri, caratterizzata da colorazione bruna e opaca, odore acetato e perdita di acido tartarico.
- giropalette Strumento utilizzato nel metodo tradizionale per lo scuotimento delle bottiglie di spumante e di Champagne.
- goccia Vino di goccia: liquido ottenuto tramite pigiatura soffice o spremitura, prima dell'ammostatura.
- grado Ciascuno degli stati intermedi di una grandezza misurabile, che conducono da un livello ad un altro della grandezza (es. temperatura, alcol). Grado alcolico: percentuale di alcol presente in un vino rispetto al volume.
- granata Colore di un vino rosso scuro.
- grappa 1. Residuo solido della pigiatura dell'uva, costituito da raspi e vinaccioli. 2. Acquavite di grappa, a forte gradazione alcolica, ottenuta per distillazione delle vinacce. 3. Grappe di spillatura: residui della spillatura.
- grasso 1. Vino untuoso, morbido, carnoso, ricco di glicerina e di alcol. 2. Vino affetto da grassume.
- grassume Malattia del grassume: alterazione microbica dei vini, soprattutto bianchi, che assumono un aspetto oleoso, filante, viscoso.
- graticcio Stuoia di vimini o intreccio di ramoscelli atto a raccogliere l'uva per essicarla o portarla a sovraturazione.
- graves Terreno costituito da piccoli ciottoli morenici, sabbie ed argilla.
- grossolano Vino duro, pesante, tannico, comune.
- gruma Sedimento cristallizzato di tartaro greggio, causato dal vino, presente nei tini e nelle bottiglie dall'odore molto debole.
- grume Sospensioni solide presenti nel mosto.

## H

- habillage cfr.abbigliamento
- humus Odore nauseabondo che ricorda quello della vegetazione in decomposizione, indice di alterazione del vino.

## I

- ibrido Vitigno proveniente dall'incrocio sessuato di due viti di specie differente. L'ibridazione viene solitamente utilizzata per i portainnesti.
- idrocarburo Odore che ricorda quello del metano, caratteristico di alcuni vini troppo invecchiati.
- imbibire Riempire d'acqua una botte o un tino per consentirne l'impermeabilità, grazie al rigonfiamento del legno delle doghe.
- imbottare Riempire le botti di vino, con l'uso di imbuti.
- immaturo Vino ancora troppo giovane per poterne valutare i caratteri organolettici.

- impagliatura Pratica di rivestimento delle bottiglie di vetro con una reticella di filo di ferro o di nylon, o con materiali vegetali, a scopo di protezione dagli urti o dalla stappatura fraudolenta.
- impasto Impasto di graspi: sostanze essiccate e condensate in un impasto dopo la pigiatura.
- impurità Sostanza estranea al vino o all'acquavite. Per la sola acquavite, le componenti non alcoliche, quali acidi volatili, aldeidi, esteri ecc.
- I.N.A.O. Sigla dell'Istituto nazionale delle denominazioni d'origine, ente pubblico francese responsabile delle denominazioni d'origine.
- incisivo Vino vivace, mordente, assai acido.
- incrostato Vino rosso invecchiato che ha formato un sedimento incrostante sulle pareti interne della bottiglia.
- inertaggio Tecnica utilizzata per impedire l'ossidazione dei mosti e dei vini con l'ausilio di gas inerti (azoto, biossido di carbonio).
- infernotto Zona protetta e riservata della cantina destinata alla conservazione delle più preziose bottiglie di acquavite (da 30 a oltre 100 anni di età).
- innesto Operazione consistente nell'inserire in una pianta (detta portainnesto, radicata) la parte gemmifera di un'altra pianta (detta nesto) di specie o varietà diversa, allo scopo di ottenere un nuovo individuo, allo scopo di renderla più resistente alla fillossera.
- inoculazione Inseminazione di un mosto o di un vino con una coltura a base di fermenti.
- intrinseco Degustazione intrinseca: analisi organolettica di un vino sulla base di criteri specifici: denominazione, tipo, annata; opposta alla degustazione comparativa.
- invaiatura Inizio del periodo in cui le uve cominciano ad acquistare colore, traslucido per quelle bianche, rosso violaceo per quelle rosse.
- invasatura Riempimento dei tini, durante lo stazzamento
- invecchiamento Ciclo di sviluppo del vino, dalla giovinezza all'età matura, che consiste nel mutamento delle caratteristiche organolettiche e costitutive, dovute a fenomeni d'origine fisica, chimica e biologica (quali ossidazione lenta, per taluni vini, o riduzione per altri).
- iposmia Ottundimento della sensibilità olfattiva.

## J

- jeroboam Bottiglia di vino di grande formato, pari a sei bottiglie ordinarie nella regione di Bordeaux e a quattro nella Champagne.

## K

- kasher Vino elaborato secondo il rito ebraico, sotto permanente controllo del rabbino (alt.Kosher).
- killer Effetto killer: distruzione di lieviti ad opera di altri lieviti che liberano tossine.

## L

- label Marchio rilasciato dai consorzi vitivinicoli, dopo opportuni controlli e degustazione, che identifica un vino di qualità.
- laccasi Enzima secreto dalla Botrytis cinerea, responsabile del marciume nobile o grigio. Provoca imbrunimento dei mosti.
- lacrima Sinonimo di archetto

- latteo o lattescente Vino torbido e velato, con l'aspetto del latte.
- lattico 1. Acido lattico: costituente naturale del vino, la cui concentrazione aumenta durante la fermentazione malolattica. Rende il vino più rotondo e morbido. 2. Odore lattico: caratteristico odore del vino dopo la fermentazione malolattica. 3. Spunto lattico: malattia batterica del vino, che causa la produzione di acido lattico e acetico.
- legno Odore con sfumature diverse, gradevole o sgradevole, di legno bruciato o affumicato, stantio o dal sentore di vaniglia.
- legnoso 1. Odore relativo all'evoluzione dei tannini nella conservazione del vino in botte, che ricorda svariati sentori di legno. 2. Odore vegetale, di bosco, caratteristico di un vino ricco di tannini di cattiva qualità.
- lievito Complesso di miceti unicellulari che sono in grado di provocare, mediante enzimi da loro prodotti, la fermentazione alcolica. Odore di lievito: odore lieve percepibile dopo la fermentazione. Anche coltura di lieviti utilizzata per l'inseminazione di mosti o di vini, per accelerarne la fermentazione, sia malolattica sia alcolica (lieviti di tiratura: necessari per la presa di spuma).
- limpido Vino trasparente, chiaro, privo di sostanze in sospensione.
- linfa Avere la linfa: riferito a un vino armonico e gradevole, in grado di donare, al termine della degustazione, un perfetto equilibrio di aromi, un insieme squisito e gradevole.
- liquore Bevanda alcolica, dolce, aromatizzata con essenze vegetali. Liquore di spillatura: miscela di vino e zucchero, utilizzata nel metodo champenois per il dosaggio dello spumante e dello Champagne. Liquore di tiratura: miscela di vino e zucchero utilizzata per favorire la presa di spuma. Vino di liquore: vini cui viene aggiunto alcol, prima, durante o dopo la fermentazione.
- liquoroso Vino bianco untuoso, con presenza di zuccheri residui non fermentati.
- losco Vino privo di limpidezza, torbido, velato.
- luce Gusto di luce: sapore di ossidato, caratteristico in un vino esposto per lungo tempo alla luce.
- lungo Vino di qualità, con grande persistenza aromatica (P.A.I.), anche dopo la deglutizione.

## M

- macchia Odore che ricorda quello della macchia mediterranea, con profumi di rosmarino, timo, lavanda, ecc.
- macchiato Vino bianco macchiato: proveniente da uve bianche con buccia colorata.
- macerazione Operazione consistente nel contatto tra il mosto e le parti solide dell'uva, atta a ottenerne aromi e colori caratteristici. Macerazione carbonica: fermentazione delle uve in atmosfera satura di anidride carbonica.
- maderizzato Difetto di un vino bianco che, a causa di un'ossidazione, con l'invecchiamento assume colore giallo dorato o ambrato e il sapore e l'odore del mader.
- madre Madre dell'aceto: membrana superficiale gelatinosa che si forma nei vini acetosi o malati di acescenza.
- magnum Bottiglia con capacità pari al doppio delle bottiglie ordinarie.
- malattia Alterazione patologica dello stato dei corpi viventi, degradazione organica. Malattie della vite: causate in genere da parassiti, batteri, crittogame, virus. Malattie del vino: alterazioni biologiche causate da batteri, o degradazioni chimiche.
- malolattico Riferito ai batteri e agli enzimi che provocano la fermentazione malolattica.
- mannitato Vino malato, che ha subito una fermentazione mannitica invece di quella malolattica, i cui zuccheri si sono trasformati in mannitolo e acido acetico, dal tipico gusto

agrodolce.

- marciume 1. Marciume acido: alterazione delle uve che marciscono, sviluppando batteri acetici. 2. Marciume grigio: malattia, di origine crittogamica, delle uve colpite da fenomeni meteorologici o da tignole. 3. Marciume nobile: alterazione dell'uva causata dalla *Botrytis cinerea*, che aumenta la disidratazione e la concentrazione degli zuccheri nell'acino.
- mathusalem Bottiglia di grandi dimensioni, della capacità di otto bottiglie ordinarie, oggi poco usata.
- maturazione Lo sviluppo dell'uva, che la porta all'aumento del grado zuccherino e alla diminuzione dell'acidità.
- medicinale Odore chimico, di acido fenico, emanato da vini provenienti da uve marce.
- metodo classico o champenois: procedimento di elaborazione dello Champagne o degli spumanti di qualità superiore (V.M.Q.P.R.D.) attraverso la seconda fermentazione alcolica in bottiglia dei vini (presa di spuma), e successiva aggiunta di liquore e lieviti di tiraggio. In seguito i vini vengono scossi, filtrati e dosati.
- microclima Condizioni climatiche di un'area ristretta, di un vigneto.
- millesimato Bottiglia di vino che porta l'indicazione dell'annata di raccolta sull'etichetta.
- millesimo Annata di una vendemmia o anno di nascita di un vino o di un'acquavite.
- mistella Prodotto ottenuto con mosto non fermentato e alcol etilico o acquavite. Alcune mistelle vengono utilizzate per la preparazione di aperitivi (es. vermouth) o vini liquorosi (es: Marsala).
- mistura Miscela di vino di spillatura, liquore e lieviti, che si effettua prima della spillatura.
- molle Vino privo di corpo, senza vigore e consistenza, magro.
- moltiplicatore Tino usato per la coltura dei lieviti destinati all'inseminazione.
- mondata Scelta delle uve nella Champagne.
- morbido Vino di consistenza fine e rotonda, scorrevole, senza asprezza.
- mordente Vino aspro, acerbo, non armonico, tenace.
- mostimetro Strumento impiegato in enologia per stabilire la quantità di zucchero presente nel mosto.
- mosto Succo ottenuto dalla pigiatura dell'uva fresca, non ancora fermentato, contenente particelle solide. Mosto concentrato: mosto di volume ridotto a causa dell'espulsione di acqua in esso contenuta, mediante calore o congelamento.
- muid Barile di capacità diversa, secondo la regione vinicola (da 400 a 640 litri). Più utilizzato il mezzo muid.
- mutè Vino proveniente da mosto mutizzato, con zuccheri non completamente svolti.
- mutizzazione Arresto della fermentazione alcolica di un mosto, con aggiunta di alcol o anidride solforosa, o mediante congelamento.

## N

- nabuchodonosor Bottiglia gigante con capacità pari a venti bottiglie ordinarie.
- naturale Vino non adulterato con l'aggiunta di prodotti illeciti. Vino dolce naturale: vino con aggiunta di alcol durante la fermentazione.
- nerbo Avere nerbo: vino quando è ben strutturato, equilibrato, vivace.
- netto Vino schietto, franco, senza difetti.
- neutro 1. Vino privo di carattere, senza una personalità ben definita. 2. Alcol neutro: alcol con titolo alcolimetrico maggiore del 96%, privo di sapori estranei.
- nobile 1. Vitigno eccellente, in grado di produrre vini di ottima qualità, quali quelli Doc. 2. Vedi marciume nobile

- nota Sfumatura del sapore di un vino percepita durante la sua degustazione.
- notte, vino di- Vino rosato prodotto da una breve macerazione di uve rosse.
- novello Vino ottenuto con una particolare tecnica di fermentazione e imbottigliato un mese e mezzo o due dopo la vendemmia, cosicché risulta profumato e fragrante, ma inadatto all'invecchiamento.

## O

- occhio 1. Gemma della vite. 2. Macchie di grasso in un vino.
- odore Sensazione a livello del senso dell'olfatto causata dall'emanazione di molecole volatili di un corpo, molto varia nel caso dei vini; fornisce indicazioni sullo stato di invecchiamento, di salute, di conservazione di un vino.
- oidio Fungo delle Erisifacee, parassita della vigna, di cui colpisce le parti verdi lasciando una polvere bianca.
- oinochoe Vaso di produzione arcaica greca a forma di brocca, usato per attingere il vino nel cratere e per mescerlo nelle coppe.
- O.I.V. Sigla dell'Ufficio internazionale della vite e del vino, organismo internazionale con sede a Parigi, fondato per studiare i problemi scientifici, tecnici, economici riguardanti la produzione vitivinicola.
- olio Olio di lino: olio vegetale impiegato per ungere la parete esterna dei fusti. Olio di paraffina: olio utilizzato come antiossidante per il vino.
- onesto Vino senza difetti, schietto, dal gusto sincero. 2. Onesto e commerciabile: vino conforme alle vigenti norme enologiche.
- onivins Acronimo di Organo nazionale interprofessionale dei vini, ente responsabile della tutela, della regolarizzazione (secondo le norme dell'Unione europea), e della promozione del mercato vinicolo in Francia.
- opalescente Vino dall'aspetto latteo, torbido, talvolta iridescente.
- organolettico Caratteri organolettici: proprietà di un vino percepibili durante la degustazione e valutabili attraverso i sensi della vista, dell'olfatto e del gusto, sia dal punto affettivo sia propriamente oggettivo.
- orografia Studio delle catene montuose.
- ossidazione Reazione chimica durante la quale un elemento o una molecola cede elettroni, cambiando completamente la sua struttura. Durante la maturazione di un vino si hanno ossidazioni di alcuni suoi componenti, che possono perfezionarlo o alterarlo (es. maderizzazione, acetificazione).

## P

- paese, vino di- (vin de pays) Vino che porta il nome del paese in cui viene prodotto, spesso poco alcolico (tipico in Val d'Aosta)
- paglierino Colore giallo chiaro e brillante, che ricorda quella della paglia di grano.
- palizzare Fissare i germogli della vite a fili di ferro tesi tra i pali della vigna.
- panel Gruppo di persone scelte come campione rappresentativo per un'indagine di mercato, sottoposto a una serie di test successivi.
- panierino Cesto di vimini, legno, plastica di differenti forme utilizzato per il trasporto dell'uva o delle bottiglie.
- panpepato Aroma di panpepato: odore speziato, leggero, che ricorda quello di cereali e miele.

- passato Vino conservato troppo a lungo, opaco, poco brillante.
- pastorizzazione Processo di riscaldamento a bassa temperatura (60-65°C) per pochi minuti, e rapido raffreddamento, che consente la disinfezione e la conservazione del vino; usata soprattutto per i vini da tavola. Pastorizzazione-flash: processo di riscaldamento rapido ad alte temperature, e rapido raffreddamento, che permette di ridurre la popolazione microbica.
- pavone Fare la coda di pavone: si dice di un vino ricco di sensazioni e di qualità alla degustazione.
- pedoclimatico, ambiente La realizzazione dei nuovi impianti deve essere indirizzata verso l'utilizzazione di aree vocate, cioè di quelle zone dove la specie, per fattori pedologici e climatici, trova un adattamento ottimale ai fini produttivi con opportune combinazioni varietali.
- peptizzazione Trasformazione di una sostanza dallo stato colloidale allo stato liquido.
- peronospora Fungo parassita della vite che provoca l'omonima malattia, che colpisce foglie e frutti.
- persistenza Continua durata. Persistenza aromatica intensa: permanere uniforme dell'aroma di un vino dopo la deglutizione.
- personalità Tutto ciò che caratterizza le qualità organolettiche di un vino, causate dalle peculiarità proprie e dagli interventi del viticoltore.
- pesante Vino molto tannico, denso e colorato, troppo strutturato e disarmonico.
- pianto Pianto della vigna: liquido che fuoriesce dalle incisioni di potatura delle viti.
- piatto Vino privo di carattere e di acidità.
- pieno Vino equilibrato, rotondo, completo, compatto.
- pigiare Schiacciare, pestare l'uva per trarne il mosto.
- pinta 1. Antica unità di misura di volume per fluidi, variabile secondo la provincia. 2. Recipiente da un litro.
- poltiglia Poltiglia bordolese: soluzione fungicida di solfato di rame e calce spenta usata per combattere la peronospora. poltiglia borgognona: soluzione fungicida di solfato di rame e carbonato di sodio.
- portainnesto Parte di un ibrido di Vitis vinifera e di vite americana su cui si innesta la vite per renderla resistente alla fillossera.
- pot Bottiglia della capacità di tre quarti di una bottiglia ordinaria, usata nella regione di Lione.
- potassio Elemento minerale presente nell'uva e nel vino, utilizzato anche come fertilizzante della vigna.
- potatura Operazione che si effettua sulla vite tagliando parte dei tralci, tralci o la struttura stessa per renderla più forte e permetterne la crescita (es. potatura a ventaglio, a spalliera, ad alberello, ecc.).
- presa di spuma Tecnica che mira, attraverso la seconda fermentazione, a creare sovrappressione di anidride carbonica disciolta nel vino, rendendolo spumante.
- primeur, in primeur Acquisto in primeur: opzione di acquisto di un vino prima della sua immissione sul mercato oppure prima dell'invecchiamento (tipicamente in Francia)
- pronta beva, vino di pronta beva Vino giunto a piena maturazione e pronto ad essere bevuto, o vino che non sopporta invecchiamento.
- propaggine Ramo piegato e in parte sotterrato perché metta radici e, separato dalla madre, costituisca una nuova pianta.
- pungente Vino leggermente acescente, ricco di acidità
- punta 1. Piccola quantità. 2. Messa in punta: dopo la rifermentazione alcolica, operazione consistente nel porre sui pupitre le bottiglie di spumante e di Champagne con il collo

reclinato verso il basso, in attesa di scuotimento.

- pupitre Cavalletto di legno inclinato e forato, su cui si pongono le bottiglie di spumante e Champagne prima dello scuotimento manuale.
- puttonyos contenitore ungherese di uva appassita "aszù" da circa 25 kg, simile ad una gerla; accompagnato da un numero da 2 a 6 sta ad indicare l'apporto zuccherino conferito al vino Tokaji

## Q

- quarto Bottiglia contenente circa un quarto di litro di vino, per estensione caraffa della stessa capacità.

## R

- rafferma Acquavite naturale, senza aggiunta d'acqua distillata, titolata a 60°.
- rancido Odore penetrante degli acidi grassi e delle sostanze grasse in fase di ossidazione, che danno al vino un gusto acre. 2. Odore balsamico di alcuni vini o acquaviti invecchiati, il cui gusto rimane però inalterato. Gusto di vino maderizzato. Odore di appassito, di molto maturo, di conservato a lungo; ricercato per i vini dolci naturali.
- raspo Struttura del grappolo dell'uva, costituita dal peduncolo, dall'asse principale, da diramazioni secondarie e dai pedicelli. Gusto di raspo (o rasposo): sapore acre, aspro, ricco di tannini giovani di un vino i cui raspi sono stati troppo pigiati, o hanno macerato troppo a lungo.
- ratafià Mistella che si ottiene dall'arresto della fermentazione alcolica del mosto con aggiunta di acquavite.
- rendimento Rendimento di base: produzione di quantità di uva stabilita per ettaro. Rendimento Doc: rendimento massimo per ettaro, fissato nel disciplinare.
- retrogusto Residuo caratteristico di sapore che si percepisce in un vino dopo la degustazione.
- retronasale Fase della degustazione durante la quale si avvertono le percezioni gustative nella faringe.
- rettificare Distillare con una tecnica particolare un alcol, per diminuire la quantità di impurità in esso contenute.
- ridotto Odore, gusto di ridotto: spiacevole, con sfumature animali, dovuto al fatto che il vino sopporta male la fase di riduzione, che normalmente lo migliora.
- riduzione Reazione chimica durante la quale un elemento o una molecola acquista elettroni, cambiando completamente la sua struttura.
- rimontaggio Pratica consistente nell'evacuare il mosto dal basso di un tino e di introdurlo nella parte alta, spargendolo sul cappello in modo da agevolarne la riareazione e la fermentazione.
- robusto 1. Vino ben strutturato, di carattere, pieno, completo. 2. Vino ricco di espressioni, alcolico, ma equilibrato. 3. Vino ben strutturato, completo, equilibrato nei suoi componenti, solido, di lunga conservazione.
- rosato Colore dei vini vinificati in rosato, cioè da mosto di uve rosse posto a breve contatto con le bucce durante la fermentazione per ottenere il colore desiderato. Vi sono svariate sfumature di rosa: rosa pallido o sostenuto, cerasuolo, occhio di pernice, corallo, ecc.
- rottura Fenomeni di alterazione dei vini dovuti a cause fisico-chimiche o enzimatiche. Si possono avere rotture metalliche, causate da ossidazioni con la formazione di precipitati ferrici; rotture rameiche, nei vini bianchi per riduzione dei sali di rame; rotture proteiche, nei

bianchi, con precipitazione di proteine; rotture ossidiche, causate dall'esposizione all'aria, rotture idrolasiche, nei vini rossi invecchiati, con precipitazione delle sostanze coloranti.

- ruvido Vino giovane, appena spillato, con solidi presenti in sospensione.

## S

- sabre (fr.) sciabola; con il termine "sabrer" si intende quindi una sciabolata con la quale si fa saltare il collo delle bottiglie di Champagne. È una antica usanza, oggi molto più scenografica che altro, che non si usa quasi più se non per dimostrazioni.
- saccaromicete (saccharomyces) Funghi unicellulari di specie diverse, responsabili della fermentazione alcolica, vale a dire della trasformazione del glucosio in alcol etilico.
- salmanazar Bottiglia di grandi dimensioni, della capacità di dodici bottiglie ordinarie da 0,75
- sboccatura (fr. degorgement) 1. Pratica consistente nell'eliminazione dei sedimenti di seconda fermentazione in bottiglia tramite scuotimento manuale, operata sugli spumanti elaborati secondo il metodo classico. Sboccatura al ghiaccio: sboccatura consistente nell'immersione del collo delle bottiglie in un bagno di salamoia refrigerata, bloccando il sedimento, che sarà espulso dalla pressione dell'anidride carbonica. 2. Operazione consistente nell'eliminazione del vino dalla bocca della bottiglia per potervi immettere il liquore di spillatura.
- scabro Vino aspro, ricco di tannini giovani.
- scala Scala dei cru: classificazione dei cru della Champagne data in percentuale (da 80 a 100%), che fissa il prezzo di vendita indicativo dei vini, su criteri basati sulla zona di produzione e sul vigneto.
- sciabola (fr. sabre) si tratta della "sabre" con la quale si fa saltare il collo delle bottiglie di Champagne. La sciabolata è un' antica usanza, oggi molto più scenografica che altro, che non si usa quasi più se non per dimostrazioni (fonte Wikipedia 2006)
- scuotimento Pratica consistente nel ruotare le bottiglie di spumante o Champagne elaborati in base al metodo classico, sui pupitres, per eliminare sedimenti formati sul collo della bottiglia.
- secco Vino sprovvisto di zucchero riduttore. Vino che contiene tannini secchi : aspro, astringente. Si dice anche di un vino asciutto, che allappa.
- sedimento Deposito solido che si forma sul fondo delle bottiglie di vino durante l'invecchiamento o l'elaborazione, non provoca peggioramenti qualitativi. Sedimento amorfo: deposito di sostanze mucillaginose e coloranti, dovuto all'invecchiamento. Sedimento cristallino: deposito di tartaro, provocato dallo stoccaggio del vino a basse temperature.
- selezione Scelta degli elementi più adatti, in conformità a criteri di perfezionamento, ad un determinato fine. Ad es. selezione di uve nobili, selezione di lieviti, selezione delle vendemmie. Selezione clonale: tecnica che consiste nel selezionare i cloni di vite più resistenti all'attacco dei virus.
- selezione, vino da- Vino con ottima predisposizione all'invecchiamento; dicitura utilizzata in Spagna sulle etichette (vino de crianza).
- selvatico Odore animale, di vini eccessivamente maturi.
- sfrondata Pratica di sfoltimento delle fronde in eccesso delle viti, per consentire la migliore esposizione dell'uva al sole.
- sgranare Separare gli acini dal graso, diraspate.
- sincero Vino franco, schietto, senza alterazioni.
- solfitazione Tecnica di protezione microbiologica e chimica contro l'ossidazione, operata

- esponendo le uve, i mosti o i vini ad anidride solforosa.
- solforazione Operazione di protezione dall'oidio delle vigne, trattandole con zolfo.
  - sommelier Esperto addetto alla cantina, alla scelta, alla degustazione e al servizio dei vini nei ristoranti, nelle cantine dei produttori, nei reparti dei supermercati.
  - sostanzioso Vino di corpo, consistente, molto ricco di materia.
  - sovraturazione Stato di superamento della maturazione dell'uva, caratterizzato da appassimento, reazioni di ossidazione, marciume nobile, ecc.
  - spampinatura Sinonimo di sfrondata, eliminazione delle foglie delle viti per permettere la migliore esposizione al sole dell'uva.
  - sporta Cesto di vimini, della capacità di 60-80 kg, utilizzato per il trasporto delle vendemmie.
  - spremitura, vino di Vino ottenuto dalla spremitura delle vinacce, che ne contiene ancora il succo dopo la svinatura. Gusto di spremitura: sapore di raspi, di tannini vegetali.
  - spuma Bollicine di anidride carbonica che si formano sulla superficie dei vini durante la fermentazione alcolica. Vedi anche presa di spuma.
  - spumante Vino effervescente, contenente un eccesso di anidride carbonica, causata dalla fermentazione alcolica (presa di spuma) in bottiglia o in tini chiusi.
  - spunto Spunto acetico: malattia del vino, causata dalla fermentazione acetica. Spunto lattico: malattia del vino dovuta a batteri lattici. Spunto acroleico: malattia del vino di origine batterica, che lo rende amaro.
  - squilibrato Vino disarmonico, sbilanciato nelle sue componenti organolettiche.
  - stabile Vino che mantiene inalterate le sue proprietà organolettiche, in qualsiasi condizione ambientale.
  - stabilizzazione Tecniche di origine fisica, chimica (es. precipitazione) o biologica (es. pastorizzazione), mirate a rendere stabile un vino.
  - starter Piccola quantità di mosto contenente fermenti per inseminare i vini e consentirne la fermentazione.
  - svinatura Estrazione del vino da un tino dopo la fermentazione alcolica e successivo travaso in un altro tino o in botti, per liberarlo dai prodotti di pigiatura. Sin.: svasatura.

## T

- taglio 1. Miscela di vini appartenenti alla stessa denominazione, utilizzata soprattutto per l'elaborazione di spumanti e Champagne. Si può effettuare per vini della stessa annata o di millesimi diversi. 2. Mescolanza di vini di diversa provenienza, per ottenerne uno di qualità differente. 3. Aggiunta di acqua distillata o di alcol per diminuire o aumentare la gradazione alcolica di un'acquavite. 4. Momento della distillazione di un'acquavite, detto in francese "coupe de coeur", che risulta molto pura (ca. 70°).
- talea Porzione della pianta della vite, contenente un germoglio, capace, se interrata, di costituire una nuova pianta.
- tannico Vino contenente tannini, molto asciutto, astringente e aspro o piacevole e fuso.
- tannino Classe di composti fenolici, astringenti, che legano in bocca, sono indice di buona conservazione in un vino, poiché gli donano qualità antisettiche. I tannini derivano dalle bucce e dalle vinacce, o dal legno delle botti durante l'invecchiamento.
- tappo, sapore di- Odore e gusto sgradevole, proveniente dai cloroanisoli, che rendono il vino inadatto al consumo.
- tardivo Vendemmie tardive: ritardate rispetto al solito, per ottenere sovraturazione delle uve.

- tartarico Acido tartarico: acido presente nelle uve e nel vino.
- tastevin Tazza utilizzata per la degustazione del vino.
- tattile Sensazioni tattili: percepite dagli organi sensoriali del cavo orale, sensibili alla percezione della consistenza, della temperatura, della struttura di un vino.
- tenue Vino povero dal punto di vista del gusto, vuoto.
- tenuta 1. Poderi viticoli comprendenti i vigneti e l'annessa cantina. Se indicato in etichetta, è indice di autenticità. 2. Prova di tenuta: effettuata per accertare la stabilità del vino agli agenti esterni. Tenuta di spuma: comportamento dei vini effervescenti con spuma persistente.
- termoregolazione Regolazione della temperatura dei tini, per ottenere refrigerazione o riscaldamento del mosto, in modo da controllare la fermentazione.
- termovinificazione Riscaldamento del mosto durante la vinificazione dei vini rossi, per aumentare la solubilità delle sostanze coloranti.
- terpenico Composti terpenici: idrocarburi volatili tipici di alcuni vitigni (es. riesling, moscato, ecc.), talvolta precursori di aromi.
- terreno (Terroir in francese). Parte di una tenuta, di una coltivazione, apprezzata per la qualità del suolo adatto alla produzione di specifici vini. Sapore del terreno di origine: gusto caratteristico di un vino prodotto su quel terreno, costante per annate diverse.
- tignoletta Farfalla microscopica, detta anche tortrice della vite, parassita molto dannoso per vite, che si nutre della polpa degli acini d'uva e favorisce la presenza del marciume grigio.
- tino Grande recipiente di legno, acciaio o cemento utilizzato per la fermentazione del mosto o la conservazione del vino. Tino chiuso: utilizzato nel metodo Charmat per ottenere lo spumante.
- torchio 1. Macchina che serve per comprimere le vinacce fermentate e ad estrarne il succo. 2. Luogo dove è situato il torchio.
- torciòlo Tovagliolo di servizio da Sommelier.
- tostato Odore empireumatico che ricorda quello del caffè torrefatto, della frutta secca e del pane tostato.
- tranquillo Vino fermo, non effervescente, pacifico.

## U -V

- vaniglia Odore balsamico tipico di numerosi vini, che ricorda quello della vaniglia o della vanillina, può provenire dall'ossidazione del legno di quercia delle botti.
- varech Odore iodato, tipico in vini provenienti da vitigni vicini al mare, non sgradevole se in tracce, ma disgustoso se troppo insistente.
- vegetale Odore che ricorda vari tipi di vegetali, spesso gradevole, ma talvolta indice di un difetto del vino.
- velato 1. Vino leggermente torbido. 2. Bottiglia sulle cui pareti sono presenti depositi.
- velatura Deposito colorato, lenticolare formatosi sulle bottiglie di Champagne, non eliminato dallo scuotimento.
- vellutato Vino morbido e rotondo, fine, delicato.
- velo 1. Tracce o membrane colloidali visibili a occhio nudo in una bottiglia di vino. 2. Leggera sospensione solida nei vini rossi invecchiati.
- vendemmia La raccolta dell'uva matura, in autunno.
- verde 1. Vino acido, troppo nervoso. 2. Vini verdi: prodotti con uve ancora acerbe (es. il vinho verde del Portogallo). 3. Gusto di verde: sapore erbaceo in un vino, indice di difetto.
- verme spirale del cavatappi

- vigneto Terreno, per lo più di notevole estensione, coltivato a viti. Insieme delle vigne coltivate in una regione o in un paese.
- vigoroso Vino strutturato bene, di corpo, generoso, sostanzioso.
- villages Termine francese indicante una zona o una circoscrizione appartenente a una denominazione (es. beaujolais-villages).
- vinaccia Residuo liquido della distillazione.
- vinificazione Complesso delle operazioni (follatura, diraspatura, ammostatura, scolatura, fermentazione, pigiatura, filtrazione, ecc.) mediante le quali l'uva viene trasformata in mosto e poi, attraverso la fermentazione alcolica, in vino.
- vino Prodotto della fermentazione alcolica, totale o parziale, di uva fresca ammostata o di mosti d'uva, la cui gradazione alcolimetrica acquisita non può essere inferiore al 10%, salvo eccezioni, pronto al consumo e bevibile, elaborato a norma di legge.
- vinoso Vino sostanzioso, omogeneo nel gusto, nel corpo, nella tessitura, dal profumo fruttato, che provoca sensazioni calde e piacevoli.
- vintage Termine inglese sinonimo di annata, millesimo, vendemmia.
- viscoso Vino la cui consistenza è filante, collosa, fenomeno dovuto alla presenza di zuccheri, di mucillagini di alcol, o a malattie quali il grassume.
- vivacità Caratteristica di un vino leggero, fresco, lievemente acido.
- V.Q.P.R.D. Acronimo di Vino di qualità prodotto in una regione determinata. La sigla V.S.Q.P.R.D. è valida per i vini spumanti. Normativa vigente nell'Unione europea che tutela le qualità specifiche dei prodotti regionali, basata sui seguenti elementi: delimitazione della zona di produzione, tecniche di coltivazione, estensione dei vitigni, metodi di vinificazione, rendimento per ettaro, titolazione alcolimetrica volumica minima naturale, analisi e valutazione dei caratteri organolettici.
- V.S.O.P. Sigla di Very Superior Old Pale, acquavite (soprattutto cognac) invecchiata 4 o 5 anni, a seconda delle denominazioni

## W - X

- X.O. Acronimo di Extra old, sinonimo di stravecchio, acquavite invecchiata più di 5 anni.

## Y-Z

- zaffatura Operazione di disinfezione di una botte, bruciando uno stoppino impregnato di zolfo.
- zimasi Enzima responsabile della catalisi degli zuccheri (glucosio e fruttosio) in alcol etilico, durante la fermentazione.
- zolfo 1.Elemento usato nella vinificazione (es. zaffatura, solfitazione), per scopi antiossidanti od antisettici. 2. Odore chimico simile a quello dell'anidride solforosa.
- zuccheraggio Operazione (vietata in Italia) consistente nell'aggiungere zucchero al mosto prima della fermentazione alcolica, per aumentare il tenore alcolico del vino.



## Conclusioni

Si è inteso corollare questo lavoro sulla <espressione vegetariana> con opere di Brunella Pasqualetti, perché di <arte> si tratta, sia che si esprima con tele e pennelli, sia che si esprima attraverso un percorso <nutrizionale>. Le opere scelte per questa esperienza, si combinano con il sentire <il gusto>.

Brunella Paqualetti, anima creativa dall'afflato generoso, nelle sue movenze pittoriche si avvale di una tecnica denominata dripping (sgocciolamento) caratteristica dell'Action Painting americano.

Questo suo modo di dipingere che trae spunto dalla scrittura automatica surrealista, è supportato da una scelta di colori e di materiale di recupero, che non lasciano niente al caso...

Vederla lavorare attorno alle sue tele mentre si muove energicamente come se fosse immersa in una danza sciamanica, è curiosa e stimolante.

Il suo modo di sentire la propria pittura è essenzialmente una unione tra il controllabile e l'incontrollabile, i colori a volte violenti a volte più remissivi, nella loro aggressione nascondono un velluto di sentimenti e di emozioni.

Lei costituisce un esempio di volontà nel proporre un modo d'arte se non più nuovo, storico, che rompe gli schemi del comune quadro da cavalletto, del piacevole e pulitissimo dipinto, dai colori sobri, dagli impasti gentili. Brunella Pasqualetti offre una pittura di gesto e di forte emozione ed il risultato immediato, non si frappone tra lei e il fruitore.

Un'arte gestuale dunque, dove il segno, il colore e l'energia, diventano una realtà visiva, a lei non interessa la presenza di un elemento figurativo, le sue tele appartengono al drammatico al corrucciato periodo del distruttivismo, il suo, grazie al quale, risorge come un'Araba Fenice una vigorosa e imponente creatività.

A handwritten signature in cursive script, reading "Brunella Pasqualetti", written above a horizontal line. The signature is written in dark ink on a white background.

## Sommario

Apertura	Brunella Pasqualetti	6
Nota	Jolanda Pietrobelli	7
Vegetarani & C		9
Cereali - i tre cereali – cereali mnori		39
Semi di...		45
Semi oleaginosi		60
Nuovi paradigmi contro il land grabbing		67
Nella Bibbia – il grano-		70
Alfabeto		74
I 9 legumi		117
Aforismi e citazioni		121
Il nettare degli dei		130
Glossario		155
Conclusioni		177
Bbliografia		179
Note biografiche		182
Brunella Pasqualetti opere introdotte		186

## **Bibliografia**

Jonathan Safran Foer, *Se niente importa*, Guanda  
Erica Joy Mannucci, *La cena di Pitagora. Storia del vegetarianismo dall'antica Grecia a Internet*,  
Peter Singer, *Liberazione animale*,  
Tom Regan, *Gabbie vuote*  
Jeremy Rifkin, *Ecocidio. Ascesa e caduta della cultura della carne*  
Claus Leitzmann, *Vegetariani. Fondamenti, vantaggi e rischi*  
Melanie Joy, *Perché amiamo i cani, mangiamo i maiali e indossiamo le mucche*  
Emanuela Barbero; Alessandro Cattelan; Annalaura Sagramora, *La cucina etica*  
Margherita Hack, *Perché sono vegetariana*  
Giuliana Lomazzi, *Senza latte e senza uova*  
Umberto Veronesi, *La dieta del digiuno*  
Umberto Veronesi, *Verso la scelta vegetariana*  
Aurelia Rottigni, *Alimentazione vegetariana*

## Titoli Pubblicati in cartaceo

1. Scritture Celesti	Jolanda Pietrobelli
2. 80 Primavera d'amore	Cristina Pietrobelli
3. Dalle mani la vita	Sergio Freggia
4. Consigli del naturopata	Claudio Bargellini
5. Innocente Reiki	Shinpi
6. Babylon 4527	Daniel Asar
7. Il Reiki è rock	Shinpi
8. L'arte medica taoista	Marco Raggianti
9. Tao The Ching	Lao Tzu
10. Antologia Crissiana	Dirka
11. Gli amici invisibili	Daniel Asar
12. Key Stick Combat	Gianni Tucci
13. Il fabbricante di desideri	Claudio Bargellini
14. Omaggio a Yerathel	Jolanda Pietrobelli
15. Cortometraggi interiori	T.De Martino M.Pegorini
16. Reiki un percorso...	G. Tucci L.Amedei
17. La cattura delle emozioni	Jolanda Pietrobelli
18. I Pilastri del cielo	Daniel Asar
19. Astrazioni, metamorfosi...	Daniel Asar
20. Il grande popolo dei piccoli esseri	Daniel Asar
21. La fossa dei serpenti	Daniel Asar

## Ebook

Anima plebea	J.Pietrobelli
Breviario di Reiki	"
La dottrina dei 7 chakra	"
Ciao Mamma	"
Elementi di radiestesia	"
Fiori di Bach malattia e benessere	"
Gabriele l'annunciatore	"
Ho'oponopono	"
Karma e reincarnazione	"
Dal mio Reiki al nostro Diksha	"
Colloqui con Mahasiah	"
Nei secoli dei secoli	"
Non sparo alla cicogna	"
Oriana Fallaci: il Mito	"
Ma Dio non è Picasso	"
Radiestesia come manifestazione divina	"
Reincarnazione	"

Conversazione con l'Angelo Rochel	"
Storia sentimentale di un a caduta	"
Superiorità biologica della donna	"
Ti parlo d'arte	"
Uomo tra religione e magia	"
Lei	"
I 44 animali di potere	"
Animali di potere /carte	"
Appunti di viaggio nel mondo della magia	"
Thanatos	"
Naturalia	"
Naturalia 2	"
Podognomica	S. Cozzolino
Divina...Creatura	J. Pietrobelli
Michael Principe degli Angeli	"
Anima Art-Terapy	"
I racconti della cicogna	"
Il Pietrobellino	"
Cuore di Tigre	"
Sussurri	M. Pegorini
Michela Radogna: l'arte nell'anima	J. Pietrobelli
Apri le ali e vola	"
L'abbraccio con l'Angelo	"
Ottanta Primavera	C. Pietrobelli
Jo sto con i Pellerossa	J. Pietrobelli
Il Breviario di Reiki "^ ediz. riveduta	"



**Jolanda Pietrobelli**, toscana, dopo gli studi artistici è approdata a Urbino, per frequentare la Scuola di Giornalismo, con indirizzo artistico, sotto la guida di Carlo Bo e dello Storico Nicola Ciarletta, terminandola con una tesi su Picasso.

Il 18 Novembre 1975 ottiene l'iscrizione all'Ordine dei Giornalisti/Pubblicisti, si occupa di critica d'arte. Ben radicato è in lei l'interesse per < Picasso e Andy Warhol >, sui quali non ha mai smesso di condurre studi che ha approfondito soggiornando in Spagna e Olanda.

È coscienza attiva nel campo dell'arte e della conoscenza umana, autrice di numerose monografie sull'arte contemporanea, ha diretto per quindici anni la Collana d'Arte della galleria pisana <Il Prato dei Miracoli>.

Nel 1986 crea la rivista <GUSTO> informazione, attualità, arte e cultura.

Negli anni ottanta/novanta dirige tre periodici dedicati agli avvenimenti politici e culturali della città natale: < Pisa In > <La Gazzetta di Pisa> < Il Giornale della Toscana >.

Con lo studio delle Grandi Religioni e aprendosi alle varie tecniche di consapevolezza e sviluppo interiore, porta avanti la pratica di antiche tradizioni giapponesi come il Reiki con il quale ha iniziato a sondare il campo delle energie sottili, approfondendo molti maestri.

Negli anni 90 acquisisce il master di Reiki metodo Usui, conseguendo il Livello <Teacher>, ha al suo attivo diversi maestri nelle molteplici discipline energetiche.

Durante il suo processo di trasformazione interiore, ha avvertito l'esigenza di approfondire una propria ricerca spirituale con l'impiego di traing autogeno e livello superiore, la regressione dolce, la meditazione. Si occupa di Discipline Olistiche ed i suoi interessi sono maturati nel campo delle Energie. Ha fondato nel 2003 la <Libreria Editrice Cristina Pietrobelli>, in omaggio alla mamma che non ha mai mancato di sostenerla nella sua attività di creativa.

Nello stesso anno ha istituito il Premio quadriennale di arte/visiva, letteratura e poesia <Cris Pietrobelli> pubblicando due volumi <Antologia Crissiana 1 -2> nei quali sono raccolti i lavori dei partecipanti più talentuosi.

Nel 2012 ha dato vita a due giornali :<Yin News- mensile di informazione e cultura olistica> <Art...News-quadrimestrale di arte>.

Sempre nel 2012 ha creato <l'A.C.P. Fondazione Cris Pietrobelli>, nel cui ambito ci si occupa di arte, letteratura, si insegnano e si praticano <Discipline olistiche, Reiki, Ho'oponopono, Diksha>.

Ha firmato per la Casa Editrice che rappresenta, sia in cartaceo che in ebook, numerose pubblicazioni che si possono scaricare dal sito: [www.librieriacristinapietrobelli.it](http://www.librieriacristinapietrobelli.it)

Nel Maggio del 2015 è stata armonizzata a Diksha Giver



### **Brunella Pasqualetti**

Brunella Pasqualetti vive e lavora a Pisa, Diplomata all'Istituto Dirigenti di Comunità' e Istituto Magistrale. Practitioner di PNL (Programmazione Neuro-Linguista- R: Bandler – J. Della Valle)  
Master di Reiki

### **Personali partecipazioni a collettive e premi**

1990 Saletta Kinzica Pisa – 1991 Palazzo Sani Lucca – 1992 Saletta Kinzica Pisa– 1994 Saletta Kinzica Pisa – 1994 Saletta Kinzica Pisa– 1995 Corte San Domenico Pisa – 2000 Galleria “ Il Prato dei Miracoli” Pisa – Esposizione della via 7 Volte Pisa -  
1987 Rassegna dell'Accademia d'Arte; 1988 “Dieci” Gall A.P.A.P. Rassegna Annuale Accademia d'Arte; Gall. A.P.A.P. “Segni Forme e Colori”; 1989 xi Gall. A.P.A.P. Rassegna Annuale Accademia Pisa; Appuntamenti a “Pisa a Braccia Aperte” Logge di Borgo; 1990 “Forma e non Forma” Rassegna A.P.A.P., Abazia S. Zeno; “ Colori tra le Mura Rassegna Artisti Pisani; Galleria d'Arte “182” Lucca; X Rassegna Toscana d'Arte Contemporanea Fucecchio; 3° Concorso Nazionale Riparbella, 3° premio Astratto; Rassegna d'Arte Contemporanea “Tirrenia”, 1° premio paesaggio; Menzione del critico Roga sul giornale “Corriere dell'Adda”; 1991 “Coloriamone” Arsenale Mediceo; 1992 Rassegna d'Arte Contemporanea 3° premio Paesaggio; 1994 Menzione della critica Concorso Nazionale Viterbo; 1995 1° Premio Critica Concorso Viviani; 1996 Galleria “Il Prato dei Miracoli”; 1998 “Il Prato dei Miracoli”; 2003 Pinacoteca Provincia di Pisa 1° premio livello Nazionale di Pittura Astratta “Cristina Pietrobelli. Segretaria del gruppo “7Volte Arte” Pisa.

### **Frammenti critici**

(...)Così recitava Courbet: la mia tela è nera, perché nera e buia è anche la natura senza sole. Ma io opero come fa la luce, illumino tutto ciò che emerge e il quadro è fatto. Preferisce quell'intesa spirituale che lei esprime con un ideale di assoluto, attraverso le sue esperienze che sono punti fermi nella continuità dei suoi colori formali...Aggressiva eppure dolce, ruggente eppure tenera (...)  
J. Pietrobelli

(...)in lei la duplicità di tutte le cose è sempre presente e si manifesta in buono e cattivo, nell'ambiente e nell'uomo, nel bello e nel brutto, con l'uomo e la sua violenza, e con l'eterno tormento umano ...Ma in realtà è solo amore, sensibilità e musica che l'Artista esprime con le sue opere(...)  
M. Rognini

(...)il suo colore vertiginoso che scorre senza sosta, invadendo il tessuto della memoria e la violenza dei toni, in comunione all'azione dello spargere materia sulla superficie, hanno origine dalla voglia dell'Artista, di rompere con certi schemi materiali, che lei addensa ed imprigiona nella sua gestualità (...) vaga in queste opere, elaborate a spatola, lo stato d'animo delle giornate trascorse, simile ad un viaggio pellegrino sulla terra, dove si sofferma, sosta, si anima e capisce la luce dei giorni che si sovrappongono uno dietro l'altro e si vivacizzano in tonalità significative (...)

J. Pietrobelli

Figura sui più noti cataloghi nazionali d'arte, stampa e tv si sono occupati del suo lavoro.

Sta preparando un ampio catalogo sulla sua attività pittorica la cui uscita è prevista a settembre 2016. I testi critici saranno curati da Jolanda Pietrobelli.



Rispetta la vita e ama la natura  
vivrai sereno e in pace  
con la tua anima

## **Brunella Pasqualetti – opere introdotte**

Copertina:	<grano> olio su tela 30 x 40 (2012)
Pag. 8	<vitamina B> tec. mista acrilico e sintetico 70 x 100
Pag. 28	<nella mente: campo di grano> tec. mista acrilico stoffa e bitume 70 x 70
Pag. 38	<nella mente: grano II> tec. mista acrilico stoffa 50 x 50
Pag. 46	<nella mente: grano III> tec. mista acrilico sintetico e materiali di recupero 70 x 50
Pag. 61	<nutrimento della mente> tec. mista acrilico bitume legno ghiaia 100 x 120
Pag. 66	<tra spirito e materia> tec. mista acrilico bitume rena cemento 150 x 120
Pag. 69	<i cereali della mente> tec. mista acrilico stoffa 50x50
Pag. 117	<nella mente...il gusto> tec. mista acrilico stoffa materiali di recupero 120 x 150
Pag. 122	<nella mente...> tec. mista acrilico sintetico bitume materiali di recupero 120 x 150
Pag. 163	<nella mente conservo il ricordo> tec. mista acrilico creta 30 x 40
Pag. 184	< il nettare degli dei> tec. mista cemento e rena 100 x 80
Pag. 208	<espressione della natura> tec. mista 50 x 70