



UN ASSAGGIO
DI PIATTI
TIPICI
REGIONALI

l'arcigoloso

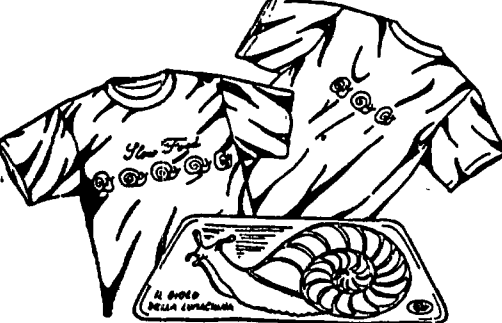


LUNEDI' PROSSIMO
VETRINA
DELLE
OSTERIE

Supplemento settimanale di informazioni per i buongustai a cura di Arcigola Via della Mendicita Istruita, 14 - 12042 BRA (CN) - Tel. 0172/426207-421293

Quest'estate vestitevi di Slow!

Con la maglietta dello Slow Food, bianca con le chiocciolle imprime in nero, in purissimo cotone, taglia unica.



E mettete lo Slow in tavola!

Con la tovaglietta-gioco con sottobicchiere, in materiale sintetico, lavabile e atossico, utilizzabile come servizio all'americana e gioco.

Buono d'ordine

Desidero ricevere direttamente a casa mia al prezzo speciale riservato ai Soci Spentini:

n. _____ T-shirt Slow Food a lire 25.000 l'una

n. _____ tovagliette-gioco con sottobicchiere a lire 8.000 l'una

Verserò la somma di €

in contantesse

con assegno c/c bancario non trasferibile intestato ad Arcigola

con versamento su c/c postale n. 17251125 intestato ad Arcigola 12042 Bra

con addebito sulla mia carta di credito _____

_____ n. _____ scadenza _____

NOME _____

COGNOME _____

VIA/PIAZZA _____ n. _____

CITTA' _____

Firma _____

Data _____

Continuano le precisazioni di Vitalba Paesano sui rischi da mercurio e su altri inquinanti delle acque marine. Che cosa succede con altri metalli pesanti e, soprattutto, con il proliferare delle alghe?

Da Vitalba Paesano, La Verità nel piatto, Rizzoli 1989.

È utile, a questo punto, fare un discorso a parte per i frutti di mare, che riciclano in continuazione l'acqua nella quale vivono. Tranne le vongole, oggi il grosso del mercato proviene dall'agricoltura o, comunque, da un mercato controllato.

C'è una legge precisa che regola la produzione, sia la commercializzazione del prodotto. Alcuni molluschi devono essere depurati in acqua pura o in qualche modo disinfettata. Altri devono essere solo confezionati in sacchetti nei quali viene indicata la provenienza, il centro di raccolta, il giorno di pesca, il tempo di conservazione a temperature di refrigerazione (cinque giorni è la durata massima).

Chi vende o fornisce frutti di mare deve addirittura esporre o quanto meno avere degli stabilimenti di depurazione autorizzati.

Chi teme di mangiare i frutti di mare non sa probabilmente che questo tipo di prodotto non è mai stato controllato come oggi. Una ricerca commissionata dal ministero dell'Agricoltura per misurare la sicurezza dei molluschi in tre aree di allevamento - la laguna di Venezia, la laguna di Marano-Grado e la zona portuale di Trapani - ha dato risultati rassicuranti: è stato registrato un tasso di mercurio da un minimo di 0,011 a un massimo di 0,35 parti per milione (ppm), mentre il limite di sicurezza, stabilito dalla legge, come si è visto, è di 0,7 parti per milione.

E quanto a sicurezza, un'ultima precisazione sui residui di mercurio: qualcuno sostiene che basta pulire bene il pesce, eviscerandolo a dovere, per eliminare ogni rischio. Non è vero; abbiamo visto che il mercurio non viene smaltito e si accumula nel tempo; se si tolgono, dunque, interiora e visceri, fegato compreso, si



È il cadmio il veleno più diffuso

VITALBA PAESANO



elimina la parte di residui più recente, quella solo degli ultimi giorni di vita del pesce. Ma l'accumulo, quando c'è, è presente in tutto l'organismo, anche nelle carni.

Le analisi, dunque, vengono fatte per ricercare nel pesce residui di mercurio, di cui è stata accertata la tossicità; tuttavia questo metallo non ha una larga diffusione industriale e questo ne frena la diffusione. È un rischio di contaminazione, dunque, in questi ultimi anni, invece, si sta verificando un crescente inquinamento da cadmio, altro metallo pesante, utilizzato, fra l'altro, nella produzione delle armi. Sono state individuate, per

esempio, alcune zone di provenienza di questa sostanza: il Sud America, l'Argentina, la Patagonia e, in Europa, l'area intorno a Colonia.

Il cadmio, che attualmente riguarda principalmente alcuni molluschi bivalvi, viene eliminato prima del consumo perché si localizza esclusivamente nell'intestino. Può trovarsi, però, anche nel tentacolo di piovra o polipi sotto forma di particelle che vengono assorbite quando l'animale posa sul fondale le sue ventose.

I controlli per il cadmio vengono fatti ormai frequentemente, anche perché i residui provocano lesioni renali

(tutti i metalli pesanti, in genere, infuocano negativamente le reazioni enzimatiche).

E che dire dei recenti fenomeni di inquinazione delle acque? Quanto incidono sulla sicurezza e sulla qualità del pesce che mangiamo? La proliferazione della biomassa vegetale, costituita dall'eccesso di alghe, aumenta la carica batterica di degradazione. Nel mare, cioè, ci sono batteri degradatori che hanno il compito, per esempio, di aggredire il corpo di un pesce morto e di trasformarlo, dopo una serie di passaggi intermedi, in nitrati e nitriti. La stessa cosa accade anche per le alghe e per gli

organismi vegetali. L'eccesso di rifiuti vegetali da smaltire scatena un'attività batterica superiore alla norma. In questa attività di degradazione, che richiede un consumo elevatissimo di ossigeno, viene a mancare l'elemento fondamentale per la respirazione dei pesci (che è, appunto, l'ossigeno).

Questa sostanza, disciolta nell'acqua, ai pesci serve pure per compiere tutti i processi metabolici; senza ossigeno, insomma, i pesci non possono vivere bene; anche se sopravvivono, possono essere più facilmente soggetti a infezioni da parte di batteri; vivono in stato di stress, dunque, e talvolta sono costretti a mangiare in un'altra area marina. Il fenomeno dell'eutrofizzazione, perciò, oltre a condizionare la sopravvivenza e a essere causa, a volte, di malattia, incide comunque sulla qualità della vita dei pesci.

Quelli che riescono a sopravvivere a queste condizioni, nella migliore delle ipotesi, hanno comunque sapori diversi da quelli normali, anche perché l'ambiente marino, in questi casi, acquista odori tipici della degradazione (si formano gas come metano, idrogeno solforato e ammoniacale, per esempio) che possono passare poi anche ai pesci.

Di motivi, dunque, ce ne sono parecchi, per cercare di rimediare a questo fenomeno; probabilmente non basta eliminare il fosforo dei detersivi; occorre anche controllare il proliferare di sostanze azotate.

In questi ultimi anni, infatti, ci si è preoccupati di depurare le acque degli scarichi urbani e delle deiezioni zootecniche prima di buttarle in mare, ma si è poco pensato che, una volta depurate, queste sostanze organiche e batteriche dato origine a nitrati, nitriti, fosfati, elementi con azione fertilizzante, ricchi, cioè, di nutrienti per le alghe.

Sostanze come fosforo, vitamina B12 e ammoniacale, tutte derivate da sostanze organiche, hanno fatto da fertilizzante nel grande campo che è il fondo marino costiero. E la sovrapproduzione di alghe ne è la conseguenza. A scapito della qualità del pesce, tra l'altro.

NOTIZIE ARCIGOLA

Per San Lorenzo seppie e poesia

DAMIANO VENTRELLI

Una serata così è irripetibile: magica. Questo uno dei commenti che si sono sentiti al termine della Notte delle stelle cadenti, una manifestazione voluta dalla Collauda pugliese e realizzata in collaborazione con il comitato di gestione del Fortino di Bari: primo tentativo di unire la poesia, la letteratura, la musica ed un pizzico di teatro popolare con la gastronomia regionale.

Il 10 agosto al Fortino il microfono è subito andato a Raffaele Nigro, super Campiello 1987 per i fuochi del Basento e autore di numerose altre opere di cui l'ultima è «La baronessa dell'Olivino». Nigro ha letto alcune liriche partendo dall'argomento della serata ed allargandolo ai temi dell'estate, del mare, dell'amore. Il testimone è poi passato a Lino Angiuli che con sensibile vena poetica pugliese ha letto alcune sue composizioni, così come ha fatto Vito Caroligligio, insignite francese qui in veste di poeta, che ha «osato» l'uso del dialetto barese. Chi dice che la poesia non fa spettacolo avrebbe dovuto esserci per cogliere con quanto entusiasmo ha accolto l'avvenimento il pubblico, al quale non è mancata comunque l'allegria, magistralmente creata dal gruppo di artisti «La frasca» di Noci.

Canzoni, macchiette, brevi farse divertentissime hanno stimolato la partecipazione del pubblico che ha fatto coro con l'aiuto dei testi distribuiti dal gruppo stesso. Appaia a scena aperta per un sano divertimento. Ma la serata doveva essere aperta a partecipazioni non previste e spontanee e così si sono spente le luci e Umberto Marzotto, giovane cantautore biondato, presente tra il pubblico, si è gentilmente esibito in alcune sue canzoni.

La proposta gastronomica, abilmente condotta da Enzo Di Noia, autore fra l'altro di squisiti gelati alla frutta, è stata naturalmente all'altezza della situazione. La pasta e fagioli con le cozze abilmente preparata da Massimo D'Ambrosio della Hostaria del Porto di Torre a Mare è stata molto apprezzata, così come i polipi e seppie alla brace realizzati da Michele Cassano e Nicola Clemente e la frittata ripiena di Raffaella Fracchavini. Poi tarallini bolliti di Putignano, focaccia e pane di Carbonara, olive di Canosa, anguria di Brindisi, il tutto innaffiato da un fiume di Castel del Monte bianco e rosso della Cantina cooperativa della riforma fondiaria di Ruvo di Puglia.

IN VACANZA

Anche il deltaplano e la mongolfiera nell'agriturismo dei colli del Grignolino

PAOLA GHO

Il Monferrato non è uno solo. Sotto questa denominazione storico-geografica si celano porzioni diverse di campagna, di tradizioni, di culture, di enogastronomia. C'è il Monferrato «torinese», con il suo centro in Chivasso, quello «casalese» racchiuso tra il Po ed il Tanaro, quello «astigiano» che, con il triangolo del Moscato, va a lambire le Langhe, quello «ligure», da Acqui Terme fin verso i primi contrafforti dell'Appennino.

Nelle città principali (Asti, Canelli, Casale, Alessandria, Acqui) non mancano buoni alberghi, ma è certo meglio approfittare dell'ospitalità rurale: una vasta rete di buone aziende agrituristiche costella il territorio.

Stabilito il punto di riferimento, lasciamo un agriturismo intelligente. Sgombro il campo dai miti della «vendemmia del cittadino» (per carità, coinvolgiamoci pure nella vita delle aziende, ma non vestiamoci di panni artificiali e usi di snob dell'uomo metropolitano che si improvvisa viticoltore per raccontare agli amici le proprie sudate avventure), guardiamoci intorno. Riposo, passeggiate, bicicletta, pacati tours in automobile, conoscenza dell'ambiente naturale, umano e storico. L'azienda agrituristica sarà piuttosto una seconda casa, un punto di riferimento - e di informazione - che consentirà di vivere meglio quel territorio. Nel Monferrato Casalese sono in molti a pensarla così. Tant'è vero che, in quella splendida fascia collinare posta a sud-est di Casale Monferrato, è nata qualche anno fa l'«Ente del Grignolino» - che raccoglie operatori dell'ospitalità rurale, vignaioli e altri produttori, con l'obiettivo di guidare ad un turismo campagnolo ricco e completo: soggiorni, visite, degustazioni di prodotti, iniziative culturali, sportive e ricreative. Nel nome, il riferimento esplicito ad una cultura e ad un prodotto che rappresenta il denominatore comune di queste terre, il Grignolino, un vino di grande tradizione. Forse poco conosciuto, ma estremamente interessante.

Senza togliere meriti a Casale, splendidamente barocca, la capitale geografica e ideale della zona è Vignale Monferrato. Un paese di una bellezza e di una vivacità inaspettate. A Vignale c'è quasi tutto: una roccia tufacea dominata da sontuose chiese e dal castello, un'Enoteca Regionale prestigiosa ospitata, nel settecentesco Palazzo Caloni, buoni ristoranti, da quello dell'Enoteca a più semplici trattorie, locali per passare la serata e, a sfatare ogni luogo comune sul provincialismo, il festival internazionale di danza, che da giugno ad agosto trasforma Vignale in una piccola Spoleto. Tutt'intorno antichi paesini con le case in cotto e tufo (Ottiglio, Occimiano, Rosignano, Cellamonte...) e la campagna collinare, dove le zone a vigneto si stagliano pulite in mezzo a macchie di bosco. Dove soleggiare, dove pernottare, dove mangiare? Abbiamo selezionato per voi alcuni indirizzi «giusti».

La Cascina Alberta è un'azienda completa e Raffaella Cristoforo, laureata in agraria, dirige il lavoro dei vigneti e si destreggia ai fornelli con uguale impegno. Si produce un buon vino e si cucinano i prodotti dell'azienda, sicché in tavola ci sono abitualmente polli e conigli, pasta all'uovo (tagliatelle e, su richiesta, i tipici agnolotti monferrini). La Cascina Alberta dispone di tre camere doppie, il cui prezzo oscilla fra le 40 e le 50 mila lire, compresa una ricca prima colazione. Si effettuano la pensione completa e la mezza pensione che si aggirano rispettivamente sulle 40 e 60 mila lire.

Sempre a Vignale, c'è un'altra «donna di campagna» appassionata del suo lavoro, Gabriella Trisoglio nei suoi due fabbricati - cascina e villa padronale - può ospitare dodici persone (i prezzi sono come quelli di Cascina Alberta, essendo le due aziende entrambe associate alle «Terre del Grignolino»). Scegliete la mezza pensione o la pensione completa, per avere modo di gustare l'ottima cucina di Gabriella: una cucina di ricerca nelle tradizioni del luogo ma anche di continua sperimentazione e inventiva. Oltre ai classici primi piatti monferrini, non perdetevi i deliziosi antipasti e i dolci (panna cotta, delicatissimi crostacei, zabaglione con krumiri, gabriellini), degni di un ristorante di alto livello. Per i fanatici del volo, l'azienda mette a disposizione un'aviosuperficie, per decollare con deltaplano o per seguire corsi di addestramento per mongolfiera.

Al Mongetto, dai simpaticissimi fratelli Santopietro, per ora non si branza (ma c'è in progetto il brunch, ovvero come superare il pranzo di mezzogiorno, che appesantisce e «spezza» la continuità di una giornata campestre, optando per una «colazione lunga»). In compenso si pernotta in una splendida villa padronale con i soffitti affrescati (3 camere e due appartamenti con bagni nuovissimi) e, particolare ghiottissimo, si possono gustare e acquistare le meravigliose conserve: confetture di frutta fresca e matura, frutta sciropata, specialità monferrine come la mostarda, la ratatua, i peperoni in bagna caoda. Il Mongetto - anch'esso associato alle «Terre del Grignolino» - si caratterizza poi per un'iniziativa interessante: il kundheim. Fra giugno e luglio gruppi di bambini vengono ospitati in azienda, dove si organizzano per loro tante attività, dalle esplorazioni in campagna ai corsi di equitazione,

A TAVOLA

Un buon tè freddo contro afa e sete

ANGELA LUNA

Quattro i tipi fondamentali, ottenuti dai diversi processi di lavorazione (verde, nero, oolong, scented), quasi infinite le possibili miscele, vasta l'area di produzione: India, Cina, Sri Lanka, Indonesia, Bangladesh, Turchia, Unione Sovietica, Kenia, Mozambico, Uganda, Tanzania, Argentina, Brasile. Ecco il tè, che, dopo l'acqua, è la bevanda più diffusa nel mondo. Rituale insostituibile per i popoli di lingua orientale, russa e inglese, si è diffuso in quest'ultimo secolo nelle abitudini di molti anche al di fuori dell'area di consumo tradizionale.

Al vertice della classifica dei consumi europei ci sono irlandesi ed inglesi, ovviamente; seguono Olandesi, Russi e Tedeschi, per un consumo che varia dai 4 chilogrammi annui di foglie secca pro capite (Anglossoni) ai 220 grammi (Tedeschi).

In Italia il consumo è basso: 75 grammi annui pro capite. «Qualcosa di caldo» per noi è essenzialmente il caffè. Tuttavia il consumo si sta allargando e orientandosi pian piano su di una scelta qualitativa, anche se è risaputo che in Italia si beve uno dei peggiori tè del mondo. Ma qua e là sta nascendo la curiosità per le miscele, si aggraziano per i pochi negozi specializzati sorti nelle grandi città, apre i battenti qualche tea-house. Eppure tanta la cura del tè: è attenta a superare la fatica, con le sue proprietà toniche e leggermente eccitanti, a contrastare la disidratazione, a facilitare la digestione, a tonificare il muscolo cardiaco, e persino a mantenere l'abbronzatura. Disseta, come ben hanno capito diverse industrie sfornando cattivi prodotti estivi.

Ma non rinunciate, d'estate appunto, a preparare in casa un buon tè freddo, arricchendolo magari con frutta e aromi, come suggeriscono queste ricette veloci.

Tè freddo all'ananas
Preparate un buon tè con mezzo litro d'acqua e sei cucchiaini di foglie; lasciate raffreddare. Tagliate a pezzi tre fette di ananas fresco e copritele con succo di limone. Aggiungete il tè freddo e mettetelo in frigorifero. Prima di servire, aggiungete mezzo litro di acqua minerale fredda e dello zazzero candito femente tritato. La stessa preparazione è ottima con altri frutti, come la pesca.

Fruilato al tè
Una bevanda sostanziosa e inusitata. Preparate una tazza di tè piuttosto concentrato e poco zuccherato. Mettete nel frullatore due pesche tagliate a pezzetti, un cucchiaino di zucchero, mezzo bicchierino di rum, quattro cucchiaini di panna liquida e due cucchiaini di fiocchetto tritato. Frullare per un minuto e servire.

Granita al tè
Preparate uno sciroppo, facendo bollire per due minuti 300 grammi di zucchero in un litro d'acqua. Fate raffreddare. Aggiungete una tazza di tè molto forte e mettetelo tutto nel freezer per qualche ora. Quando il composto sarà ghiacciato, macinatolo nel trapiaccio e ricavatelo un bel bicchiere di granita, da servire con la cannuccia. Decora con qualche foglia di menta fresca.

Tè cocktail
Con un litro di acqua e dodici cucchiaini di tè preparare l'infuso, che lascerete riposare per cinque minuti. Quando sarà raffreddato, riempite dei bicchieri alti con qualche cubetto di ghiaccio, il succo di mezzo limone o di mezza arancia, due bicchierini di gin e uno spruzzo di bitter. Aggiungete il tè e servite con pezzetti di pesca e fette d'arancia.

Per altre ricette e informazioni, consultate: Manarosa Schiaffino, L'ora del tè - Ideali Libri; Il Tè, Collana Primo Piano Natura, Oscar Manuali Mondadori.

AL SAPOR DI VINO

La Langa premia il vignaiolo 1990

ARMANDO GAMBERA

La Morra sorge su uno dei primi contrafforti delle Langhe, a pochi chilometri da Alba. Da questa città, agli inizi del secondo millennio, partirono i «roncatori», coloro cioè che dissodarono le pendici delle colline attorno per le colture agricole, massimamente la vite. I luoghi di allora sono ancora in gran parte quelli di adesso: Brunate, Canubi, Cerreto, Rocche, Gattera e via elencando sono ad un tempo antico topónimo e crus famosi, terre da nebbiosi da Barolo. Potremmo aggiungere Santa Maria in Plaustro e Marcenaco perché sarà qui, in mezzo a questi vigneti, che La Morra darà appuntamento ai suoi visitatori domenica 26 agosto, nel pomeriggio, per la quarta edizione della Marcialonga.

Si tratta di una passeggiata enogastronomica sui sentieri del vino, quattro chilometri a piedi in mezzo ai filari di nebbioli e dolcetti, con piacevoli soste durante le quali si degustano i vini locali e i piatti della cucina langarola. Al termine, ritorno in paese coi pullman e gran ballo finale in piazza.

A La Morra un tempo ci venivano per villeggiare d'agosto e per la cura dell'uva a settembre. Ora che si tende a conoscere le origini dei grandi vini, ci si può venire in ogni momento dell'anno. Nella Cantina comunale che ospita una bella collezione di baroli famosi, l'ottimo Claudio Silvestro di Arcigola vi farà degustare e confrontare l'annata '86 nella settimana dei festeggiamenti, dal 26 agosto al 2 settembre.

In quest'ultima domenica si terrà un'altra manifestazione importante: la consegna del premio biennale al Vignaiolo del mondo. Il riconoscimento, che vuole mettere in risalto la cultura-cultura della vite, andrà ad un italiano, ricorrendo quest'anno la sezione nazionale. Nonostante il serbo degli enti organizzatori, ovvero la Camera di commercio di Cuneo e la Compagnia dei Vignaioli di La Morra, pare che il premio verrà consegnato ad una donna. Era ora, dopo i quattro uomini delle scorse edizioni: Giuseppe Gasparrini (1982, Riomaggiore, Liguria), Hugo Hulst (1984, Olanda), Mario Pezzi (1986, Bertinoro, Reggio Emilia); Pierre Guillemot (1988, Borgogna, Francia). La cerimonia di consegna, che si terrà il 2 settembre nel pomeriggio sotto al monumento bronzo al Vignaiolo del mondo, sarà preceduta da una rappresentazione in costume sulla stagionalità della vite e del vino, con bande musicali e sbandieratori.

Cascina Alberta, Ca' Prano 14 - tel. 0142/923313 - Vignale Monferrato.
Gabriella Trisoglio, Cascina Pomorin Fraz. San Lorenzo - tel. 0142/923378 - Vignale Monferrato.
Il Mongetto, via Piave 2 - tel. 0142/323442-923469 - Vignale Monferrato.
Villa Perona, tel. 0142/88280 - Cella Monte.