

sergio rossi

COMPRIARE LOCALE

agricoltura - cucina - risparmio

ASSOCIAZIONE CONSORZIO DELLA QUARANTINA
GENOVA 2007

Testi di Sergio Rossi
Ricette di Enrichetta Trucco

Ringrazio per la collaborazione Gianni Baghino, Alfredo Bagnasco, Santina Barbieri, Ettore Molini, Massimo Monteverde, Franca Damico, Carlo Bo, Luciano Galizia, Etta Piana, Sogne TV, Antola S.N.C., Coop Liguria.

Un ringraziamento particolare a Massimo Angelini e Maria Chiara Basadonne per la concreta collaborazione e a Enrichetta Trucco per le ricette e la consulenza continua.

La pubblicazione è realizzata con il contributo Provincia di Genova - Assessorato alla Qualità della Vita e alla Tutela del Consumatore. Siamo riconoscenti all'assessore Giovanni Duglio per avere sostenuto l'iniziativa.

Stampa Grafica Piemme, Chiavari

Terminato il 14 aprile 2007

È ormai lontana nel tempo la nascita delle prime organizzazioni, di emanazione sindacale confederale, a tutela dei consumatori.

Il problema principale, negli anni dello sviluppo economico italiano era, soprattutto, quello del diritto alla casa in regime di affitto, con la necessità di interventi che fungessero da calmieri come fu, poi, per "l'equo canone".

Dalle prime e positive esperienze dei sindacati degli inquilini, partì il percorso per la tutela dei cittadini-consumatori, con un permanente riferimento al codice civile e alle vertenze legali, che vede oggi, a livello legislativo nazionale e comunitario europeo, riconosciute le organizzazioni della tutela dei consumatori e ne predispone anche il finanziamento pubblico.

L'Assessorato Tutela dei Consumatore e Qualità della Vita della Provincia di Genova, sin dall'inizio, non ha inteso né soprapporsi né interferire con quanto è già legittimamente affidato o riconosciuto ad altri soggetti istituzionali o privato-sociali.

L'Amministrazione Provinciale riconosce, dunque, agli Enti Pubblici e alle Organizzazioni di Tutela dei Consumatori il ruolo di autonomi, competenti e indispensabili interlocutori sempre esplicitato in un rapporto di tipo contrattuale fra produttore/venditore e consumatore/utente, con un percorso il più sovente vertenziale di tipo conflittuale/risarcitorio, che non può permettersi di sconfinare nella dimensione etica-solidale.

Nell'epoca della globalizzazione dei mercati, della perdita di biodiversità genetica, della dispersione delle identità culturali, della trasformazione dei paesaggi, la Provincia di Genova ha sentito, come irrinunciabile necessità, il bisogno di costruire una occasione di solidarietà etica fra i produttori locali e i ceti sociali più indifesi dei nuclei rurali sparsi e degli aggregati urbani.

Desidereremmo costruire una "COMUNITA' DI EQUO-MERCATO", di mutua-

listica solidarietà economica,

- in cui le persone anziane, sicuramente ancora di provenienza contadina, possano ritrovare e tramandare la memoria delle loro origini e della loro cultura;
- in cui giovani e anziani conduttori di aziende agricole delle nostre valli e delle nostre montagne possano investire sul futuro delle loro famiglie;
- in cui i cittadini urbanizzati possano costruire un rapporto solidale, cooperativo e reciproco con chi presidia e tutela il territorio e il patrimonio genetico della natura ottenendo, in cambio, prodotti di qualità geneticamente e igienicamente garantiti e, possibilmente, economicamente vantaggiosi per produttori e utilizzatori.

Si apre, dunque, un percorso non facile, tutto da sperimentare e, prevalentemente, basato sulla capacità di "dialogo fra le genti".

Giovanni Duglio

assessore della Provincia di Genova
per la Protezione della Natura,
Fauna e Flora, Parchi e Aree Protette,
Qualità della Vita e Tutela del Consumatore

I prodotti locali delle montagne del Genovesato e l'economia che essi attivano, meritano una po' di attenzione e qualche riflessione. Come associazione Consorzio della Quarantina ci occupiamo di queste tematiche tentando di incoraggiare, tutelare e promuovere un'agricoltura basata su prodotti tradizionali di elevato valore qualitativo.

Con questo opuscolo, finanziato dall'Assessorato alla Tutela del Consumatore, cerchiamo di fornire alcune indicazioni di massima che possano servire al consumatore per comprendere meglio il valore reale dei prodotti locali, il loro impiego in cucina e, in qualche caso, il confronto con altri prodotti commerciali: un tentativo di proporre i prodotti locali di elevato valore qualitativo come alternativa possibile ai prodotti commerciali.

L'associazione Consorzio della Quarantina svolge anche un'attività di divulgazione della cultura locale, attraverso specifici corsi dedicati a diverse tematiche fra cui: cucina; fotografia; potatura e innesto dei fruttiferi; filatura, coloritura e tessitura della lana; riconoscimento delle erbe spontanee commestibili; compostaggio; calendario agricolo; produzione del formaggio.

Il valore della nostra agricoltura locale

Gran parte del territorio provinciale genovese è occupato da montagne. E sono quelle montagne che a partire dal XIX secolo hanno cominciato pian piano a spopolarsi. Chi ci vive oggi praticando l'agricoltura le mantiene in piedi e in questo modo tutela anche chi sta in basso.

Molto spesso, i prodotti dei nostri monti sono il risultato di scelte



fasce abbandonate

che i contadini hanno fatto nel tempo, cercando di selezionare quelle varietà e quelle razze che meglio si adattavano al territorio. E il frutto di quel lungo lavoro è un insieme di prodotti di grande qualità che, per questo, a volte hanno un prezzo diverso dagli altri.

Questa economia sana, che produce lavoro e reddito e riduce al minimo i costi sociali moltiplicando i benefici comuni, va premiata.

E va premiata soprattutto da chi vive in prossimità di queste montagne, da chi è destinatario di questi benefici, da chi mangiando questi prodotti migliora la sua alimentazione e contribuisce a mantenere in piedi la montagna.

La nostra cucina ha preso spunto da queste materie prime, che l'hanno caratterizzata anche attraverso il sapiente connubio con ingredienti provenienti da "fuori".

Cura del territorio

Un territorio montuoso come il nostro vive su un equilibrio instabile: basta una pioggia decisa a fare danni. Se questi danni si accumulano nel tempo a causa di incuria e abbandono, un evento meteorologico violento può trasformarli in un disastro. E le alluvioni di questi decenni insegnano. Chi lavora in agricoltura sul nostro territorio è costretto, per sé e per il proprio lavoro, a controllare e curare continuamente l'area in cui opera: regolarne le acque, contenerne gli smottamenti, controllarne le frane, programmarne il taglio della vegetazione. Ignorare queste attenzioni può procurare danni anche molto ingenti all'agricoltore che, quindi, ha interesse a non trascurare queste pratiche. Se immaginiamo la montagna alle nostre spalle coltivata da tanti agricoltori, possiamo capire come il loro lavoro, oltre al frutto diretto - cioè i prodotti - ci dia un grande beneficio indiretto che è proprio quello della cura del territorio.



fasce coltivate

I prodotti in metri quadri: il valore del recupero

Dopo tante parole, ora parlano i numeri. Seguendo l'esempio di Massimo Angelini, studioso genovese del mondo rurale, che ha attribuito ad alcuni prodotti agricoli un valore espresso in metri quadrati di

territorio curato, ho cercato di allargare il campo ad altre produzioni classiche del Genovesato.

Per i calcoli relativi ai formaggi ho chiesto i dati di base ad Alfredo Bagnasco, Ettore Molini e Massimo Monteverde; per l'olio a Carlo Bo e Luciano Gallizia; per le patate a Massimo Angelini e Ettore Molini; per la farina di castagne a Franca Damico; per il grano a Massimo Monteverde; per il vino a Giancarlo Stellini.

Ogni valore è considerato medio e comunque relativo a colture di diverse varietà su terreni terrazzati o scoscesi.

<i>prodotto</i>	<i>semina in kg per 1000 mq</i>	<i>raccolto medio per 1000 mq</i>	<i>valore in kg di 1 mq</i>	<i>valore in mq di 1 kg o 1 lt</i>
PATATA	kg 130	kg 1300	kg 1,300	mq 0,77
farina di CASTAGNE	<i>dati rilevati in un castagneto della val Gravaglia (simile a molti altri dell'entroterra)</i>	<i>kg 140 castagne danno kg 45 secche che macinate diventano circa kg 40 farina</i>	kg 0,040	mq 25
OLIO extravergine d'oliva	<i>media uliveto ligure</i>	kg 600	lt 0,1	mq 10
VINO	<i>media uliveto ligure</i>	kg 900	lt 0,5	mq 2
GRANO	kg 18 <i>(in Val d'Aveto)</i>	kg 300	kg 0,240	mq 4,2
FORMAGGIO	<i>una vacca sta 6 mesi in stalla e 6 al pascolo: oltre alle integrazioni di cereali e mangime, la Cabannina consuma 18 qli di fieno, la Bruna consuma 36 qli di fieno; ogni vacca tiene pulito 1 ettaro di pascolo (anche molto scosceso, per la Cabannina).</i>		formaggetta e ricotta Cabannina kg 0,030 Bruna kg 0,060	mq 35,5 mq 16,6

Questa tabella ci fa capire, con un riferimento diretto, quale sia il valore in termini di cura del territorio di alcuni prodotti locali:

- chi compra **un kg di farina di castagne** contribuisce a mantenere in vita **25 mq di castagneto da frutto**;
- chi compra **un kg di patate** contribuisce a mantenere in vita **0,74 mq di terra**;
- chi compra **un litro d'olio extra vergine** di oliva contribuisce a mantenere in vita **10 mq di terra**;
- chi compra **un litro di vino ligure** contribuisce a mantenere in vita **2 mq di terra**;
- chi compra **un kg di farina di grano** contribuisce a mantenere in vita **4,2 mq di terra**;
- chi compra **un kg fra formaggetta e ricotta di vacca Cabannina*** contribuisce a mantenere in vita **35,5 mq di terra**;
- mentre chi compra **un kg fra formaggetta e ricotta di vacca Bruna*** contribuisce a mantenere in vita **16,6 mq di terra**.



vacca Cabannina col suo vitello



grano in Valle Scrivia

* *La differenza fra vacche Cabannine e Brune è giustificata dalle differenti attitudini delle due razze.*

E ci fa anche capire che per ogni richiesta in più di prodotto locale si aprono nuove prospettive per il recupero di parti di territorio abbandonate.

Così, per esempio, se la domanda di farina di castagne crescesse, aumenterebbero i boschi di castagno puliti e curati. Ciò significherebbe anche più controllo sul bosco, più accessibilità a zone marginali, più cura del territorio, più funghi – che in passato sono stati una notevole risorsa economica per i contadini dei monti – insomma un incremento dell'economia di montagna con le solite ricadute positive per tutti. E anche per questo è importante privilegiare quei prodotti artigianali fatti, dove possibile, con ingredienti locali.

Prodotti tradizionali

Proprio per la loro particolare conformazione, i nostri monti hanno dimostrato nel tempo una vocazione agricola altrettanto particolare. I contadini che li hanno abitati hanno dovuto imparare ad adattare le loro colture alle diverse aree climatiche della nostra provincia e hanno selezionato quelle varietà vegetali e quelle razze animali che di-



mostravano una resa migliore rispetto alle altre. Non mai un lavoro definitivo, bensì una continua evoluzione con tempi lenti che ha portato via via a introdurre nuove varietà e razze per migliorare le colture e l'allevamento. Si sono introdotti così, solo per fare qualche esempio, la vite, l'ulivo, il castagno, le patate ...

Qualità dei prodotti

La qualità di un prodotto è la misura delle sue caratteristiche e delle sue proprietà. Misura perché si può parlare di scarsa qualità, di media qualità, di buona qualità e così via. La qualità perciò misura il valore di un prodotto.

Definirei di buona qualità un prodotto agricolo dei nostri monti quando risponde a caratteristiche di salubrità, quando per la sua coltivazione, conservazione e trasformazione non sia sottoposto a trattamenti nocivi alla salute o inquinanti per l'ambiente.

In altre parole si potrebbe dire: quando un prodotto è sano per chi lo mangia e per chi lo coltiva, e la sua coltivazione non reca danni all'ambiente.

Applico gli stessi criteri anche ai prodotti derivanti dall'allevamento. Li considero di buona qualità quando gli animali sono condotti al pascolo almeno nella bella stagione, quando sono alimentati con fieno proveniente da quel territorio e con altri alimenti di buona qualità - siano essi coltivati in azienda o meno - e quando gli animali in stalla hanno uno spazio vitale adeguato.

Infine, ma non ultimo, c'è l'aspetto della bontà - intesa come buon sapore di un prodotto - che ognuno è ovviamente libero di giudicare secondo il proprio gusto; ma se il gusto personale fa dire a ciascuno di noi cosa sia buono e cosa no, non possiamo non considerare che quando una comunità sceglie e seleziona un certo prodotto fra quelli conosciuti, lo fa perché lo considera il migliore, perché si adatta di più alle proprie esigenze, alle proprie necessità, alla propria cucina, alle proprie abitudini alimentari e ai propri gusti. Ed è questa valutazione che determina nel tempo il valore qualitativo di quel prodotto in quella comunità e quindi la sua affermazione e diffusione all'interno di essa e spesso anche al di fuori (per gli esperti è rilevante

anche la valutazione delle caratteristiche organolettiche *).

Un buon esempio è rappresentato dalla patata Quarantina Bianca. Per decenni, sulle montagne genovesi si coltivava questa va-



la Quarantina Bianca

rietà di patata considerata da tutti la migliore per gusto e versatilità in cucina. Purtroppo il mancato ricambio del seme ne ridusse così tanto la resa che i contadini furono costretti a cambiare scegliendo le nuove varietà americane, molto più redditizie.

Ma, ancora oggi, la Quarantina

Bianca è considerata in assoluto la migliore varietà di patata dei nostri monti. In questo caso sono state le diverse esigenze a determinare la scelta e il sacrificio rispetto alla migliore qualità.

E non sempre i prodotti di ottima qualità trovano un generale consenso. Alcuni salumi del sud Italia, per esempio, sono fatti con ingredienti di ottima qualità e sono considerati eccellenti dalle comunità in cui si producono e non solo.

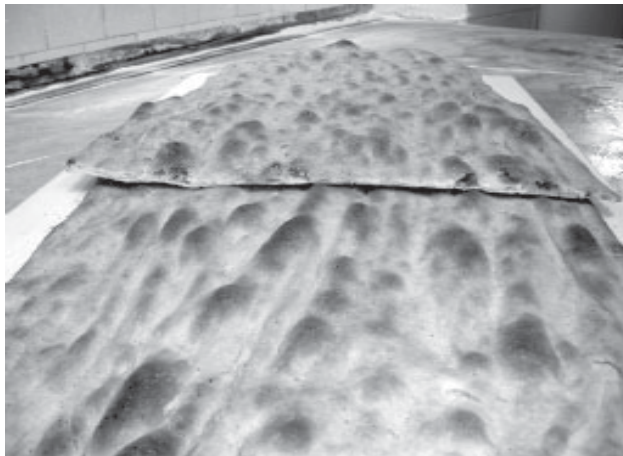
Fra gli ingredienti c'è il peperoncino, a volte molto piccante. È chiaro che un prodotto del genere avrà successo fra chi ama i sapori decisi e non lo avrà fra chi non li sopporta: gli uni diranno che è buono gli altri che non lo è. E dato che sono molti gli amanti del piccante e altrettanti coloro che non lo sopportano, non sarà possibile considerare universalmente "buono" quel particolare prodot-

* Sono le qualità di un prodotto che ognuno di noi può rilevare attraverso i sensi: quindi l'aspetto, l'odore, il sapore, la consistenza (e a volte anche il suono: penso, per esempio, alla martellatura di alcuni formaggi).

to. Ma questo non vuol dire che non si tratti di un prodotto di ottima qualità.

Buoni ingredienti *uguale* buon prodotto? Non sempre

Con una buona farina e un olio extravergine d'oliva di alta qualità (lievito di birra, acqua e sale), si può fare una buona focaccia o una mediocre focaccia: questo dipende da chi la fa. Allo stesso modo, con una farina e un olio di media qualità si può fare una focaccia ottima. Se poi i buoni ingredienti finiscono in mani capaci il risultato può raggiungere l'eccellenza. La capacità e la conoscenza di chi trasforma si rivelano spesso gli ingredienti predominanti.



la focaccia di Voltri

Il paradosso del “cosa non faccio”

A volte non è semplice capire come funzionino l'agricoltura e l'allevamento intensivi: quali tipi di concimi e trattamenti chimici siano impiegati o come siano alimentati gli animali. E se il consumatore non è abituato a dedicare particolare attenzione a inchieste giornalistiche o articoli specifici su questi temi, spesso non sa con precisione che cosa mangia. Salvo poi trovarsi di fronte a messaggi pubblicitari

del tipo “questo prodotto è fatto senza l’uso di conservanti e coloranti” oppure “questi animali sono allevati senza l’uso di antibiotici ... e senza ...”. Queste dichiarazioni, che di per se vogliono attribuire maggior valore qualitativo al prodotto citato, in realtà non fanno altro che confermare che in quella stessa tipologia di prodotto comunemente si usano quelle sostanze. Se una pubblicità non mi diceva che a quel pollo non venivano somministrati antibiotici promotori della crescita, io non avrei mai saputo che normalmente negli allevamenti intensivi gli si danno.

Si tratta, insomma, della dichiarazione al contrario: “io sono bravo perché non uso queste sostanze”.

Questa situazione crea difficoltà anche ai nostri piccoli allevatori che spesso sono costretti a specificare che non usano prodotti che neppure conoscono.

Il valore di un prodotto alimentare artigianale

Anche l’artigianato alimentare può avere un valore sociale e restituire benefici comuni.

È sufficiente che risponda ad alcuni semplici requisiti quali l’impiego, almeno in parte, di materie prime locali di elevato valore qualitativo; l’impiego di manodopera locale; la scelta almeno in parte, di fare prodotti che mantengano un legame con la tradizione. Inoltre è importante che l’azienda sia aperta alle visite, ovviamente previo appuntamento.

Un'azienda che da noi produce, per esempio, pasta di semola di grano duro, non trova materia prima locale: la pasta secca si fa con farina di grano duro e acqua, e il grano duro qui non si coltiva.

La stessa azienda può però decidere di utilizzare farina di elevata qualità, fare pasta di formati tradizionali e impiegare manodopera locale, e questi sono fattori positivi.

E può decidere di fare un prodotto in più che si caratterizzi, però, per l'utilizzo di un ingrediente locale. Se lo farà, creerà una richiesta rispetto a quell'ingrediente e un conseguente incremento della produzione.



Se quel prodotto, per esempio, è la farina di castagne locale, ci sarà bisogno di più castagne e ci saranno perciò più boschi puliti per la raccolta.

Se quel prodotto sarà la farina di farro, ci sarà l'opportunità di ampliare le coltivazioni esistenti o crearne di nuove, magari sfruttando terreni abbandonati o incolti.

E i benefici comuni sono sempre gli stessi; più richiesta uguale più colture, più economia, meno abbandono, più cura del territorio, meno rischi per tutti.

E non ultimo fra i benefici: la promozione del territorio.

Occhio alla resa

Solitamente la qualità incide sul prezzo: maggiore qualità, prezzo più alto.

Tuttavia alcune semplici valutazioni possono aiutare nell'attribuzione del vero valore di un prodotto alimentare.

Il prezzo di un qualunque prodotto alimentare dovrebbe essere determinato dai costi di produzione più il ricarico del venditore. Per i prodotti agricoli, ci sono altri elementi che incidono sul prezzo quali, per esempio, la stagionalità, la bontà dell'annata, la differente varietà dello stesso prodotto ecc.. Ma nella determinazione del suo reale valore, dobbiamo anche tener conto della percentuale di resa che quel prodotto presenta. In altri termini: se compriamo una pera e la paghiamo a peso, come correttamente si fa di solito, di quella pera mangeremo solo una certa quantità, mentre il resto sarà scarto. I pesci - per fare altri esempi - presentano una percentuale di scarto molto alta; i molluschi un po' meno; i formaggi freschi hanno poco scarto o a volte nulla; il pane non ha scarto.

In altri casi siamo noi stessi a determinare la percentuale di scarto di un prodotto. Se sbucciamo le patate asportando uno spesso strato di buccia e polpa, lo scarto aumenta e la resa diminuisce; se le cuociamo con la buccia e le peliamo da cotte, lo scarto diminuisce (con la buccia cuoceranno un po' più alungo, ma manterranno un gusto migliore).

Per fare un altro esempio circa l'effettivo valore di un prodotto, prendiamo i carciofi (che sono stati una coltura tradizionale anche nel Genovesato). Capita spesso di vederne di più o meno belli che presentano una marcata differenza di prezzo. Se un carciofo bello

costa 1 euro e uno brutto costa 0,50 euro - la metà -, per determinare il valore effettivo di ognuno di essi dovremmo pesarli dopo averli ripuliti di tutto lo scarto. E sarà assai probabile che quello più caro presenti meno scarto e offra anche la possibilità di usare parte del gambo; senza contare che si farà più presto a pulirlo. Ciò dimostra che un prezzo inferiore non è sempre sinonimo di convenienza (per ragioni di semplificazione, ho volutamente tralasciato la questione del gusto, ovvero della eventuale differenza di gusto fra l'uno e l'altro, che invece conta, e molto).

Giovanni Reborà, docente di Economia a Genova, ha dimostrato più volte ai suoi studenti universitari che fra le fave e il salame - due dei più classici componenti della "merenda" primaverile dei genovesi - nonostante l'apparenza, il prezzo più alto sia quello delle fave. Del salame si mangia tutto, salvo rimuovere un sottilissimo strato di "pelle"; delle fave si mangia circa il 20-30% del loro peso. Vale a dire che per ogni chilogrammo di fave, circa 200-300 grammi si mangiano, mentre tutto il resto si scarta.

Sono pertanto numerosi i fattori di cui tener conto per spendere il giusto non sacrificando la qualità.

500 gr. di fave con il baccello e ...

dopo la sbuccoiatura (130 gr.)



Come risparmiare nell'acquisto di prodotti locali

Come detto, spesso i prodotti locali di elevata qualità costano più degli altri; ma esistono modi per risparmiare.

Per i prodotti agricoli, si può scegliere, per esempio, di comprare direttamente presso l'azienda; visitare un produttore è un buon modo per capire come lavora. In molti casi sarà lui stesso ad invitare i clienti in azienda e spiegare i propri metodi di lavoro; chi sa di operare correttamente ci tiene a comunicarlo al cliente. L'occasione può essere quella di una gita sui monti, approfittando dello spostamento anche per fare acquisti.

Nelle aziende agricole è quasi sempre possibile acquistare direttamente.

Per i prodotti alimentari artigianali occorre verificare caso per caso; di solito la vendita al minuto non è prevista, salvo che l'azienda non sia dotata di un proprio spaccio. Pertanto l'acquisto potrebbe essere subordinato ad una quantità minima e solo con fattura, dietro presentazione di partita IVA.

Per i prodotti agricoli o artigianali, e non solo, un risparmio più consistente lo si può ottenere organizzando **acquisti di gruppo**. Il rapporto diretto fra produttore e consumatore consente di saltare tutti i passaggi intermedi e quindi si traduce in un risparmio. Inoltre quando si può garantire l'acquisto di una certa quantità di prodotto è anche possibile negoziarne il prezzo.

Negli ultimi anni questa forma di acquisto è cresciuta in modo consistente.

Si decide di acquistare in gruppo anche per rendere vantaggioso l'acquisto di particolari categorie merceologiche, che in altre zone o all'estero siano vendute a prezzi molto inferiori. È successo e succede, per esempio, per i prodotti per neonati e per i farmaci, che in alcuni

paesi europei hanno prezzi sensibilmente inferiori a quelli italiani. Il gruppo d'acquisto può essere formato da chiunque condivida la volontà di acquistare al meglio gli stessi prodotti.

Nei **gruppi spontanei**, spesso ci si occupa a turno di contattare le aziende da cui acquistare, negoziare il prezzo e, sempre a turno, ritirare i prodotti.

Si può anche concordare la consegna a domicilio che, per ragioni di economia, di solito è collettiva, nel senso che la merce viene recapitata ad un unico indirizzo e saranno poi i singoli componenti del gruppo ad andare a ritirarla.

In qualche caso il gruppo spontaneo (formato da singoli cittadini e sprovvisto di partita IVA) potrebbe incontrare difficoltà nell'acquisto presso aziende che non possono emettere ricevuta fiscale ma solo fattura, dietro presentazione di partita IVA (per esempio artigiani che vendono solo all'ingrosso).

Ci sono poi i gruppi **d'acquisto organizzati in associazione**, dotati quindi di partita IVA.

Le finalità sono le stesse ma regole, compiti e ruoli vengono formalizzati in uno statuto e in un regolamento interno.

Altra forma di gruppo d'acquisto è il cosiddetto **GAS**, ovvero "gruppo d'acquisto solidale"*.

Chi ne fa parte condivide motivazioni etiche che portano a preferire l'acquisto di prodotti biologici ed equo solidali.

Per alcune tipologie di prodotto, e anche per singoli acquirenti, si può ricorrere all'**acquisto** che definirei "**di partita**" con ritiro o consegna dilazionati.

* Per informazioni www.retegas.org

Un semplice esempio potrebbe essere quello dell'acquisto di un prodotto molto utilizzato come il formaggio da grattugiare (che ovviamente non fa parte dei prodotti locali della provincia di Genova). Accordandosi con il proprio negoziante di fiducia, si può concordare l'acquisto di un'intera forma ad un prezzo conveniente, ma ritirandone ogni volta piccole quantità fino a esaurimento. Rimando nell'ambito dei prodotti locali, un altro esempio di acquisto di partita potrebbe essere costituito dalle patate. Solitamente se ne comprano poche perché non si ha modo di conservarle a dovere. Anche in questo caso ci si potrebbe accordare con il produttore, per l'acquisto di una quantità maggiore di prodotto concordandone, però, il ritiro graduale.

Quanto incide il maggior costo di un prodotto locale in una ricetta? A volte non molto

Innanzitutto una precisazione: parliamo di cucina quotidiana e non di "alta cucina"; e parliamo di preparazioni semplici ed economiche. È ovvio che se andiamo a cercare tartufo, caviale o altri prodotti costosi, usciamo dal contesto della quotidianità familiare.

Nella cucina quotidiana, la differenza di costo fra un prodotto locale di elevata qualità e un prodotto di qualità inferiore, a volte non incide in modo decisivo sul costo finale di una preparazione. E come sempre lasciamo fuori la questione del gusto, che spesso basta da sé a giustificare la scelta.

*Per fare poco più di un chilogrammo di gnocchi ci vogliono circa
800 grammi di patate e 250 grammi di farina. Le patate Quaranti-*

ne Bianche costano oggi 2,50 euro al chilo, mentre nella media, altre patate di qualità inferiore costano meno della metà, ovvero un euro. Con un veloce calcolo possiamo dedurre che sul nostro chilo di gnocchi la differenza di prezzo incide per un totale di 1,5 euro. E dato che poco più di un chilo di gnocchi vanno bene per 5-6 persone, ecco che su ogni piatto l'incidenza è di circa 0,30-0,25 euro. Ognuno tragga le sue conclusioni.



Il risparmio in cucina

Questo ragionamento ci introduce al risparmio in cucina.

Nel cucinare comunemente si utilizzano innanzitutto i fornelli a gas, per i quali, a proposito di risparmio, vale la pena ricordare alcune elementari norme suggerite dal buonsenso:

- utilizzare il fornello proporzionato al recipiente di cottura;
- utilizzare recipienti idonei alla quantità di cibo che si deve cuocere;

- ridurre i tempi di cottura al minimo necessario (anche usando i coperchi);
- utilizzare, ove possibile, la pentola a pressione.

Oltre ai fornelli si usa il forno, che spesso è elettrico. A tale proposito, occorre fare una premessa circa i contratti per l'erogazione dell'energia elettrica. Esistono diversi contratti che offrono una riduzione della tariffa se si concentra il proprio consumo, per esempio, nel fine settimana o nelle ore serali. I vantaggi si hanno al di sopra di una certa soglia di consumo annuo. In altre parole, chi consuma meno di un certo numero di chilowatt ora (kwh) all'anno di energia elettrica, non ha convenienza nell'attivare questi contratti; chi invece supera quella soglia ne ricaverà un risparmio.

http://www.enel.it/sportello_online/elettricita/tariffeelettriche/domestiche_biorarie/

Tornando al forno elettrico, alcune banali attenzioni, se rispettate giornalmente, consentono di evitare sprechi e risparmiare inutili spese energetiche. Ogni forno elettrico impiega la maggior parte dell'energia per scaldarsi ma, una volta raggiunta la temperatura di esercizio, la mantiene con accensioni intermittenti regolate da un termostato. Ciò significa che il maggior consumo si ha nella fase iniziale di riscaldamento.

Una volta acceso il forno, bisogna perciò sfruttarlo anche per più cotture, in modo da evitare inutili, ripetute accensioni. Se per esempio si decide di fare una pizza, preparando quindi la pasta, tanto vale fare un impasto più grande e riservarne una parte per la preparazione di una focaccia o di un pane da cuocere di seguito alla pizza, evitando così di accendere il forno in un secondo momento.

Temperature indicative di cottura al forno			
Farinata*	240° C	Pane	200 / 220° C
Focaccia	200 / 220° C	Polpettone	200 / 210° C
Pizza	200° C	Torta di mele	180 / 190° C
Canestrelli	190 / 200° C	Crostata	190 / 200° C
Torta per caffelatte	190 / 200° C	Zucchini ripieni	190 / 200° C
Torta con uvetta	190° C	Savoiardi	180 / 190° C
Torte pasqualine	200° C		

I consumi energetici del forno elettrico

Altro utile accorgimento è quello di programmare diverse cotture successive regolate dalle differenti temperature adatte ad ognuna. La temperatura di cottura del pane e della focaccia, per esempio,

Una buona norma nell'acquisto degli elettrodomestici

A seconda del consumo e dell'efficienza, gli elettrodomestici sono suddivisi in diverse categorie che vengono definite "classi" e contrassegnate da una lettera che consente di identificarne il grado di economicità. La classe A (esistono elettrodomestici A+) è quella a minor consumo e migliore resa, la classe G quella a consumo maggiore. Fra un elettrodomestico di classe A e uno di classe G, ci può essere una differenza di consumo molto consistente (anche più che doppia). Occorre pertanto prestare molta attenzione al momento dell'acquisto dell'elettrodomestico, perché spesso, ciò che si può risparmiare sul prezzo d'acquisto, si rischia di spenderlo nel consumo di energia.

* più accensione grill

potrebbe aggirarsi (ogni forno è diverso da un altro) attorno ai 200/220° C; quella di una torta di verdura intorno ai 200°; quella di alcuni dolci come i canestrelli e le crostate intorno ai 190/200°. Se sarà possibile programmare le diverse cotture una di seguito all'altra, si risparmierà sia per aver sfruttato una sola accensione, sia per aver mantenuto il calore del forno in leggera ma costante discesa.

Insomma: una volta che si decide di preparare qualcosa al forno, è bene ricordare che più cose si cuociono in una sola volta, più si risparmia. E' importante, inoltre, ricordare che, proprio perché il forno, una volta riscaldato, mantiene la temperatura mediante brevi, ripetute accensioni, è possibile spegnerlo poco prima che l'ultima cottura sia terminata, poiché manterrà comunque la necessaria temperatura. E poi, la più banale delle attenzioni: ridurre al minimo le aperture del forno durante la cottura.

Un'ultima indicazione di carattere culinario: occorre fare attenzione a non cuocere di seguito cibi che non siano "compatibili" fra di loro. Se si cuociono, per esempio, dei peperoni al forno, è meglio evitare di infornare di seguito una crostata, che potrebbe prendere un gusto non proprio gradevole.

Per evitare questi problemi, qualcuno consiglia di mettere in forno, fra una cottura e l'altra, un po' di mollica di pane (inbevuta di aceto o meno), che avrebbe la proprietà di assorbire gli aromi residui.

Prendiamo come esempio un forno elettrico che, mediamente, ha una potenza pari a circa 2000 watt ora (2 kwh). In realtà questo valore non indica il consumo effettivo in un'ora di funzionamento, bensì l'assorbimento massimo di energia. Ciò significa che in un'ora il nostro forno avrà consumato solo una parte dei 2000 watt e mediamente si può calcolare che tale percentuale si aggiri attorno al 50% (ma anche meno), ovvero 1000 watt ora (e qui si torna all'importanza dell'economicità

delle diverse categorie di elettrodomestici).

Ovviamente il consumo dipende anche dalla temperatura di esercizio adottata: più alta sarà la temperatura, maggiore sarà l'energia assorbita.

Quindi se un forno elettrico di circa 2000 watt di potenza, in un'ora di funzionamento consumerà circa 1000 watt, quanto ci sarà costato tenerlo acceso?

Il costo del chilowattora, come detto, può variare a seconda del tipo di contratto.

Enel pubblica sul suo sito internet una tabella relativa ai consumi di alcuni elettrodomestici casalinghi e applica un costo per chilowattora pari a • 0,129114 (ma raccomandando a tutti di controllare in bolletta la propria tariffa). Useremo questo valore per i nostri calcoli pur sapendo che, come più volte ricordato, diversi contratti prevedono un costo chilowattora inferiore.



Tre ricette di cucina per fare i conti

Il calcolo viene applicato alle tre ricette riportate di seguito. Questo ci dà modo di inserire nelle ricette alcuni prodotti locali, indicandone i prezzi e confrontandoli con quelli di altri prodotti, come di seguito specificato.

pl seguito dall'iniziale della valle, dell'area di produzione o del tipo di prodotto, sta per "prodotto locale" e il prezzo è il più alto fra quelli rilevati direttamente dai produttori (esempio: per la farina ho indicato il prezzo della confezione da un kg; per l'olio, quello della bottiglia da un litro se il produttore la fa, altrimenti la latta da 5 litri);

plC	= prodotto	locale della Val Curone (AL)
plA	= prodotto	locale della Val d'Aveto
plP	= prodotto	locale del Ponente ligure
plL	= prodotto	locale del Levante ligure
plS	= prodotto	locale Alta Valle Scrivia
plG	= prodotto	locale Val Graveglia
plT	= prodotto	locale Val Trebbia
plQ	= prodotto	locale Quarantina Bianca

pc indica il prodotto commerciale e il suo prezzo è ricavato dal sito: www.osservaprezzi.it.

Non è stato indicato il prezzo per ingredienti presenti in quantità molto ridotte e di valore trascurabile.

Pane (prezzi in euro)

gr. 300 farina	pc 0,24	plC 0,40	plA 0,44
gr. 160 acqua tiepida	-	-	-
gr. 12 lievito di birra	pc 0,06	pc 0,06	pc 0,06
gr. 6 sale	-	-	-
un pizzico di zucchero	-	-	-
<i>totale</i>	0,30	0,46	0,50

Preparazione. Porre la farina in una ciotola capiente, aggiungere il sale e lo zucchero. Sbriciolare il lievito versando l'acqua e impastando il tutto fino ad ottenere una pasta morbida e omogenea (lavorare bene sulla spianatoia). Con le proporzioni indicate si ottiene una pasta mor-

bida, ideale per il pane. A seconda del tipo di farina e della sua "forza", potrebbe essere necessaria più o meno acqua. Formare il pane a piacere, disporre in un tegame e lasciare lievitare (coprire con una salvietta e, se il clima è particolarmente secco, sovrapporre della pellicola trasparente).



In cucina a 20°C la lievitazione dura circa un'ora. Volendo accelerare i tempi, si può avvicinare l'impasto in lievitazione ad una fonte di calore. Se da questo impasto si ricava una pagnotta fatta a forma di cupola con un taglio a croce, occorreranno circa 35 minuti di cottura a 200/220° C (si tratta di tempi medi indicativi che variano da forno a forno e a seconda della forma e della pezzatura del pane).

Focaccia (*prezzi in euro*)

gr. 150 farina	pc	0,12	p1C	0,20	p1A	0,22
gr. 60 acqua tiepida		-		-		-
gr. 40 olio e.v. oliva	pc	0,30	p1P	0,36	p1L	0,38
gr. 6 lievito di birra	pc	0,03	pc	0,03	pc	0,03
un pizzico di sale						
un pizzico di zucchero		-		-		-
sale grosso (a piacere)		-		-		-
<i>totale</i>		0,45		0,59		0,63

Preparazione. Porre la farina in una ciotola capiente, aggiungere il sale e lo zucchero. Sbriciolare il lievito versando l'acqua e impastando il tutto. A metà impasto incorporare 25 grammi d'olio e continuare a

lavorare fino a ottenere una pasta morbida e omogenea. Lasciare riposare qualche minuto, spianare con un mattarello e disporre in una teglia precedentemente oliata. Questo impasto necessita di un tegame che misuri circa 30 cm di diametro.

Allargare bene la pasta affinché occupi tutto il fondo del tegame. Cospargere di sale grosso e attendere qualche minuto.

Nel frattempo, miscelare l'olio rimasto con l'acqua, formando un'emulsione che servirà per la superficie dell'impasto.

In generale si può suggerire una proporzione pari a due parti d'olio e una d'acqua.

Può essere utile mischiare acqua e olio dentro una bottiglietta, in modo da poterla otturare con le dita e agitare con forza finché i due elementi non siano ben miscelati.

Cospargere quindi la superficie dell'impasto con questa emulsione ed imprimere alla focaccia le classiche fossette usando i polpastrelli delle dita, facendo attenzione di non perforare la pasta.

Per la lievitazione valgono i suggerimenti (non c'è bisogno di coprir-la perché in superficie è cosparsa di olio e acqua) e i tempi indicati per il pane.

Per la cottura, in forno a 200/220°C, occorrono circa 15 minuti.



Canestrelli (*prezzi in euro*)

gr. 500 farina	pc 0,40	plC 0,65	plA 0,73
gr. 250 burro	pc 1,78	pc 1,78	pc 1,78
gr. 200 zucchero	pc 0,49	pc 0,49	pc 0,49
3 tuorli d'uovo	pc 0,63	plS 0,90	plS 0,90
poca buccia limone grattata	-	-	-
un pizzico di sale	-	-	-
una punta di vanillina	-	-	-
<i>totale</i>	3,30	3,82	3,90

Preparazione. Impastare burro, zucchero, buccia di limone, sale, vanillina e tuorli; solo dopo aggiungere la farina e amalgamare bene l'impasto ma senza lavorarlo troppo. Lasciare riposare per qualche minuto (se fa caldo riporre in frigo anche per qualche ora), spianare con il mattarello e ritagliare i canestrelli con l'aiuto di un'apposita formina. Porre su di un tegame e infornare a 190/200° C per 20 minuti circa.



I costi delle tre preparazioni

Ho scelto di proporre tre preparazioni che possono essere cotte in successione, sfruttando così una sola accensione del forno. Ognuna di esse contiene in misura differente ingredienti che possono essere

scelti fra quelli locali. Riporterò i singoli prezzi indicandone, ove possibile, il raffronto con il prodotto locale.

Il prezzi di riferimento per i prodotti venduti nella grande distribuzione sono tratti dal sito internet *www.osservaprezzi.it* del Ministero dello Sviluppo Economico e riferiti a rilevazioni effettuate nel mese di novembre 2006. La fascia di prodotto (bassa, **media**, alta) e di prezzo (bassa, **media**, alta) è quella “**media**”. Per i prodotti non inclusi nelle rilevazioni, mi sono riferito a prezzi generici di un supermercato.

Prodotti commerciali e prodotti locali: alcuni prezzi a confronto

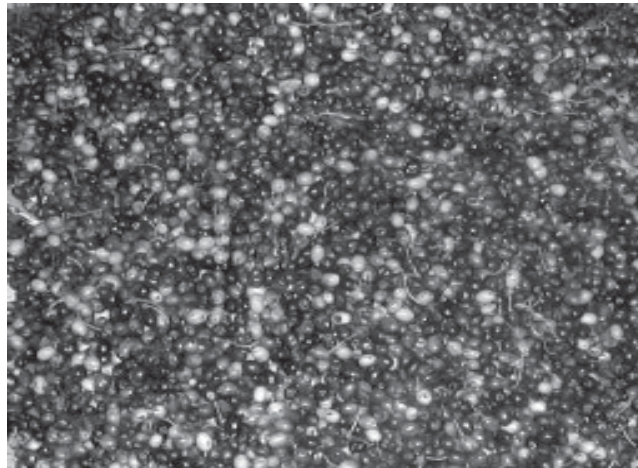
farina di grano tenero (<i>www.osservaprezzi.it</i>)	sacco da 1 kg:	0,79 •/kg
farina di grano tenero tipo 0 Val d'Aveto	sacco da 1 kg:	1,45 •/kg
farina di grano tenero tipo 0 Val d'Aveto	sacco da 3 kg:	1,40 •/kg
farina di grano tenero tipo 0 Val Curone	sacco da 1 kg:	1,29 •/kg
farina di grano tenero tipo 0 Val Curone	sacco da 5 kg:	1,07 •/kg
olio extra vergine d'oliva (<i>www.osservaprezzi.it</i>)	bottiglia da 1 lt:	7,38 •/lt
olio extra vergine d'oliva Levante Ligure	latta da 5 lt:	9,60 •/lt
olio extra vergine d'oliva Ponente Ligure	latta da 5 lt:	9,00 •/lt
olio extra vergine d'oliva estremo Levante	latta da 5 lt:	9,00 •/lt
Uova (<i>www.osservaprezzi.it</i>)	cad. 0,21 •	
UovaAlta Valle Scrivia	cad. 0,30 •	
Burro (<i>www.osservaprezzi.it</i>)		7,11 •/kg
Zucchero (<i>www.osservaprezzi.it</i>)		2,43 •/kg
Lievito di birra 50 gr. (prezzo generico di un supermercato)		0,38 •
Farina di Castagne (prezzo generico di un supermercato)		3,50 •/kg
Farina di Castagne Val Graveglia		6,50 •/kg

Due parole sull'olio

La Liguria ha una conformazione particolare che non consente la meccanizzazione degli uliveti. Ma se questo svantaggio incide sul prezzo finale dell'olio, vanno comunque ricordate le notevoli qualità che l'esposizione dei versanti liguri conferisce alle olive e di conseguenza all'olio.

Da cento chilogrammi di olive si possono ricavare mediamente dai 15 ai 18 litri d'olio extra vergine. Con il resto della lavorazione si produce olio d'oliva (che mediamente è composto dal 90/95% di olio ricavato per raffinazione dall'olio lampante - olio che presenta alta acidità e altri difetti - e dal 5/10% di olio extravergine d'oliva). Alla fine rimane la sansa, ovvero i residui della lavorazione, che può essere sottoposta ad altri processi di raffinazione per estrarne, appunto, olio di sansa.

Lo scarto finale è composto da noccioli e polpa residua; i noccioli vengono utilizzati come combustibile, la polpa come ammendante per i terreni. Alcuni frantoi particolarmente attenti utilizzano l'acqua di vegetazione, ovvero



l'acqua impiegata nella lavatura delle olive prima della frangitura, per irrigare gli uliveti.

Dai prezzi sopra riportati possiamo considerare che un litro d'olio extra vergine di oliva ligure di alta qualità costa fra i 9 e i 10 euro. Se proviamo a paragonare questo prezzo con quello delle rilevazioni presso la grande distribuzione (da www.osservaprezzi.it) potremo notare che l'olio extravergine

d'oliva ligure di alta qualità si colloca fra il prezzo alto della fascia media e il prezzo basso della fascia alta. Quindi un eccellente prodotto con un prezzo coerente (ometto i benefici comuni di cui ho già ampiamente parlato prima). E poi se l'olio è buono ne basta poco per dare aroma e sapore ai cibi: l'olio buono condisce quello gramo unge!

Solo per curiosità, ho inserito a fianco ai prezzi medi dell'olio quelli del vino; ognuno può fare le sue considerazioni. Io mi limito a proporre una riflessione: il vino si beve a bicchieri, l'olio si versa "a filo".

BENI DI LARGO CONSUMO NELLA GRANDE DISTRIBUZIONE ORGANIZZATA
Livelli dei prezzi (in euro) - Novembre 2006 da www.osservaprezzi.it

fascia	prezzo basso		prezzo medio		prezzo alto	
	vino	olio	vino	olio	vino	olio
bassa	1,74	3,79	2,95	5,03	4,39	6,03
media	4,65	6,29	5,50	7,38	6,65	9,32
alta	6,01	10,05	9,42	12,13	24,00	21,05

Costi di cottura

Se le tre preparazioni verranno cotte in successione occorreranno circa $35+15+20 = 70$ minuti di cottura, più circa 20 minuti iniziali necessari al forno per raggiungere la temperatura di 200°C .

Alla fine saremo a circa 90 minuti che corrispondono a 1,5 ore di accensione:

$1,5 \text{ ore} \times 1 \text{ kwh (consumo effettivo medio del forno)} = 1,5 \text{ kwh}$, ovvero 1,5 chilowattora di consumo. Quindi $1,5 \text{ kwh} \times 0,13$ (costo medio

di ogni kwh) = • 0,195 che è il costo dell'energia impiegata per cuocere le tre preparazioni, a cui va sommata l'IVA al 10%, raggiungendo perciò • 0,215 circa. Insomma, con poco più di 21 centesimi di euro (una telefonata col cellulare spesso costa di più) si saranno cotti: un pane una focaccia e una teglia di canestrelli.

Ancora tre ricette per fare i conti

Altre tre ricette basate su due prodotti locali - farina di castagne e patate - ci consentono di raffrontare i costi.

Trofie di castagne (*prezzi in euro*), per 5/6 persone

gr. 400 farina castagne	pc	1,40	plG 2,60	plG 2,60
gr. 200 farina	pc	0,16	plC 0,26	plA 0,29
sale, quanto basta		-	-	-
<i>totale</i>		1,56	2,86	2,89

Preparazione. Formare una fontana con le due farine - e un pizzico di sale - avendo cura di disporre quella di castagne verso l'interno. Versare un po' d'acqua bollente all'interno della fontana e mescolare velocemente aiutandosi con un cucchiaino (per non bruciarsi). L'operazione deve essere rapida e l'impasto, una volta ben amalgamato, deve risultare piuttosto morbido. Fare quindi dei bastoncini e tagliarli in piccoli cilindri. Dargli poi la cosiddetta "ditata". Questa operazione consiste nel passare ogni *trofia* sotto il pollice (alcuni usano altre dita ma l'esito è lo stesso) per schiacciarla e arricciarla. Il risultato finale dovrà essere una specie di ricciolo un poco simile a un truciolo di legno. Cuocere in acqua bollente salata per circa 5 o 6 minuti (è un tempo indicati-

vo e la cottura va controllata con l'assaggio). Sono ottime con il pesto ben agliato o, per chi ama mangiarle alla maniera dei monti, condite con crema di latte e formaggio.

Trofie di castagne e patate (*prezzi in euro*), per 5/6 persone

gr. 700 patate	pc 0,70	plQ 1,75	plQ 1,75
gr. 150 farina castagne	pc 0,53	plG 0,98	plG 0,98
gr. 100 farina	pc 0,08	plC 0,13	plA 0,15
sale, quanto basta	-	-	-
<i>totale</i>	1,31	2,86	2,88

Preparazione. Cuocere le patate con la pelle; sbucciarle e schiacciarle ancora calde e se possibile unirle quasi subito alle due farine e al sale. Formare un impasto morbido e procedere come per le *trofie* di farina di castagne: formare i bastoncini, tagliarli e dare alle *trofie* la dattata. Cuocere come le altre, ma




facendo attenzione perché i tempi sono un poco più ridotti.

Trofie di patate (*prezzi in euro*), per 6/7 persone

kg 1 patate	pc 1,00	plQ 2,50	plQ 2,50
gr. 300 farina	pc 0,24	plC 0,39	plA 0,44
1 rosso d'uovo	pc 0,21	plS 0,30	plS 0,30
un pizzico di sale	-	-	-
<i>totale</i>	1,45	3,19	3,24

Preparazione. Cuocere le patate con la pelle; scolare, pelare ancora calde e schiacciare con uno schiacciapatate.

Lasciare un poco evaporare e raffreddare appoggiando le patate su una spianatoia di legno. Unire quindi la farina, il rosso d'uovo e il sale impastando il tutto finché il composto risulti omogeneo. Fare quindi i bastoncini e tagliare a cilindretti come per le altre *trofie*. Cuocere in abbondante acqua bollente e salata. Appena le *trofie* salgono in superficie sono pronte. Scolare e condire a piacere, ovvero col pesto!



Le Quarantine Bianche sono patate eccellenti, nel Genovesato certamente le migliori. Ma quando si parla di trofie vi consiglieranno tutti una varietà a pasta gialla, che di solito è più asciutta. È vero, in generale le gialle vanno meglio per fare le trofie, ma a mio parere questo è un problema secondario o, quantomeno, relativo. Chi sa cucinare bene sceglie sempre il prodotto migliore, anche se a volte può non essere il più adatto per preparare quel particolare piatto. Così, se è vero che ci sono patate che tengono meglio la cottura e altre che invece tendono a disfarsi, non darei per scontato che i professionisti diano la priorità alle attitudini del prodotto piuttosto che al gusto. In sintesi, io vi consiglio di usare le Quarantine Bianche – o le Quarantine Prugnone che trovo fantastiche – e con un po' di attenzione non avrete problemi di alcun genere; in compenso mangerete delle trofie meravigliose.

Merendine o torte fatte in casa?

È una domanda rituale soprattutto per chi ha dei bambini i quali necessitano di una buona merenda.

Le merendine rappresentano senza alcun dubbio la soluzione più comoda e veloce, ma è giusto considerare le alternative “casalinghe”, se non altro per capire le differenze a livello economico e, se possibile, qualitativo. Per comodità, ho messo a confronto il prezzo della



singola merendina con il costo di una preparazione fatta in casa - analoga per tipologia - con ingredienti commerciale o con alcuni prodotti locali; ovviamente ho confrontato quantità identiche di prodotto.

Per correttezza devo sottolineare che nelle preparazioni di casa non ho calcolato il lavoro

di chi cucina, lava le stoviglie ecc. Ognuno affidi il valore che crede al proprio lavoro.

Quanto alla “salubrità”, credo sia meglio lasciare ai medici gli eventuali giudizi, anche se una normale valutazione che applica i principi del buon senso la si può esprimere paragonando gli ingredienti del preparato casalingo con quelli della merendina industriale. E anche qui ognuno tragga le sue conclusioni.

Il confronto

Dato che parliamo di Genovesato, per realizzare il confronto ho fatto la spesa in un piccolo supermercato dell’entroterra. I prezzi relativi ai prodotti locali si riferiscono alle solite rilevazioni già usate in precedenza.

La spesa in un piccolo supermercato dell'entroterra

limoni non trattati, 2	• 0,74	(useremo la buccia di 1 e ½)
confettura pesca, gr. 700	• 1,98	(ne useremo 500 grammi)
zucchero, 1 kg	• 1,00	(ne useremo 900 grammi)
burro, gr. 500	• 3,30	(ne useremo 450 grammi)
uova, 24	• 4,08	(ne useremo 21)
farina, 2 kg	• 1,88	(ne useremo 1400 grammi)
Vanillina, confezione 6 buste	• 0,59	(ne useremo una bustina)
Fecola, gr. 250	• 0,88	(ne useremo 100 grammi)
<i>totale</i>	• 14,45	



Il sale occorre in una quantità irrilevante e comunque ho considerato che faccia parte della normale dotazione di casa.

Tempo impiegato per la preparazione delle due torte più i savoiardi, compresa la cottura: 2 ore circa. Il forno è rimasto acceso per 2 ore che corrispondono ad un consumo pari a circa • 0,30.

Le ricette

Torta da caffelatte (prezzi in euro)

gr. 500 farina	pc 0,47	p1C 0,65	p1A 0,73
gr. 200 burro	pc 1,32	pc 1,32	pc 1,32
gr. 200 zucchero	pc 0,20	pc 0,20	pc 0,20
3 uova fresche	pc 0,51	p1S 0,90	p1S 0,90
buccia di ½ limone	pc 0,18	pc 0,18	pc 0,18
un pizzico di sale	-	-	-
½ bustina di vanillina	pc 0,05	pc 0,05	pc 0,05
energia per cottura	pc 0,10	pc 0,10	pc 0,10
<i>totale</i>	2,83	3,40	3,48

Tempo: preparazione 20 min.; cottura 30 min. a 190/200°C.

Costo: da 0,28 a 0,35 euro per 100 gr. di torta.

confronto con il **Plum cake Mulino Bianco Barilla**

Ingredienti: farina di frumento, zucchero, uova 23,1%, olio di arachide, yogurt all'albicocca 6,4% (yogurt, zucchero, purea di albicocca, aroma), grassi vegetali non idrogenati, agenti lievitanti (difosfato disodico, carbonato acido di sodio, carbonato acido d'ammonio), proteine del latte, aromi, sale, emulsionanti (mono e digliceridi degli acidi grassi di origine vegetale).

Costo: 0,50 euro per 100 gr. di plum cake (le confezioni sono da 33 gr.)

Preparazione della Torta da caffelatte. Separare i bianchi d'uovo e con i rossi, e il resto degli ingredienti, formare un impasto omogeneo. Aggiungere quindi i bianchi montati a neve, amalgamare con cura ma delicatamente e porre in un tegame. Infornare a 190/200° C per circa 35 minuti. Questo dolce, fatto senza alcun lievito, rimane piuttosto asciutto ed è ideale da inzuppare nel caffelatte o nel tè a colazione.

Crostata con la marmellata (*prezzi in euro*)

gr. 500 farina	pc 0,47	p1C 0,65	p1A 0,73
gr. 250 burro	pc 1,65	pc 1,65	pc 1,65
gr. 200 zucchero	pc 0,20	pc 0,20	pc 0,20
3 uova fresche	pc 0,51	p1S 0,90	p1S 0,90
buccia di un limone	pc 0,37	pc 0,37	pc 0,37
un pizzico di sale	-	-	-
½ bustina di vanillina	pc 0,05	pc 0,05	pc 0,05
<i>totale impasto</i>	3,25	3,82	3,90

Poiché non si può preparare una crostata con la quantità di pasta precisa, occorre farne un po' di più: l'eccedenza sarà impiegata come si crede. Per questo bisogna dedurre dai costi la percentuale di pasta inutilizzata (circa il 30%)

costo totale pasta netta	2,28	pc 2,68	pc 2,73
gr. 500 marmellata a piacere	pc 1,41	pc 1,41	p1T 3,14
energia per cottura	0,10	0,10	0,10
<i>totale</i>	3,79	4,19	5,97

Tempo: preparazione 20 min.; cottura 35 min. a 190/200°C.

Costo: da 0,40 a 0,63 euro per 100 gr. di torta.

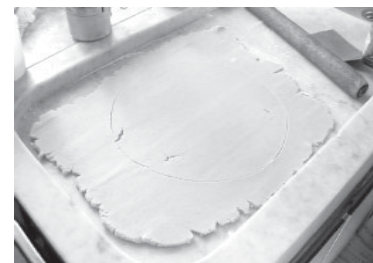
confronto con la Crostatina del Mulino Bianco

Ingredienti: farina di frumento, confettura di albicocca 27% (zucchero, purea di albicocche 45% corrispondente al 12,2% sul totale ingredienti, addensante: pectina, succo di limone), zucchero, burro, grasso vegetale non idrogenato, tuorlo 3,1%, agenti lievitanti (carbonato acido di sodio, tartrato monopotassico, carbonato acido di ammonio), latte scremato in polvere, sciroppo di glucosio-fruttosio, sale, emulsionante lecitina di soia, aromi. Preparato senza l'utilizzo di additivi conservanti e coloranti.

Costo: 0,48 euro per 100 gr. di crostatina (le confezioni sono da 40 gr.)



Preparazione della Crostata con la marmellata.
Occorre un tegame da 36 cm Ø. Impastare farina, burro (ammollato), zucchero, buccia di limone, sale, vanillina e tuorli e, alla fine, aggiungere la farina. Lasciare riposare l'impasto (se è possibile mettere in frigo per almeno mezzora in un contenitore con coperchio), spianare con il mattarello in modo da ottenere una sfoglia di circa 5 mm. Disporre nella tortiera imburrata un disco di pasta che copra tutto il fondo (si può allargare leggermente la frolla mediante la pressione delle dita per farla ricoprire completamente il fondo del tegame). Disporre la marmellata sulla pasta in uno strato omogeneo e senza arrivare ai bordi del tegame (lasciare circa due cm di pasta scoperta tutto intorno al tegame). Quindi formare dei piccoli bastoncini di pasta frolla che andranno disposti incrociati a piacere sulla marmellata. Per concludere formare un ultimo bastoncino di diametro un poco più grande da mettere come bordo sulla parte di frolla non coperta dalla marmellata. Infornare a 180° C per circa 20 minuti.





A proposito di marmellata.

Nella stagione estiva la frutta abbonda e i prezzi sono convenienti; diversi agricoltori hanno spesso frutta di seconda scelta adattissima per fare la marmellata; il procedimento è piuttosto semplice.

Marmellata di prugne

Si snocciolano le prugne e si mettono a macerare in un contenitore di porcellana o acciaio inox unendovi lo zucchero nella misura di 700 grammi ogni chilo di frutta. Si lascia riposare per circa 4/5 ore. Si mette quindi al fuoco in una pentola di acciaio inox e una volta raggiunto il bollore si lascia al fuoco per altri 15 minuti. Trascorse circa 8 ore si ripete l'intera operazione (bollore per 15 minuti, riposo 8 ore) altre due volte. Al termine dell'ultima cottura si mette ancora calda (non bollente) in vasi di vetro sterilizzati.

Savoardi o base per torte tipo Pan di Spagna (*prezzi in euro*)

gr. 500 zucchero	pc 0,50	pc 0,50	pc 0,50
gr. 400 farina	pc 0,38	plC 0,52	plA 0,58
15 uova fresche	pc 2,55	plS 4,50	plS 4,50
gr. 100 fecola	pc 0,35	pc 0,35	pc 0,35
buccia di ½ limone	pc 0,18	pc 0,18	pc 0,18
un pizzico di vanillina	-	-	-
energia per cottura	pc 0,10	pc 0,10	pc 0,10
<i>totale</i>	4,06	6,15	6,21

Tempo: preparazione 30 min.; cottura 20 min. a 180/190°C.

Costo: da 0,31 a 0,48 euro per 100 gr. di torta.

confronto con il **Kinder Brioss Ferrero**

Ingredienti: farina di frumento (28,5%), zucchero, olio e grasso vegetali, latte intero (7,5%), tuorlo d'uovo (7%), latte scremato in polvere (4%), glutine di frumento, farina di riso, lievito di birra, proteine del latte, aromi, emulsionanti (mono e digliceridi degli acidi grassi), amido di frumento, sale, sciroppo di glucosio-fruttosio, siero di latte concentrato, cacao magro.

Costo: 0,75 euro per 100 gr. di kinder brioss (le confezioni sono da 28 gr.)

Preparazione dei savoardi. In un recipiente sbattere 11 tuorli, 4 uova intere, 300 grammi di zucchero, un pizzico di vanillina e la scorza di limone grattugiata; di seguito incorporare la farina e la fecola, se possibile versate a pioggia con un colino. A parte montare a neve i bianchi delle 11 uova uniti ai 200 grammi di zucchero residui. Unire, infine, i due preparati, mescolandoli con delicatezza fino ad incorporarli omogeneamente. Con una sacca da pasticceria, formare i savoardi direttamente su un tegame coperto con carta da forno e, prima della cottura, spolverare con zucchero a velo. Infornare a 180/190° C per circa 20 minuti.

Lo stesso preparato, opportunamente disposto su una teglia coperta di carta forno, può diventare un'ottima base per torte, tipo Pan di Spagna.

La stagionalità

Abbiamo quasi perso il senso della stagionalità. I prodotti viaggiano velocemente e i metodi di conservazione attuali contribuiscono a mantenerli freschi per periodi anche lunghi. Il risultato è una mutata percezione dei tempi della terra e dell'agricoltura in rapporto alle stagioni: c'è sempre tutto e fresco. Ma la buona qualità è anche stagionalità.

Non voglio affrontare il discorso dello spreco energetico e del conseguente inquinamento atmosferico causato dai lunghi spostamenti delle merci, mi limito semplicemente a ricordare che il patrimonio culinario che ci è stato consegnato dalle generazioni che ci hanno preceduto si è formato innanzitutto sui prodotti locali, che sono stagionali. Certo, le eccezioni non mancano; se prendiamo, per esempio, il basilico, era razionalmente coltivato in serra almeno a partire dai primi anni del '900, e forse prima. E così pure altri ortaggi, che comunque non rappresentavano una vera alternativa ai prodotti stagionali, date le quantità limitate.

Quanto sopra per dire che, accostarsi alla piccola agricoltura locale significa orientare le proprie scelte verso i prodotti di stagione. E il ragionamento vale anche per i prodotti di origine animale; il ciclo naturale delle galline prevede che esse depongano le uova a partire dalla primavera e la cultura popolare ce lo ricorda ogni volta che, celebrando la Pasqua, troviamo l'uovo come uno dei simboli del ri-

sveglia primaverile e di una rinnovata disponibilità alimentare. E a proposito di Pasqua e di capretti, la capra solitamente partorisce verso la fine dell'inverno, e il latte è disponibile a partire dal mese di aprile (prima la maggior parte finisce ai capretti) fino a alla fine dell'estate. Quindi il formaggio fresco di capra sarà prodotto solo in quei mesi, mentre per il resto dell'anno si troverà solo formaggio stagionato. Per le vacche la faccenda è diversa e più complessa, ma la si può sintetizzare dicendo che a partire dalla primavera, o comunque dal momento in cui gli animali possono pascolare, aumenta la quantità di latte.

Ho tenuto a specificare che si parla di ritmi naturali e non di processi indotti dall'uomo attraverso la somministrazione di particolari sostanze che modificano nell'animale le cadenze naturali del calore, dell'accoppiamento, del parto e della lattazione.

Applicando questo principio posso anche determinare quando un prodotto sia veramente di stagione o meno.

La cucina tradizionale nasce come stagionale.

Nelle prossime pagine propongo alcune ricette, tradizionali e non, che tengono proprio conto della stagionalità dei prodotti.

Inverno

Torta di bietole e prescinseua

È una preparazione invernale arricchita dalle uova nella bella stagione; uova che nelle ricette antiche della gattafura – antenata di tutte le paqualine – non sono presenti. Almeno quattro ingredienti sono prodotti anche localmente: olio extravergine d'oliva, prescinseua, farina di grano tenero e bietole.

Ingredienti pasta: gr. 250 farina Manitoba, 130 gr. acqua, gr. 60 olio extravergine d'oliva, sale quanto basta;

ingredienti ripieno: gr. 500 bietole, gr. 500 prescinseua, gr. 50 farina, gr. 100 formaggio parmigiano grattugiato, un pizzico di spezie (si trovano in bustina), sale quanto basta.

Preparazione: Formare una fontana con la farina, versare l'acqua e l'olio e impastare fino ad ottenere una pasta molto morbida. Lasciare riposare ben coperta.

Lavare le bietole e tagliarle a striscioline larghe circa 1 centimetro. Asciugare con cura in un panno.

Una volta asciutte, disporle sulla spianatoia, cospargerle di farina, parmigiano, sale e spezie e infine incorporare gli ingredienti con cura. Prendere quindi un tegame di 36 centimetri di diametro (circa), oliare e adagiarvi sopra una sfoglia già tirata non troppo sottile.

Disporre le bietole sulla pasta in modo uniforme e cospargerle di poco olio. Sciogliere quindi la prescinseua con due cucchiai di latte, un pizzico di sale e una leggerissima spolverata di farina; spargere la prescinseua sulle bietole e ricoprire con due o tre strati di pasta ben tirata, avendo cura di inaffiare leggermente d'olio la superficie di ciascuna sfoglia. Tagliare poi la pasta due centimetri oltre il bordo

del tegame e unire assieme le sfoglie di copertura con quella di base a formare un bordo il più possibile omogeneo. Porre in forno a 200° C per circa 45 minuti. Attenzione a controllare sempre la cottura e la doratura della crosta, onde evitare che bruci.

Primavera

Frittata di verdura

Nella cucina tradizionale la frittata è un piatto tipicamente primaverile, sia perché l'ingrediente base è l'uovo, sia perché in questa stagione, oltre ad alcune "erbe" da orto, si possono raccogliere diversi germogli selvatici molto adatti alla preparazione di questo piatto.

Della frittata esistono perciò innumerevoli varianti, e qui sotto riporto una ricetta che è fra le più classiche.

È l'unica ricetta di cui non indico le quantità, perché sono talmente soggettive che preferisco lasciare ad ognuno la scelta.

Ingredienti: olio extra vergine d'oliva, cipolla, zucchini, lattuga, maggiorana, uova, formaggio parmigiano grattugiato, mollica di pane bagnata nel latte, aglio e prezzemolo tritati. Si possono sostituire gli zucchini con altre verdure coltivate o selvatiche: carciofi, bietoline, asparagi, cardi, germogli selvatici, ortiche ecc.

Preparazione: Far rosolare la cipolla in padella con poco olio, tenendola a fuoco lento fino a doratura; aggiungere la verdura e coprire fino a cottura ultimata.

A parte preparare le uova con parmigiano, maggiorana tritata fine-

mente e mollica di pane ben strizzata, amalgamare bene e unire quindi il composto alla verdura nella padella. Far rassodare cuocendo adagio. Girare la frittata più volte con l'aiuto di un piatto. Una volta cotta porre ad asciugare su carta da cucina.

Estate

Pasta con pomodoro, origano e ricotta

È un piatto della bella stagione che non rientra fra quelli tradizionali; i pomodori e la ricotta fresca lo caratterizzano anche per una certa leggerezza che si addice al periodo. Fra la tarda primavera e l'estate è facile trovare i pomodori locali e la ricotta (che deve essere freschissima).

Ingredienti: 3 pomodori freschi (oppure un barattolo di polpa di pomodoro), gr. 200 ricotta, olio extra vergine d'oliva, uno spicchio d'aglio, origano, sale.

Preparazione: In una padella grande mettere un poco d'olio con lo spicchio d'aglio pulito e schiacciato leggermente con il palmo della mano. Appena caldo (attenzione che l'aglio brucia facilmente) unire i pomodori, lavati e tagliati a pezzetti, e lasciare cuocere per qualche minuto (a piacere si può anche aggiungere qualche foglia di basilico). Aggiungere l'origano e la ricotta, rimescolare e spegnere il fuoco. Scolata la pasta, passare per un minuto in padella con questo sugo e solo alla fine spolverare di parmigiano a piacere. Questa quantità di sugo va bene per 4/5 persone.

Zucchini ripieni

Le verdure ripiene sono parte integrante della cucina tradizionale del genovesato e, cipolle a parte, sono tipicamente estive. Ho riportato la ricetta degli zucchini perché questi ortaggi sono un prodotto tradizionale anche nell'entroterra, dove alcune varietà locali sono coltivate tutt'oggi in buone quantità.

Ingredienti: gr. 500 zucchini genovesi con il fiore, gr. 100 di carne macinata, 5/6 cucchiaini di formaggio parmigiano grattugiato, una manciata di pane grattugiato, 3 uova, aglio, prezzemolo, olio extra vergine d'oliva, latte, maggiorana tritata, sale.

Preparazione. Separare i fiori degli zucchini, lavarli e tagliarli finemente; tagliare in due parti per lungo gli zucchini lavati, svuotarli (operazione da fare con cura aiutandosi con un cucchiaino), porre la polpa nel mixer e frullarla unendo la carne macinata. Far rosolare in una casseruola olio, prezzemolo e aglio, aggiungendo poi il composto frullato che si lascerà cuocere lentamente. Dopo la cottura, lasciare intiepidire ed unire le uova, il parmigiano e la maggiorana. Dosare la consistenza del composto aggiungendo pane grattato o latte nel caso sia troppo molle o troppo asciutto. Aggiustare con il sale. Riempire gli zucchini a crudo disponendoli in un tegame appena unto d'olio. Cospargerne la superficie di pane grattato, innaffiare con un filo d'olio e versare nel tegame un poco di acqua e latte. Infornare a 190/200° C per circa 30 - 40 minuti circa.

Autunno

Torta di mele

La mela è un prodotto dei nostri monti, oggi un po' dimenticato. Tuttavia si trovano ancora piccole produzioni locali di ottima qualità, che tempo addietro costituivano una importante risorsa per diverse aree dell'entroterra. Le mele si raccolgono in autunno e, nel genovesato come altrove, si conservano ancora diverse varietà tradizionali con straordinarie caratteristiche di gusto, conservabilità e duttilità in cucina. Provare per credere (Cabellotta, in alta valle Scrivia, Valbrevenna; Roncallina, in Val Polcevera; Milano, in alta valle Scrivia; Carla, nel Finalese e in Val Borbera; Cicchinetta, in Val Bormida; solo per citare alcune varietà reperibili solo direttamente dai contadini).

Ingredienti: gr. 500 farina, gr. 500 di mele già sbucciate e tagliate a fettine sottili, gr. 250 di zucchero, gr. 150 latte, gr. 100 olio extra vergine d'oliva (oppure burro, per chi lo preferisce), 2 uova, scorza di ½ limone grattugiata, una bustina di lievito per dolci [il costo di questa torta, calcolato con i prezzi medi da supermercato, è di • 3,58]

Preparazione. Porre gli ingredienti in un contenitore e amalgamarli con cura; in successione incorporare: farina, lievito, zucchero, limone, uova, latte e olio. Aggiungere poi le mele, già sbucciate e tagliate sottili, incorporandole bene. Versare quindi il composto in una teglia oliata e infarinata. Disporre l'impasto in modo uniforme per uno spessore medio di centimetri 3/3½; infornare a 180/190° C per circa 40 minuti.

Autunno/Inverno

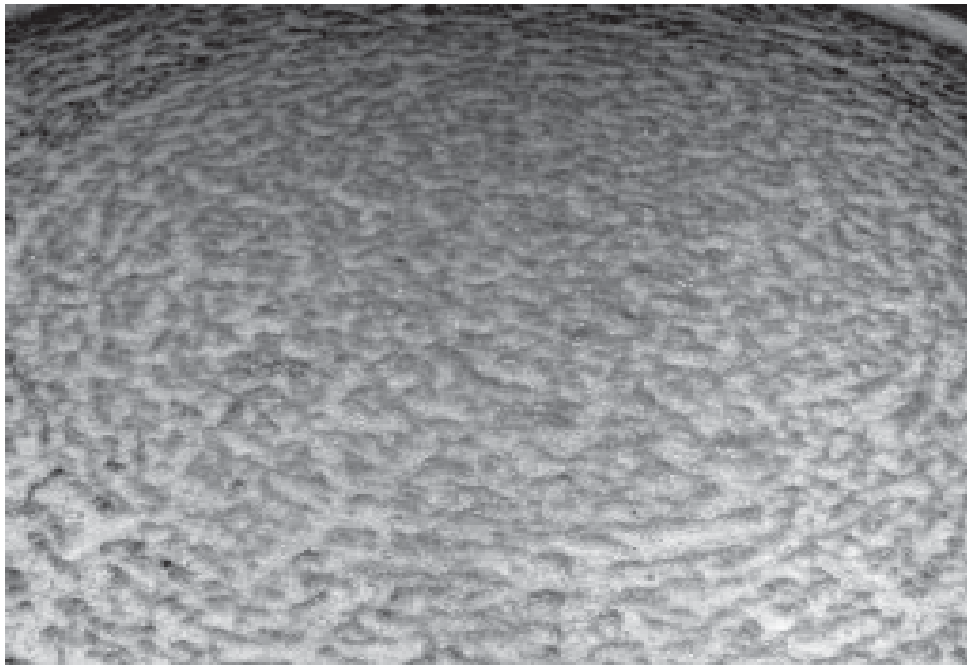
Farinata

A Genova si dice che la farinata si fa nei mesi "con la erre", ovvero da settembre ad aprile (gennaio si abbuona). Quindi anch'essa è una preparazione della stagione fredda. Oggi si mangia tutto l'anno, ma rientriamo nel discorso di prima.

Ovviamente il ragionamento vale anche per la panissa, anche se, a differenza della farinata, si tratta di una preparazione che si mangia anche fredda.

Ingredienti: gr. 300 farina di ceci, lt 1,4 di acqua, sale, olio extra v. d'oliva.

Preparazione. Sciogliere pian piano la farina in acqua fredda, salata, facendo attenzione a rimescolare continuamente in modo che non si formino grumi (che se è il caso si possono eliminare passando al colino).



Il preparato deve essere di media densità e, una volta impastato, va lasciato a riposare per almeno 2/3 ore (ma c'è chi prepara l'impasto la mattina per fare la farinata la sera).

Dopo il periodo di riposo si rimuove la schiuma che si è formata sulla superficie, si diluisce con acqua fino a raggiungere la giusta consistenza (che potrebbe avvicinarsi a quella del latte; con molta approssimazione), si aggiunge un po' d'olio, si rimescola bene e si pone in un tegame da forno (l'ideale sarebbe quello di rame stagnato) precedentemente cosparso d'olio. Si dà un'ultima rimescolata nel tegame in modo che l'olio si distribuisca omogeneamente e si inforna.

Il forno dovrà essere intorno ai 240° C e la cottura effettuata con il grill acceso. Mediamente occorrono una quindicina di minuti.

Panissa

Ingredienti: gr. 500 di farina di ceci, lt 1,5 di acqua, sale.

Preparazione. Sciogliere pian piano la farina in acqua fredda, salata, come per la farinata, ma ottenendo un composto un po' più denso. Porre quindi al fuoco e lasciar cuocere per almeno 45 minuti continuando a rimescolare. Ungere leggermente alcune fondine (qualcuno le bagna solamente) e disporvi la *panissa*.

Una volta fredda e tagliata a pezzetti può essere mangiata in insalata, condita a piacere con olio, pepe, sale e limone; la si può friggere o passare in padella con un poco d'olio e cipolla.

Arrosto di vitello in bianco

Non che ci sia una stagione per fare un arrosto, ma personalmente associo la carne alla stagione fredda.

In caso di acquisto di pacchi carne direttamente da allevatori, usare il taglio per arrosti; diversamente chiedere al proprio macellaio di fiducia il pezzo migliore per l'arrosto, che comunque potrebbe essere "sottopesce", "schenello" o altri.

Preparazione: Porre il pezzo di carne a rosolare in una casseruola con olio extra vergine d'oliva, alloro e un poco di cipolla sfogliata (qualche "foglia"), facendo attenzione a scottarlo da tutti i lati, in modo che la carne trattienga il più possibile gli umori interni. Quando è colorito uniformemente, salare e pepare a piacere, spruzzare con vino bianco di buona qualità e, una volta evaporato il vino, aggiungere un po' d'acqua lasciando cuocere lentamente (con il coperchio). A fine cottura, a piacere, aggiungere una noce di burro. Tanto per fornire un'indicazione di massima si può dire che un pezzo di carne da 1 kg cuoce non più di 40 minuti.

Infine due ricette che non hanno nulla a che vedere con la stagione o la tradizione, ma che sono facili e comode e, come ricordato all'inizio, possono cuocersi di seguito per evitare più accensioni del forno.

Pizza con la formaggetta

Ingredienti: gr. 300 farina, gr. 140 acqua tiepida, 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva (e un po' per la superficie), gr. 12 lievito di birra (mezzo cubetto; se si ha tempo anche meno), gr. 6 sale, gr. 250 di mozzarella, gr. 100 di formaggetta, origano.

Preparazione: Impastare gli ingredienti come per la focaccia e formare una pasta morbida; lasciare riposare qualche minuto coprendo con un canovaccio umido. Prendere un pezzo di pasta e cominciare a spianarla un poco aiutandosi con il mattarello. Non è semplice indicare la quantità di pasta più idonea per un determinato tegame; la pizza può piacere più o meno sottile. Direi che un tegame di cm 35 per cm 55 può contenere circa 500 grammi di pasta per ottenere una pizza di medio spessore.

Oliare il tegame da forno e porvi la pasta già un po' spianata. Distenderla a più riprese fino a farle raggiungere i bordi del tegame. Distribuire la salsa di pomodoro sulla superficie e aggiungere mozzarella alternata a pezzi di formaggetta. A piacere cospargere di origano e oliare leggermente. Porre in forno a 200° C per circa 20/25 minuti.

Torta soffice con uvetta

Ingredienti: gr. 500 di farina, gr. 250 di zucchero, gr. 200 di burro; gr. 150 di uvetta, 3 uova, una bustina di lievito per dolci, scorza di ¼ di limone grattugiata, un pizzico di sale, un pizzico di vanillina, se è necessario un goccio di latte.

Preparazione: In una ciotola sbattere bene zucchero, uova, scorza di limone, vanillina e sale, unendo poi farina, lievito e, se l'impasto non è abbastanza morbido, un goccio di latte. Infarinare l'uvetta, setacciarla, e quindi incorporarla nell'impasto. Porre il composto in un tegame oliato e infarinato, e cospargere la superficie di zucchero. Infornare a 190° C per circa 35 minuti.

Il valore aggiunto

In conclusione di questo breve viaggio fra i temi relativi alle produzioni agricole locali, al loro effettivo valore e al risparmio in cucina, vorrei ricordare che a chi lavora in campagna, soprattutto in territori difficili come il nostro, va riconosciuto un ulteriore valore che spesso siamo abituati a ignorare. È il valore paesaggistico, ovvero tutto ciò che grazie al lavoro di chi cura la campagna si trasforma in miglioramento sostanziale, funzionale ed estetico del paesaggio:

- sostanziale, perché un incolto che diventa coltivato è sostanza, prodotto, economia;
- sostanziale, perché chi decide di occupare territori marginali per tirarci fuori un reddito agricolo, rende produttivo un territorio “in perdita” e apre prospettive nuove all’occupazione;
- funzionale, perché una macchia ripulita, un prato sfalciato, un pascolo riutilizzato, riacquisisce una funzione, sia direttamente legata al prodotto, sia indirettamente dedicata a chi ne può beneficiare per una passeggiata, per un pic nic senza lottare contro i rovi, per lasciare scorrazzare liberamente i propri figli;
- estetico, perché ciò che è curato diventa valore paesaggistico per chi risiede in quell’area e per chi la frequenta o la visita. Quindi valore estetico e prodotto economico, perché elemento di attrazione che crea turismo e quindi economia diffusa.

Un prodotto agricolo della nostra terra, coltivato con attenzione, è molto di più di ciò che mangiamo; e chi lo fa costruisce un bene comune che merita attenzione e rispetto.

Indice degli argomenti

<i>Il valore della nostra agricoltura locale</i>	6
<i>Cura del territorio</i>	7
<i>I prodotti in metri quadri: il valore del recupero</i>	7
<i>Prodotti tradizionali</i>	10
<i>Qualità dei prodotti</i>	11
<i>Buoni ingredienti uguale buon prodotto? non sempre</i>	13
<i>Il paradosso del “cosa non faccio”</i>	13
<i>Il valore di un prodotto alimentare artigianale</i>	14
<i>Occhio alla resa</i>	16
<i>Come risparmiare nell'acquisto di prodotti locali</i>	18
<i>Quanto incide il maggior costo di un prodotto locale in una ricetta?</i>	20
<i>Il risparmio in cucina</i>	21
<i>I consumi energetici del forno elettrico</i>	23
<i>Tre ricette di cucina per fare i conti</i>	25
<i>I costi delle tre preparazioni</i>	29
<i>Prodotti commerciali e prodotti locali: alcuni prezzi a confronto</i>	30
<i>Costi di cottura</i>	32
<i>Ancora tre ricette per fare i conti</i>	33
<i>Merendine o torte fatte in casa?</i>	36
<i>Stagionalità</i>	43
<i>Inverno</i>	45
<i>Primavera</i>	46
<i>Estate</i>	47
<i>Autunno</i>	49
<i>Autunno/Inverno</i>	50
<i>Il valore aggiunto</i>	54

Indice delle ricette

<i>Pane</i>	26
<i>Focaccia</i>	27
<i>Canestrelli</i>	29
<i>Trofie di castagne</i>	33
<i>Trofie di castagne e patate</i>	34
<i>Trofie di patate</i>	34
<i>Torta da caffelatte</i>	38
<i>Crostata con la marmellata</i>	39
<i>Marmellata di prugne</i>	41
<i>Savoardi o base per torte tipo Pan di Spagna</i>	42
<i>Torta di bietole e prescinseua</i>	45
<i>Frittata di verdura</i>	46
<i>Pasta con pomodoro, origano e ricotta</i>	47
<i>Zucchini ripieni</i>	48
<i>Torta di mele</i>	49
<i>Farinata</i>	50
<i>Panissa</i>	51
<i>Pizza con la formaggetta</i>	52
<i>Torta soffice con uvetta</i>	53

pubblicazione realizzata con il contributo di

PROVINCIA DI GENOVA
ASSESSORATO
QUALITA' DELLA VITA TUTELA DEL CONSUMATORE



CONSUMI DI QUARTIERE E ALIMENTI DI QUALITA'

L'attuale diminuzione dei consumi scoraggia la ricerca e l'accesso ai prodotti alimentari di qualità e, in particolare, ai prodotti alimentari locali che contribuiscono a mantenere in vita il territorio e che rappresentano una parte importante dell'agricoltura praticata in provincia di Genova.

Questi prodotti, rispetto a quelli dell'agroindustria, di solito hanno un prezzo più elevato, una diffusione limitata, sono venduti in circuiti commerciali elitari e non raggiungono le fasce di popolazione a reddito basso.

La Provincia intende procedere all'indagine su come agevolare percorsi di acquisto collettivo di prodotti alimentari di qualità da parte di consumatori con basso reddito, residenti in quartieri periferici caratterizzati anche da carenza strutturale di servizi, facilitando per quanto sia possibile l'accesso ad alimenti locali di prima necessità prodotti in provincia di Genova e nei territori circostanti.

Si tratta, dunque, di organizzare strategicamente un mercato solidale ed equo che coniughi produzione e consumo, e riduca le intermediazioni nel meccanismo della vendita e dell'acquisto.

Nel processo di approfondimento una volta individuato un ambito zonale idoneo per la sperimentazione sociale ed economica, sarà necessario formare e responsabilizzare i mediatori locali che siano tramite con gli abitanti del territorio. L'analisi delle abitudini d'acquisto e dei fabbisogni individuali e plurali sfocia nella definizione di un "Paniere di prodotti" da acquistare collettivamente. Altrettanto importante sarà la rilevazione della disponibilità di prodotti di prima necessità forniti da aziende locali, con l'analisi di costi, di modalità di vendita e mercati legati alla loro attuale commercializzazione.

La strutturazione ed il consolidamento di un nuovo mercato di scambio di prodotti locali può avvenire anche attraverso la costituzione di Gruppi di acquisto solidali, basati su bilanciamento del rapporto prezzo/qualità e, per quanto compatibile, sull'acquisto di prodotti locali con ottimizzazione del rapporto lavoro/ricavo/costi energetici di trasporto.



www.provincia.genova.it
piazzale Mazzini, 2 - 16122 Genova

il CONSORZIO DELLA QUARANTINA

è un'associazione formata intorno all'agricoltura familiare e all'economia dell'entroterra rurale e della montagna, per contribuire a ricostruire una comunità fatta di persone che si incontrano, dove c'è posto per chi produce cibo e cultura, per chi lo prepara, per chi se ne nutre, per chi lo vende e lo diffonde

lo scopo sociale è sostenere il mondo rurale
per tutelare e promuovere

- a. *l'agricoltura familiare;*
- b. *il recupero abitativo e produttivo del territorio e la sua salvaguardia;*
- c. *la coltivazione, l'allevamento, la conservazione, lo scambio e la diffusione di varietà e razze tradizionali di interesse agricolo;*
- d. *la conoscenza, la produzione e la vendita dei prodotti derivati da tali varietà e razze;*
- e. *le attività comunitarie, conviviali e di sussistenza;*
- f. *la cultura locale, l'artigianato manuale, la cucina tradizionale, la conoscenza del territorio e delle sue comunità; i saperi popolari, le pratiche locali, le titolarità collettive, i luoghi comunitari, gli usi tramandati, le soluzioni semplici e comprensibili per tutti, le innovazioni introdotte con lentezza e con il rispetto dei tempi comuni di accoglimento, le consuetudini condivise, la partecipazione nelle scelte e nelle decisioni.*

Ci si può associare come:

PRODUTTORI (*chi, in forma professionale o amatoriale, coltiva e vende prodotti di agricoltura familiare e locale, in particolare di varietà e razze tradizionali - come la patata Quarantina Bianca Genovese, recuperata negli ultimi vent'anni dopo avere rischiato la scomparsa, dalla quale l'associazione prende il nome*)

AFFILIATI (*ristoranti, negozi, agriturismi e gruppi di acquisto che si impegnano a diffondere, usare, vendere i prodotti tutelati e promossi dall'associazione*)

SOSTENTITORI (*tutti coloro che condividono lo scopo sociale dell'associazione e desiderano partecipare alle sue iniziative*)

Tutti i soci ricevono a casa il notiziario bimestrale, la tessera dell'associazione e, a fine anno, il bugiardino, possono partecipare alle iniziative e ai corsi sociali; fruiscono dello sconto-soci presso i produttori e gli affiliati convenzionati, possono acquistare quarantine da seme e accedere allo scambio di varietà tradizionali, possono iscrivere con 1 • i propri familiari.
