Soroptimist International Italia
Club di Bari

PUGLIA
dove il cibo diventa cultura



ADDA
EDITORE



Soroptimist International Italia
Club di Bari

PUGLIA

dove il cibo diventa cultura

Mario Adda Editore

CON IL PATROCINIO DI

COMUNE DI BARI

CAMERA DI COMMERCIO
INDUSTRIA, ARTIGIANATO E AGRICOLTURA
BARI

EXPO anch'io 2015
Confagricoltura

CON IL SOSTEGNO DI

OP ARCA FRUIT

DIVELLA
Passione Mediterranea nel Mondo

Consorzio di Tutela Olio Extra Vergine di Oliva DOP Terra di Bari

I.R.C.C.S. "S. de Bellis"
Ente Ospedaliero Specializzato in Gastroenterologia
Castellana Grotte (BA)

MASSERIA PIETRASOLE
Bari
METARESORT

Consorzio Oliveti d'Italia

TORMARESCA
PUGLIA

UBI Banca Carime

Il Soroptimist Club Bari ringrazia tutti gli sponsor per il sostegno offerto alla presente pubblicazione

Il Soroptimist Club di Bari all'Expo 2015

Maria Teresa Muciaccia

Forse finalmente un'affermazione femminile tanto a lungo cercata, forse soltanto una fortunata congiunzione astrale, ma certo all'EXPO di Milano il ruolo delle donne sarà centrale. Perché alle donne sarà affidato il futuro di un sistema immaginato per ridurre la fame e gli sprechi alimentari.

In tutto il mondo le donne sono da sempre responsabili delle attività che riguardano il cibo, la sua preparazione ed i suoi ingredienti. Quindi assolute protagoniste, per la prima volta nella storia, dell'EXPO 2015 costruita intorno a queste problematiche.

All'interno di questo quadro si pone il progetto dal titolo "Cibo, Cultura e Società" del Soroptimist International d'Italia, che vuole contribuire al fondamentale dibattito sull'alimentazione sostenibile che si svolgerà a Milano. I tanti Club italiani sono quindi stati invitati a partecipare a questo progetto con idee e realizzazioni proprie.

Il Soroptimist Club di Bari ha entusiasticamente condiviso questa iniziativa, conscio delle tante eccellenze generalmente non abbastanza conosciute che il nostro territorio può vantare.

È stato dunque elaborato un progetto articolato, affidato alla competenza e all'entusiasmo delle nostre socie impegnate su questi temi.

Si sono individuati contributi sulla storia dell'olio e del vino in Puglia e sottolineati i loro poteri curativi, noti fin dall'età classica, ma oggi argomento di ricerca avanzata, particolarmente in Puglia dove possiamo vantare addirittura un centro di eccellenza in questo campo.

È stato sviluppato un lieve colorato racconto che con un sorriso ci introduce alla dieta mediterranea, mentre un approfondito esame dei nostri marchi DOP riassume le tante sorprendenti eccellenze della nostra produzione alimentare, dal 'Pane di Altamura' alle olive 'Belle della Daunia' passando per i nostri famosi olii extravergine di oliva.

Una brillante analisi di quando il cibo diventa cultura rivela il volto di una Puglia insospettata, capace di immaginare, *ante litteram*, il primo Master in Beni Culturali Eno-gastronomici.

Una serie di illustrazioni dipinte da una nota pittrice barese ricorda l'incanto dei nostri prodotti e, infine, si aggiungono ai tanti temi trattati le particolari esperienze di due aziende agricole 'al femminile' che, nell'impegno quotidiano, sono perfetta sintesi del racconto che qui abbiamo voluto sviluppare.

Impossibile per un architetto resistere alla tentazione di ristrutturare, insieme ad una bianca luminosa masseria, anche un antico oliveto dove gli alberi sono sculture: il risultato è un olio DOP, produzione fra le migliori al mondo, l'oro giallo di cui davvero la Puglia può menar vanto.

La bellezza dei ciliegi in fiore, simbolo della nostra curata ridente campagna, insieme con le inimitabili 'ciliegie ferrovia', che tanto impegno operoso richiedono per invadere il mondo con la loro bontà, rappresentano anch'esse il prezioso contributo che il nostro territorio può dare alla causa di una alimentazione sostenibile. ■

Uno “stile di vita”: da Sofia Loren ai giorni nostri

Enrica Simonetti

Bella, sensuale, passionale. Sophia Loren, al suo debutto internazionale a Los Angeles, scese dall’aereo e – avvolta in un tubino color crema – fu attorniata dai fotografi: “Tutto quello che vedete, boys, lo devo alla pasta italiana”, disse. Il suo omaggio alla dieta mediterranea funzionò meglio di qualunque spot. Ma a quei tempi nessuno poteva immaginare che il mangiar pasta, pane, verdure e cereali finisse nella prestigiosa lista dell’Unesco e cioè tra i beni del patrimonio culturale immateriale da tutelare. Sì, come il tango argentino e gli ideogrammi cinesi, come i pupi siciliani e il canto a tenore sardo: è stata una storica decisione, presa nel 2010, dopo un vertice tenuto a Nairobi con molti Paesi mediterranei ritenuti “numi tutelari” di questo cibo sano, più vicino al sole che all’industria.

Ora che il trend è assolutamente “bio” e che tutti si sono accorti che “chilometro zero” non è solo un’auto poco usata, ma un modo di vivere all’insegna della salute, va detto che il Mediterraneo nel piatto è sempre stato un mondo ecosostenibile carico di tradizioni millenarie. Lo è l’olio d’oliva, che è una metafora del Sud e dei Sud. Basta guardare alla pianta di olivo, ai solchi del suo tronco che somigliano alle rughe sui volti dei contadini; basta ripensare a come si produceva questo olio, figlio di fatiche e di attese, di giornate assolate in campagne desolate. Questo era il passato e a questo ora torniamo, dopo aver compreso l’importanza di queste “gocce d’oro”, dopo aver scelto la qualità.

L’Italia ha sempre fornito una testimonianza “militante” di buona tavola e ora che la moda impazza (forse in Tv anche troppo!), è tempo di mostrare come si tutela davvero un bene di tradizione quale è l’alimentazione mediterranea. Essere fedeli ai tempi che furono non è facile ma guardarsi indietro e imparare è sempre uno sforzo di intelligenza. Eravamo “pastasciuttari”, eravamo per le cose semplici e senza troppi grassi, senza troppe proteine, senza troppe spese. E lì si deve tornare, ora che sappiamo per certo che pasta e cereali fanno bene alla salute. Altro che cibi poveri, così si mangia da re.

Pensate, era il 1787 e il grande Goethe, descriveva affascinato nel suo *Viaggio in Italia* i maccaronari napoletani, con il loro olio, con la

loro “abilità di mano” e lo “smercio incredibile”. E ancora, un altro viaggiatore romantico come Richard Keppel Craven, giunto a Taranto, fu talmente inebriato da pasta e pesce che raccontò nel suo diario la “golosità di molluschi di ogni genere che sembra peculiare degli abitanti di queste zone”. Secoli dopo – siamo al 1930 – si registrò la “gaffe” del futurista Tommaso Marinetti, il quale dopo aver pubblicato un “Manifesto contro la pastasciutta” e aver sparato un colpo di pistola contro un piatto di spaghetti, fu sorpreso a mangiare in ristorante proprio quello che aveva definito “l’abominevole cibo”. Un peccato di gola mediterraneo che non poté salvarlo: infatti, circolò un contro manifesto dal titolo “Marinetti dice Basta/ messa al bando sia la pasta/ poi si scopre Marinetti/ che divora gli spaghetti!”. La querelle finì su una bella tavolata pugliese, dato che il poeta si riconciliò con la pasta a Polignano a Mare (Bari) portato da un gruppo di amici baresi.

Insomma, Mediterraneo docet. Dieta, parola che proviene dal greco e significa “stile di vita”, vuol dire anche consuetudine, equilibrio, saggezza alimentare. Il ruolo femminile che ha portato sino a noi questa consapevolezza del buon mangiare è determinante. Un ruolo primario, che vale a livello sociale ed economico molto più di quanto si pensi, e che guarda verso il futuro globale. ■







Manifesto celebrativo
del cinquantenario del
Soroptimist Club di Bari
Litografia, 32x45
***Archivio** Angela Bianca De*
*Tommasi **N° 102***

Il linguaggio delle immagini

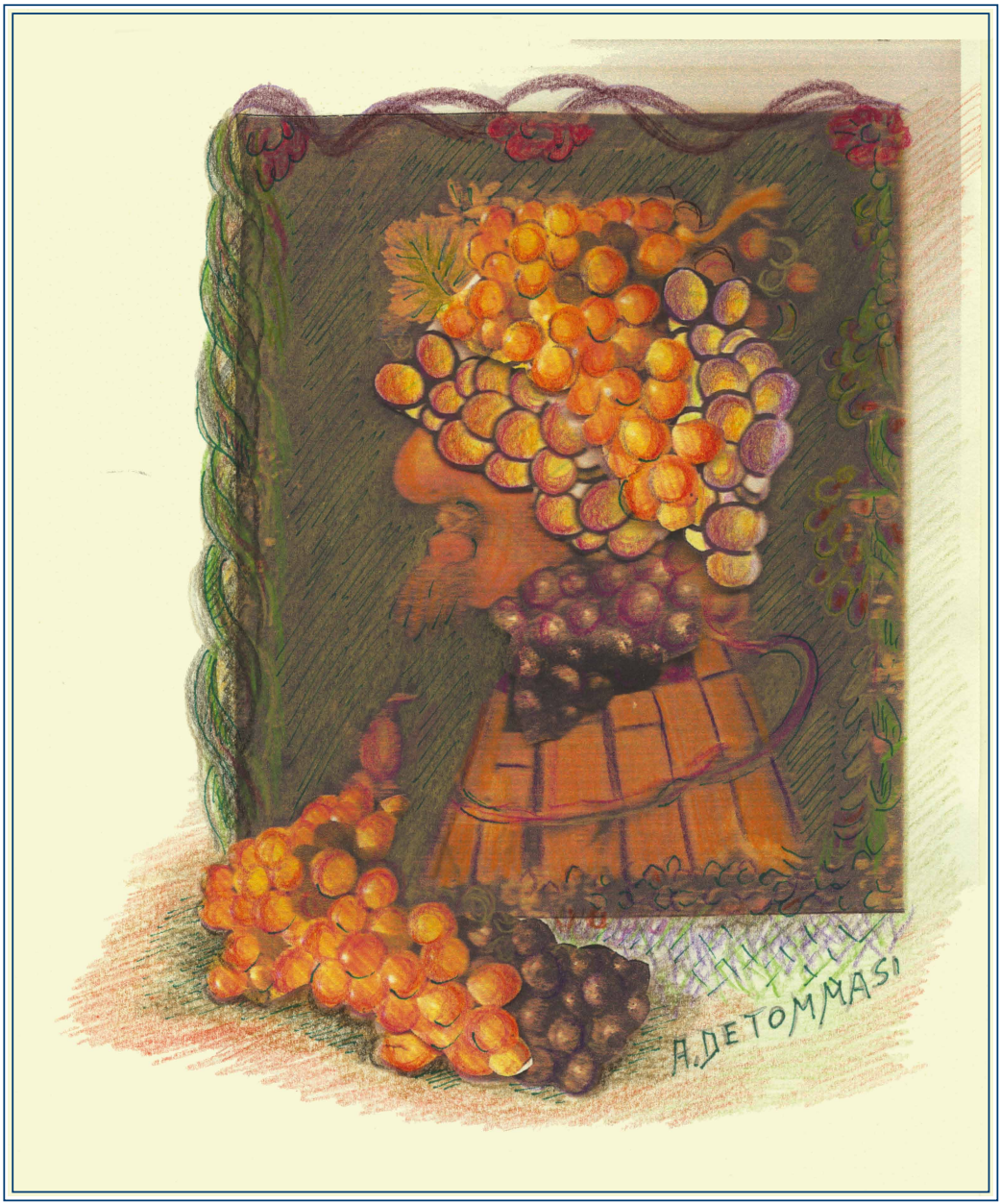
Angela Bianca De Tommasi

Il mondo in cui viviamo è caratterizzato dalle immagini, le quali producono un flusso continuo di stimoli visivi. Invero il disegno è un mezzo di comunicazione istintivo ed immediato, usato dall'uomo fin dalla preistoria, attraverso i graffiti, prima ancora dell'invenzione della scrittura e dell'alfabeto. Disegnare significa effettuare una lettura della realtà che ci circonda: essa nasce nella mente dell'autore prima ancora che sul foglio: solo così si potrà affermare di riuscire a "vedere" con il disegno. Attraverso di esso si può comunicare agli altri ciò che la mente ha elaborato: si tratta di un vero e proprio linguaggio e come ogni linguaggio si basa su convenzioni e regole, su segni e simboli stabiliti da norme ed abitudini, tipiche di ogni epoca e cultura. È appena il caso di sottolineare come la parola "immagine" deriva dal latino "imago" che significa sagoma, imitazione; il termine indica, quindi, una rappresentazione grafica, che mostra una somiglianza con ciò che vediamo nella realtà. Un frutto può essere tracciato con una sola linea o reso con maggiore realismo con effetti di chiaroscuro e colori, o dipinto in modo da apparire così naturale da pensare che lo si possa prendere e gustare. Tanti sono stati gli artisti che con le loro opere, ispirate alla natura, hanno reso l'immagine veritiera, basti pensare a Caravaggio, Guttuso, Arcimboldi ecc.

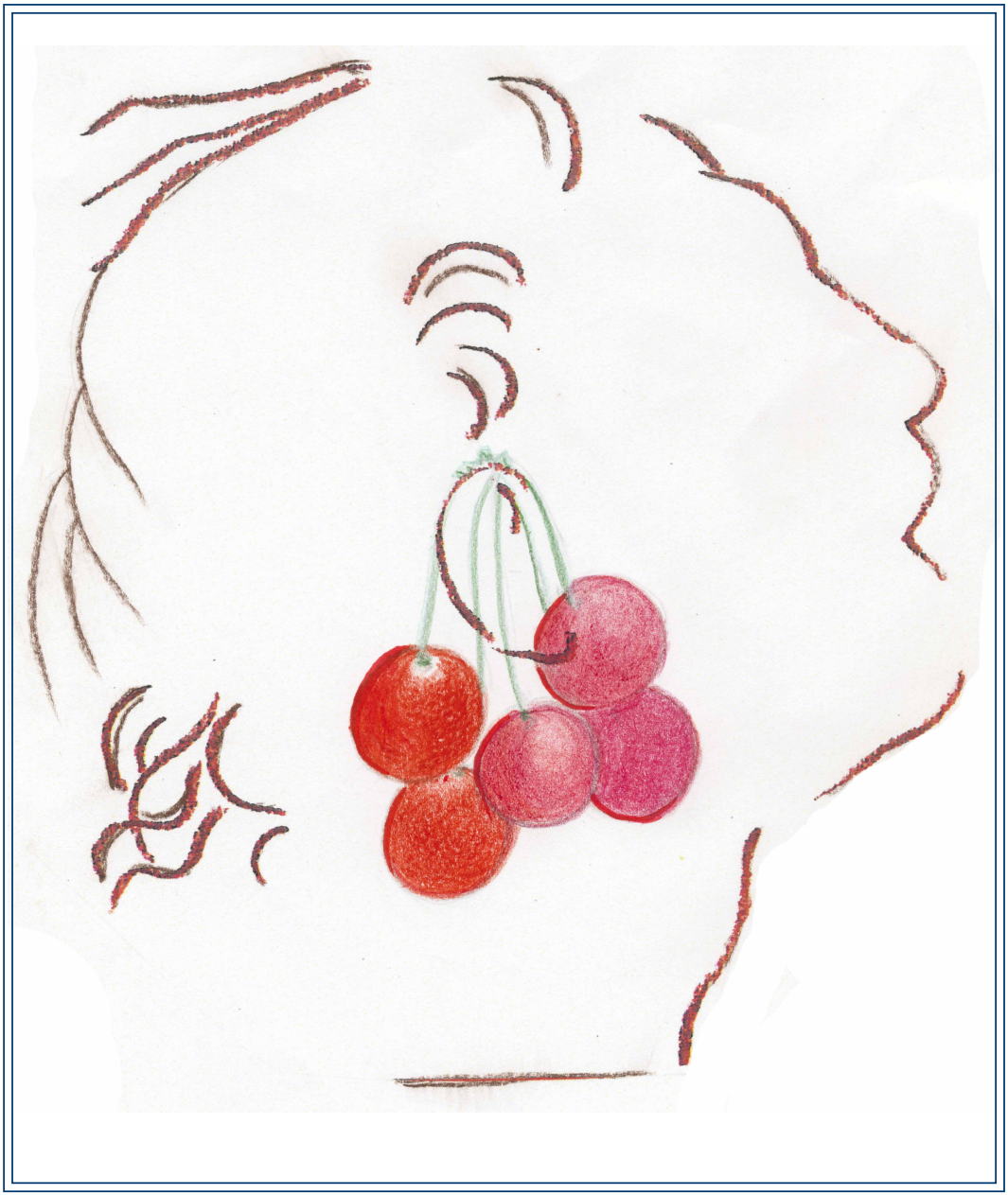
Le immagini sono lo strumento della comunicazione per cui la rappresentazione degli olivi fa pensare all'olio della nostra Puglia ed il disegno con la tinozza dell'uva ci fa pensare al vino pugliese. I prodotti della nostra Puglia ricavati dagli olivi e dalla vite vengono messi sul mercato e pubblicizzati attraverso la grafica, chiamata anche "exciting", cioè eccitante: composizione dai colori molto vivaci che suscitano immediato interesse.

Per secoli, anzi per millenni, la rappresentazione della realtà è avvenuta attraverso disegni, schizzi, quadri, affreschi, tempere e così via; con l'Ottocento e la rivoluzione industriale irrompe nella scena artistica il "manifesto", dapprima considerato un sottoprodotto, per poi assumere un proprio ruolo all'interno del quadro artistico nazionale e internazionale.

Sono da ricordare i manifesti realizzati dall'artista Henri de Toulouse-Lautrec. ■



Tinozza con uva
Pastelli ad olio e china,
***Archivio** Angela Bianca De*
Tommasi



Orecchino con ciliegie
Seppia e pastelli ad olio, Archivio Angela Bianca De Tommasi



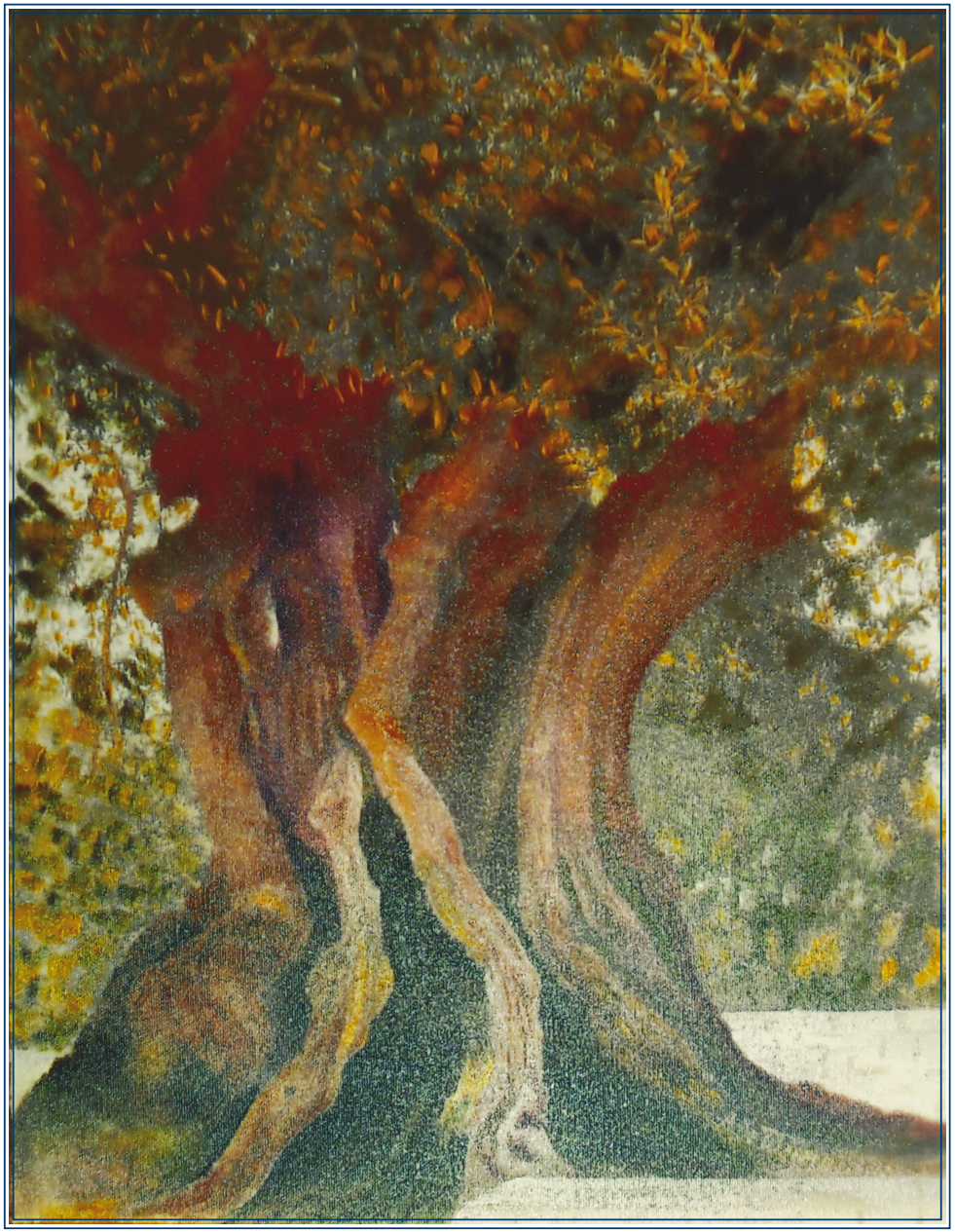
Ulivo in diagonale
Acrilico, 50x35
Archivio Angela Bianca De Tommasi n° 73



Ulivo: suggestive visioni
Acrilico, 35x50
Archivio Angela Bianca
De Tommasi n° 74



Ulivo con sassi
Olio, 40x50
Archivio Angela Bianca De Tommasi
n° 82



Ulivo con tronco spaccato
Olio, 40x50
Archivio Angela Bianca
De Tommasi n° 83



Ciliegie sul letto di foglie
Pastelli e china, Archivio Angela Bianca De Tommasi

Cibo e Cultura: Il progetto “Gasterea”

Mariantonietta Paradiso

Il settore dei beni culturali rappresenta, nell’ambito dei vari piani di sviluppo, la pietra angolare di tutta una serie di attività di carattere socio-economico, di sviluppo comunicazionale e di civiltà.

Data la pregnanza semantica che sottende l’espressione “**beni culturali**” è opportuno pregiudizialmente definirne le caratteristiche e gli ambiti di competenza.

Terminologia già presente nella convenzione UNESCO siglata all’Aia nel 1954, comprende quei beni che hanno un valore storico e che rappresentano testimonianze materiali con “valore di civiltà”, come definito dal Codice dei beni culturali.

Beni designati da ciascuno Stato come importanti per l’archeologia, la letteratura, l’arte, la scienza, l’etnologia, l’antropologia ecc. sono documenti frutto dell’inventività e della creatività dell’uomo, prodotti dalla cultura dell’essere umano.

L’art. 4 della Convenzione UNESCO, adottata a Parigi il 14 novembre 1970, introduce la nozione più ampia di “patrimonio culturale”, inteso come l’insieme di tutti i beni che costituiscono la ricchezza di un territorio, di uno Stato e della relativa popolazione.

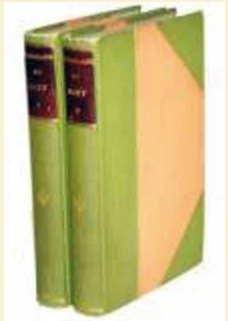
Il termine “patrimonio” fa riferimento naturalmente al valore anche economico attribuito ai beni che lo compongono, proprio in ragione della loro artisticità e storicità.

Un bene culturale si definisce *materiale* quando è fisicamente tangibile, come un’opera architettonica, un dipinto, una scultura, un reperto archeologico, *immateriale* quando invece non lo è, come una lingua, un dialetto, una manifestazione del folklore o persino una *ricetta culinaria*: testimonianze questi ultimi del sapere dell’uomo, delle sue tradizioni, del suo linguaggio, trasferibili sia oralmente che per mezzo di supporti materiali.

Il progetto “**Gasterea**”, **Master in Beni Culturali Eno-gastronomici** (due secoli fa Brillat-Savarin, autore della *Physiologie du Goût*, battezzò idealmente una decima musa con il nome Gasterea), proposto dall’Associazione Temporanea d’Impresa composta dall’Università degli Studi di Bari, dal Comune di Trani, dalla Camera di Commercio di Bari, dall’Agenzia per l’Occupazione e lo Sviluppo dell’Area Nord Bare-

Gasterea, la decima musa di Brillat-Savarin





Le muse, figlie di Giove, sovrintendono ognuna a un ramo delle arti o delle scienze.
Per la cultura classica le muse sono nove: Calliope la poesia epica, Clio la storia, Polimnia gli inni eroici, Euterpe le poesia lirica, Tersicore la danza, Erato la poesia amorosa, Melpomene la tragedia, Talia la commedia, Urania l'astronomia.
Le muse, ritratte dagli artisti rinascimentali mentre si tengono per mano, secondo i mitografi indicano come le scienze e le arti siano connesse le une alle altre.
Così, come il re dell'olimpo diede vita alle nove muse, Brillat-Savarin volle "dare alla luce" la decima, ritenendo l'arte della gastronomia degna di averne una.
Ecco come la immagina nella sua **Fisiologia del gusto**: "*Gasterea è la decima musa: essa presiede ai piaceri del gusto. Potrebbe pretendere il dominio dell'universo, perché l'universo non è nulla senza la vita, e tutto ciò che vive si nutre.*
Si compiace in modo particolare dei colli su cui fiorisce la vigna, di quelli che sono profumati dall'arancio, dei boschetti ove matura il tartufo, dei paesi che abbondano di selvaggina e di frutta. Quando si degna di mostrarsi, appare sotto l'aspetto di una fanciulla: la sua cintura è color fuoco, i capelli sono neri, gli occhi azzurri e le sue forme sono piene e graziose… essa soprattutto è divinamente bella… La statua della Dea: ha la mano sinistra appoggiata a un fornello e tiene nella destra il prodotto più caro ai suoi adoratori… Le feste della Dea sono tante quanti i giorni dell'anno, perché ella non cessa mai di donare i suoi benefici…".

(Taccuinistorici.it)

se-Ofantina e finanziato dalla Unione Europea nell’ambito del Programma Operativo Nazionale (PON) “Ricerca Scientifica, Sviluppo Tecnologico e Alta formazione” 2000-2006, è stato attuato negli anni 2003-2005 dal Seminario di Storia della Scienza dell’Ateneo barese ed è stato riconosciuto come master universitario di 1° livello.

Partner del master, tra gli altri, l’Università Paris III Sorbonne di Parigi, che sviluppa uno specifico DESS su “Tourisme, Culture, Développement”, la società di diritto internazionale Interval International di Marne-la-Vallée, Francia, operante nella commercializzazione e la gestione dei patrimoni turistici, l’istituto parigino di formazione Périmètres Investissement specializzato nell’accompagnamento delle azioni trasnazionali, Sviluppo Italia Puglia, attiva nella promozione dell’auto-impiego e della imprenditorialità, il centro d’impresa e innovazione BIC Puglia Sprind, promosso dalla Unione Europea e dalla Regione Puglia con l’obiettivo di fornire assistenza alla creazione ed allo sviluppo d’impresa, il Consorzio PugliaDOC di Lecce che raggruppa eccellenti strutture di ospitalità turistica operanti sul territorio pugliese.

Destinatari dell’intervento 25 giovani disoccupati di età non superiore ai 28 anni, in possesso del diploma di laurea in discipline economiche, giuridiche, linguistiche, agrarie, scienze umane, con conoscenze dei più correnti strumenti informatici.

È stato il primo progetto messo a punto da una Università italiana nel settore relativo allo sviluppo, alla valorizzazione ed alla diffusione dell’**eno-gastronomia**, intesa come importante risorsa culturale.

Nell’iter formativo del progetto “**Gasterea**” sono stati sinergicamente contemplati e coinvolti aspetti diversi: l’area umanistico-storico-artistica, quella giuridico-economica, quella manageriale, quella linguistica, quella informatica, quella nutrizionale ed infine il mondo reale della ristorazione e del turismo eno-gastronomico.

Il master si proponeva una duplice finalità: da un lato contribuire alla valorizzazione dei beni culturali attraverso la ricerca di itinerari basati su *giacimenti eno-gastronomici*, con la conseguente incentivazione della domanda turistica, dall’altro creare una figura professionale esperta e ricca di competenze, al servizio sia del sistema turistico che dei beni culturali ed ambientali del territorio di riferimento.

Tra gli elementi di cultura materiale un ruolo centrale è sicuramente ricoperto dal **cibo**, in relazione soprattutto ai luoghi in cui esso viene prodotto e consumato, alla cui fruizione si associano aspetti di conoscenza materiale e non materiale.

È sempre più forte infatti la ricerca del cibo tradizionale o tipicamente locale, che proprio per questo assume una sua originale appetibilità, in quanto espressione della cultura di uno specifico territorio: si va sempre più affermando un target di viaggiatori attratto non solo dalle risorse storiche e paesaggistiche di una località ma anche dalla gastronomia di quel territorio.

Migliaia di turisti percorrono chilometri per assaggiare vini, visitare cantine, degustare prosciutti e salami: questo è il nuovo fenomeno del ***cibus-turismo.***

Come il turista d'arte ha interesse a conoscere dove una determinata opera ha preso vita, colore e forma, così il "*cibus-turista*" viaggia alla ricerca di territori del "*buon paese*" dotati di prodotti unici, originali, di qualità indiscussa e controllata.

Ogni luogo d'Italia serba tesori enogastronomici che costituiscono una ricchezza straordinaria, capaci di attirare buongustai da tutto il mondo, con la voglia di scoprire e censire, per ogni località, questo immenso patrimonio di prodotti agroalimentari e piatti tipici che il nostro paese ha.

È innegabile che tale prezioso sistema sia stato poi implementato dal **vino**, anche se ci sono territori più conosciuti e più famosi per i loro prodotti, che di fatto dispongono di un maggior vantaggio competitivo, e territori meno noti e meno famosi, che spesso registrano una minore affluenza.

La soluzione sta comunque nel puntare sempre più sui *giacimenti gastronomici*: l'Italia in generale, ma anche la Puglia nella quale si è svolto il master "**Gasterea**", possiedono un patrimonio alimentare di ampiezza e diversità tali da renderle uniche.

I prodotti che vi si producono sono caratterizzati da una originalità che affonda le radici non solo nelle differenze geografiche e climatiche, ma soprattutto nella storia, nei riti, nella ripetizione di processi manuali di produzione: il termine "*giacimenti*" rende dunque bene l'idea di un patrimonio da scoprire nel territorio, al pari del petrolio o dell'oro.

Sparse per i tanti comuni della nostra regione e del nostro paese esistono vaste realtà di *giacimenti enogastronomici* facenti parte di un patrimonio che potrebbe sicuramente essere valorizzato, attribuendogli dignità culturale ma soprattutto valenza economica, così come accade per il patrimonio culturale materiale costituito da opere d'arte e monumenti.

L'iniziativa di "**Gasterea**" si proponeva come un'azione protettiva e soprattutto propulsiva, che teneva conto del fatto che i "prodotti enogastronomici" sono sicuramente un "*medium* del territorio", il *medium* per eccellenza del turismo nel nostro paese, il prodotto che ne veicola più l'immagine, apportando valore alla filiera ed alle diverse realtà commerciali (alberghiere, di ristorazione, artigianali), comunque accrescendone l'identità e la notorietà.

Altro obiettivo parallelo del master è stato ovviamente la formazione di nuove professionalità in grado di leggere il territorio, con le sue declinazioni produttive, storiche e culturali, per mantenere e vendere la cultura immateriale con un approccio manageriale e ispirato alla qualità, riuscendo così ad aggiungere un plusvalore all'offerta turistica.

Lo "*specialista in beni culturali eno-gastronomici*", la figura professionale cioè in uscita dal

master, è stata progettata come un professionista capace di concorrere alla promozione ed alla valorizzazione dei beni culturali immateriali e del turismo del territorio, offrendo la propria competenza e le proprie capacità in termini di servizi ai diversi attori pubblici e privati in esso operanti: un esperto culturale dunque al servizio del marketing, che si occupa di ricercare, valorizzare e promuovere i *giacimenti eno-gastronomici* e che, di conseguenza, valorizza e promuove le attività turistiche di quella determinata area geografica.

L’attività di analisi sul campo, preliminare all’avvio del master, è stata realizzata muovendo da un’approfondita valutazione iniziale dei fabbisogni, attraverso la quale sono stati accertati i dati di partenza per pianificare l’intervento, effettuando un’indagine conoscitiva sullo specifico stato dell’arte, in modo tale da avere anche un quadro generale esaustivo su azioni formative simili realizzate in Italia e all’estero.

Con il progetto “**Gasterea**” si è inteso dare l’opportunità ad un gruppo di giovani laureati di potersi inserire, da pionieri, in un settore in quel momento in forte ascesa, come quello della valorizzazione dei beni culturali eno-gastronomici, mancante però di figure professionali in grado di esibire una competenza e una professionalità di livello superiore.

Il risultato dell’attività di pubblicizzazione del progetto, realizzata sulle testate a carattere nazionale e regionale più accreditate e di più ampia diffusione, è stato assolutamente apprezzabile: il numero dei candidati presenti alla selezione è stato di 301, costituito per l’81% da giovani laureate ed il 19% da giovani laureati.

A conclusione è emersa una graduatoria di merito comprendente 166 candidati ritenuti idonei, dei quali i primi 25 sono stati ammessi come vincitori alla frequenza del master.

Tutti i moduli in cui si articolava il percorso formativo hanno peraltro previsto, in misura diversa, una componente di attività pratiche, svolte in laboratorio o anche sul campo, con l’utilizzo di software informatici o con l’ausilio della navigazione in rete.

Attività applicative specifiche e caratterizzanti del percorso sono state ad esempio:

- il **modulo** “**scienza ed eno-gastronomia**”: esercitazioni di cucina, svolte presso l’Istituto Professionale di Stato per i Servizi Alberghieri e Ristorativi di Molfetta (BA), il quale ha messo a disposizione idonee attrezzature tecnico-scientifiche ed i suoi laboratori di cucina, sala bar, ricevimento, cantina di degustazione;
- le **visite guidate**: concepite come un arricchimento formativo hanno avuto come obiettivo il consentire ai partecipanti di effettuare un confronto tra il percorso di studi realizzato e le attività e i modelli di gestione messi in atto nelle imprese che rappresentavano casi di eccellenza nello specifico settore;
- **lo stage in Italia**: gli studenti sono stati ospitati, per una esperienze pratica “on the job”,

da strutture leader nel settore della valorizzazione delle risorse eno-gastronomiche e fortemente collegate all'offerta turistica del territorio;

- **lo stage all'estero**: una interessante esperienza in Francia, realizzata per consentire il confronto tra realtà culturali ed imprenditoriali diverse e comunque di particolare eccellenza; gli studenti hanno avuto l'occasione di realizzare incontri proficui presso l'Université Paris III Sorbonne/Centre d'Etudes Supérieures de Tourisme, l'Ecole Supérieure de Cuisine Française, il Salon du Chocolat, il Musée du vin de Bourgogne; hanno avuto anche l'opportunità di visitare nella Val de Loire, patrimonio mondiale dell'UNESCO, il Musée du Compagnonnage e nella Région de Champagne, ad Epernay, l'enorme e prestigiosa struttura di Moët & Chandon ed i suoi lunghissimi cunicoli sotterranei ove sono depositate le bottiglie lasciate a riposare.

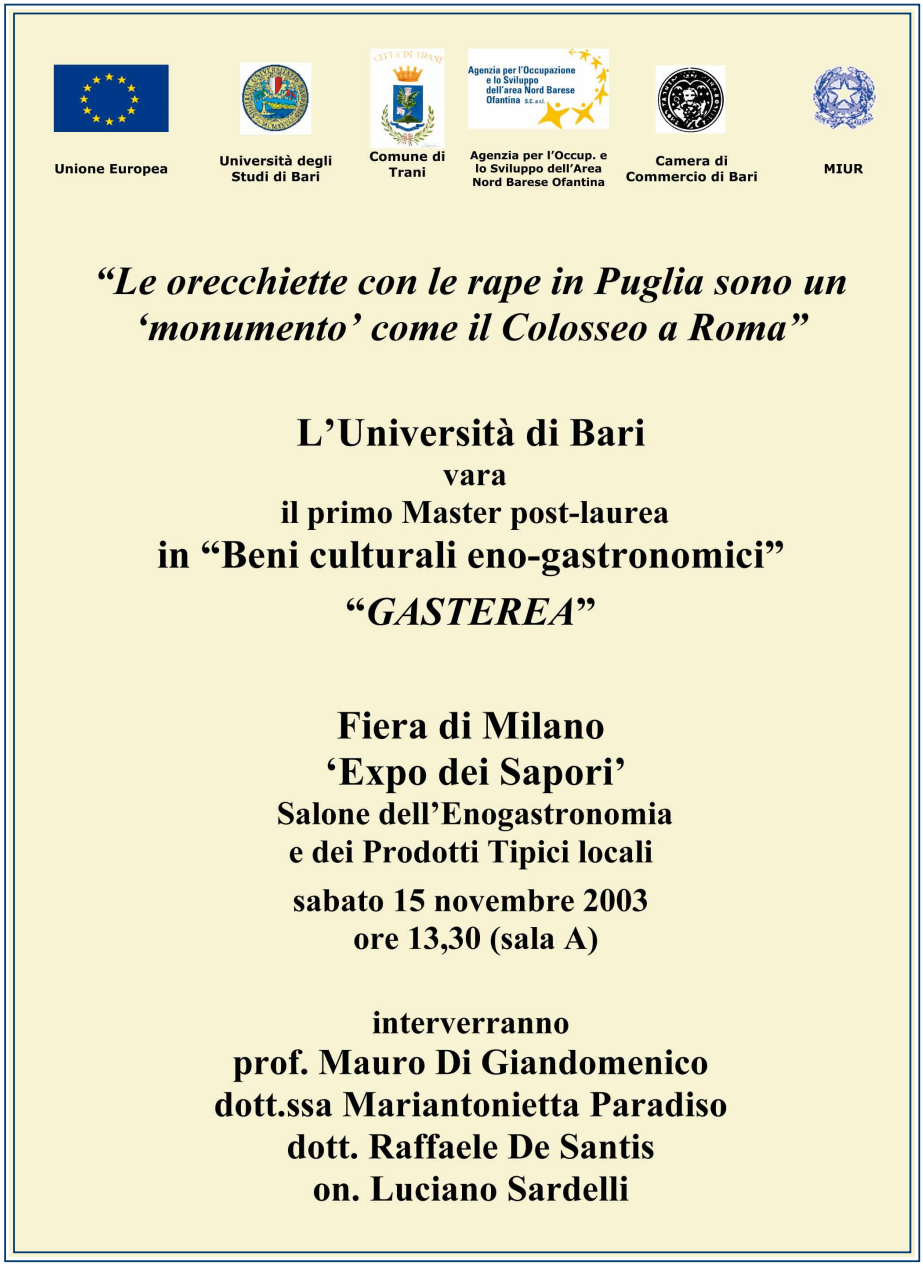
A conclusione della frequenza al master ed a superamento dell'esame finale, consistito nella discussione di un elaborato attinente ai contenuti sviluppati durante il corso, gli studenti hanno conseguito il relativo titolo, in ottemperanza alle disposizioni del comma 4, art. 3 del Regolamento per la disciplina dei Master Universitari, emanato con D.R. n. 12120 del 30.12.2003 e modificato ed integrato con D.R. n. 5628 del 13.5.2004.

A conclusione delle attività del master è stata anche organizzata una tavola rotonda, nel Salone degli Affreschi dell'Ateneo di Bari, alla quale hanno partecipato, tra gli altri, il prof. Jean Pierre Lozato-Giotart dell'Université di Paris III Sorbonne, il prof. Attilio Del Re dell'Università di Piacenza, il noto presentatore televisivo Cino Tortorella (è stato il primo, nel 1959 con "Cuochi Fatui", a parlare di enogastronomia in TV), lo chef Lucio Pompili del Symposium di Cartoceto (PU), lo chef Peppe Zullo di Orsara di Puglia, il dott. Severino Garofano, enologo di Lecce, il dott. Gian Arturo Rota, Direttore Generale della "Veronelli Editore", Ferdinando Capece Minutolo dell'azienda agricola "Schirosa", oltre che i docenti ed i partner del master.

L'obiettivo del convegno, svolto alla presenza delle autorità accademiche e politiche della città e di giornalisti delle varie reti specializzate nel settore, è stato quello di far conoscere al più ampio pubblico possibile i contenuti e gli esiti dell'iniziativa, di discutere le tematiche connesse allo sviluppo del turismo eno-gastronomico e di evidenziare le possibilità offerte dal territorio.

A conclusione dei lavori è stata presentata una mostra fotografica sull'enogastronomia in Puglia.

Il progetto "**Gasterea**" ha comunque avuto una duplice finalità: da un lato contribuire ad affermare un nuovo orientamento nelle iniziative di promozione e valorizzazione dei beni culturali, e cioè quello della proposta di itinerari su *giacimenti eno-gastronomici* considerati come risorse culturali "immateriali", dall'altro creare



Manifesto realizzato in occasione della presentazione del progetto “Gasterea” all’“Expo dei Sapori” presso la Fiera di Milano

una figura professionale esperta al servizio sia del sistema turistico che delle agenzie e degli enti che gestiscono i beni culturali ed ambientali del territorio di riferimento.

L'Università, che è chiamata a svolgere un ruolo di "vedetta" nel segnalare ciò che riguarda il rapporto tra politiche di sviluppo sociale e sviluppo culturale, tra sviluppo economico-imprenditoriale e welfare, si è posta in questo caso come volano di un processo di innovazione sostenibile, che ha avuto sicuramente delle ripercussioni positive nel territorio pugliese.



Il futuro del turismo è infatti anche nel perseguire la "salvaguardia delle specificità" delle offerte culturali delle varie mete di viaggio, fortemente voluta anche dall'Organizzazione Mondiale del Turismo.

Si rendono dunque necessarie proposte personalizzate, per soddisfare le scelte individuali, soprattutto di un target medio alto di turisti, attratti oltre che dalle risorse ambientali, artistiche e storiche anche da tutte le altre testimonianze dell'eredità culturale di una regione, tra cui si colloca a pieno titolo la tradizione eno-gastronomica, intesa come insieme di conoscenze, di tecniche, di risorse, di prodotti, di folklore, ecc.

La Puglia possiede uno sterminato patrimonio gastronomico, non solo in termini di quantità, ma anche di varietà e qualità: è stata definita la terra dell'olio, "oro giallo" della Puglia, ma è anche la terra del vino, dei prodotti caseari, del pane, della pasta, del pesce, e l'elenco dei prodotti non si chiude qui, ce ne sono tantissimi altri.

Queste realtà possono paragonarsi a vere e proprie miniere da cui estrarre rarità di gusto, ad autentici *giacimenti gastronomici* frutto di conoscenze, di sapere tramandato da generazioni, di manualità originali non sostituibili con mezzi meccanici o tecnologici.

Ecco perché bisognerebbe riconoscere loro una dignità pari a quella delle opere d'arte, dei

monumenti, delle minoranze linguistiche, dei parchi naturali, e come tali andrebbero tutelati.

Il loro contenuto di cultura materiale li rende degni di essere “salvati”, così come si fa con statue, monumenti, stagioni teatrali o festival cinematografici, nello stesso modo in cui si interviene per difendere l’ambiente o una razza in via d’estinzione: aumentando la visibilità e di conseguenza la notorietà, proteggendone la qualità, trovando sbocchi commerciali, trasformandoli in protagonisti di itinerari, al pari di opere architettoniche, templi, località amene.

Lo *specialista in beni culturali enogastronomici* si occupa proprio di questo: valorizzare i beni culturali immateriali ed il turismo del territorio di riferimento, offrendo la propria competenza e la propria capacità, in termini di servizi ai diversi attori, pubblici e privati che operano nel settore.



In possesso di una formazione di base nell'ambito delle scienze umane (Psicologia, Etica, Sociologia, Antropologia culturale), unita a conoscenze tecnologiche, giuridico-economiche e manageriali, è una figura professionale che, in virtù delle sue competenze fondamentali nei vari campi nonché dei metodi propri della ricerca sui media e dell'indagine di mercato, acquisiti durante la frequenza al master, trova ampie possibilità di collaborazione in piccole e medie imprese regionali, nazionali ed transnazionali, nel settore del turismo in generale e nello specifico nella valorizzazione dei beni enogastronomici.

Coniuga dunque conoscenze proprie di ambiti diversi, da quello umanistico a quello scientifico ed a quello economico, per proporsi come interprete del contenuto culturale della tradizione enogastronomica del territorio e realizzare iniziative o progetti volti alla sua valorizzazione.

Tutto ciò ha attratto e giustificato l'interesse dei vari enti e delle istituzioni che hanno promosso il progetto e lo hanno realizzato, avendo di mira la novità dell'iniziativa e soprattutto l'alto valore aggiunto che essa poteva fornire allo sviluppo locale. ■



I prodotti alimentari di qualità: il caso Puglia

Gigliola Camaggio

Il consumatore trova sul mercato un vasto assortimento di prodotti agroalimentari, ma spesso è disorientato nelle sue scelte perché non è sufficientemente informato riguardo la loro natura, le modalità della loro produzione o trasformazione e sulle caratteristiche merceologiche. È giusto quindi fornirgli informazioni chiare e obiettive e, nello stesso tempo, garantire la qualità dei prodotti che consuma.

L'Ue ha ritenuto opportuno mettere a disposizione degli operatori economici strumenti idonei a valorizzare i loro prodotti ed a garantire così la lealtà delle transazioni commerciali. Ha emanato così una serie di Regolamenti allo scopo di conferire una "patente comunitaria" a produzioni che spesso già a livello nazionale godevano di un riconoscimento di qualità.

I Regolamenti 2092/91 e 2078/92 disciplinano i prodotti "da agricoltura biologica" mentre i Regolamenti 2081 e 2082 del 1992 i prodotti di origine protetta (**DOP**), i prodotti con indicazione geografica protetta (**IGP**) ed i prodotti con attestazione di specificità **AS o STG (Specialità tradizionale garantita**)

Mediante questi "marchi collettivi" è possibile tutelare i metodi di lavorazione tradizionali caratteristici di ogni zona e, nello stesso tempo, garantire la qualità e "l'autenticità" dei prodotti. In tal modo il consumatore può identificare i vari prodotti e sceglierli più agevolmente.

Prodotti ottenuti con "metodi di produzione biologici" (Reg. 2092/91)

I prodotti ottenuti con "metodi di produzione biologica" sono prodotti che escludono l'impiego, in tutte le fasi del loro ciclo produttivo, di sostanze chimiche.

È un modo di fare agricoltura più attento ai possibili effetti negativi sulla salute dell'uomo e sull'ambiente. In particolare si realizza un più corretto rapporto fra territorio e ambiente, si utilizzano nel miglior modo le risorse rinnovabili, si valorizzano le risorse territoriali ambientali e naturali.

Questi prodotti si ottengono seguendo attentamente i disciplinari produttivi ed è necessario

assicurare l'assenza di residui tossici derivanti dall'uso di concimi o antiparassitari.

I prodotti ottenuti con metodi di produzione biologici possono essere contrassegnati dall'indicazione "**Agricoltura biologica – Regime di controllo Ce**", da un logo e sono soggetti a Procedure di controllo e di certificazione a cui segue il rilascio della documentazione.



L'Agricoltura "biologica" nel mondo

Nel mondo, nel 2012, la superficie coltivata con metodi di agricoltura biologica è stata di circa 33,5 milioni di ha ed i paesi dove questo tipo di agricoltura è più presente sono l'Australia, l'Europa, il sud America, l'Asia ed il Nord America.

Per quanto riguarda l'Europa i paesi più vocati a questo tipo di agricoltura sono la Germania, la Francia, il Regno Unito, l'Italia e la Spagna.

La produzione mondiale nel corso degli ultimi 10 anni ha mostrato un trend più che positivo. Nel 2000 presentava un fatturato di 20 miliardi di euro, nel 2005 ha superato i 30 miliardi di euro nel 2012 ha raggiunto i 50 miliardi di euro. I maggiori produttori sono l'Unione Europea, gli Stati Uniti e il Giappone. I primi due hanno raggiunto un periodo di maturità mentre il Giappone è ancora in una fase di sviluppo.

Italia

Il settore delle produzioni biologiche negli ultimi anni ha registrato uno sviluppo consistente, tanto che l'Italia è diventata uno dei più importanti produttori europei.

Nel 1985 le aziende biologiche erano 600 con circa 5.000 ha di terreno coltivato, nel 2005 le aziende sono diventate oltre 50.000 con oltre 1 milione di ha coltivati.

Attualmente (2013) la superficie supera 1,3 milioni di ha con un giro d'affari di oltre 3 miliardi di euro e gli operatori sono circa 52.000. La Puglia riveste un ruolo importante con oltre 171.000 ha coltivati e 6.200 operatori.

Marchi comunitari DOP, IGP e AS

Il marchio comunitario **DOP** (Denominazione di origine protetta) sta ad indicare che la produzione, la trasformazione e l'elaborazione del prodotto avvengono in un'area geografica delimitata. C'è un legame stretto con la zona geografica di produzione. La materia prima può derivare anche da altre zone, ma deve presentare le caratteristiche richieste attestate in regime di controllo.

Con il marchio comunitario **IGP** (Indicazione geografica protetta) il legame fra il prodotto ed il luogo dove avviene la produzione è meno stretto; è sufficiente che solo una fase della produzione avvenga nella zona geografica alla quale il prodotto si riferisce.

Il marchio **AS** (Attestazione di specificità) o **STG** (Specialità tradizionale garantita) riguarda l'applicazione di una determinata "ricetta" di produzione indipendentemente dal luogo in cui avviene. Non c'è legame con il luogo di produzione. La specificità è data dalle materie prime impiegate o dalle condizioni di produzione.

Il processo produttivo deve attenersi strettamente a quanto riportato nei disciplinari. Sull'etichetta è stampato il logo che permette un facile riconoscimento di questi prodotti. Molto importanti per questi prodotti sono l'etichettatura e le procedure di controllo.

Procedura di acquisizione del marchio

Per l'acquisizione del marchio comunitario il Consorzio dei produttori fa al Mipaaf domanda (Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali) che in seguito è inviata alla Commissione. La richiesta è pubblicata sulla Gazzetta Ufficiale delle Comunità Europea e ogni Stato Membro, con giusta motivazione, può opporsi entro 6 mesi al conferimento dell'attestazione. In tal caso la richiesta decade. Se non vi è opposizione il prestigioso marchio viene conferito.

Gli obiettivi dei prodotti tipici sono: favorire la valorizzazione delle materie prime e/o dei metodi di lavorazione tradizionali specifici di alcune aree geografiche, garantire la qualità e l'autenticità dei prodotti, tutelare e informare il consumatore per consentirgli scelte più consapevoli ma anche la difesa della cultura e delle tradizioni alimentari che contribuiscono allo sviluppo rurale.

La valorizzazione dei prodotti locali si può abbinare alle attrazioni paesaggistiche di alcune aree turistiche.

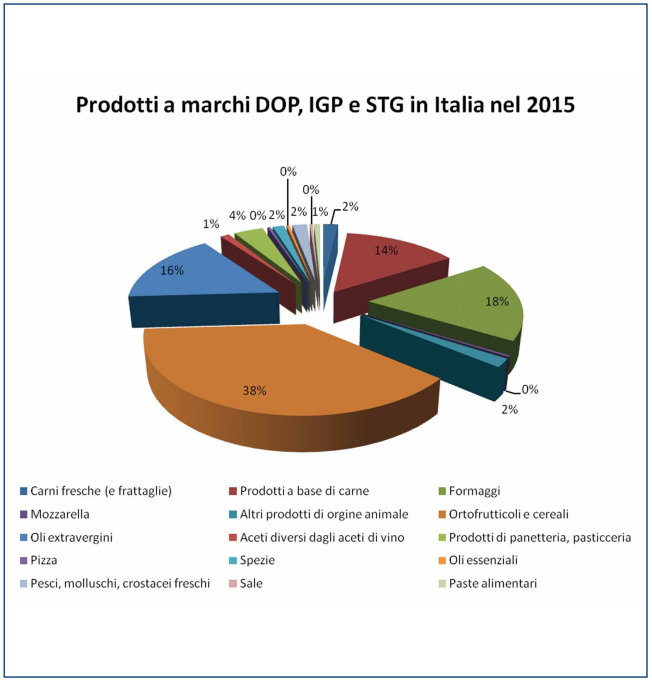


Loghi che contraddistinguono detti prodotti

Situazione nell'UE e in Italia

Nell'Ue **1.181** prodotti agroalimentari hanno acquisito il marchio DOP o IGP.

Come riportato in tabella l'Italia ha ottenuto **270 denominazioni** di cui 160 DOP, 108 IGP e 2 AS (con un fatturato di 9 miliardi di €):



Prodotti DOP, IGP e STG in Italia nel 2015

	DOP	*IGP*	*STG*
Carni fresche (e frattaglie)	1	4	-
Prodotti a base di carne	21	17	-
Formaggi	47	1	1
Altri prodotti di origine animale	5	-	-
Ortofrutticoli e cereali	33	70	-
Oli extravergini	42	1	-
Aceti diversi dagli aceti di vino	2	1	-
Prodotti di panetteria, pasticceria	2	8	1
Spezie	4	0	-
Oli essenziali	1	0	-
Pesci, molluschi, crostacei freschi	2	3	-
Sale	-	1	-
Paste alimentari	-	2	-
Totale	*160*	*108*	*2*

Fonte: Regolamento UE n. 1151/2012 aggiornato al 14/01/2015

Prodotti DOP, IGP e AS della Puglia

In Puglia ben 16 prodotti hanno acquisito detti prestigiosi marchi e l'elenco è destinato ad aumentare e sono:

Formaggi

In Puglia i formaggi che hanno acquisito uno degli importanti marchi comunitari sono 4 e precisamente:

- **Caciocavallo silano** (DOP): un tipico formaggio del Mezzogiorno il cui nome deriva dal metodo con il quale le forme venivano fatte stagionare a cavallo di un bastone orizzontale. L'area di produzione interessa la Campania, il Molise, la Puglia, la Calabria, la Basilicata ed il Lazio. Per quanto riguarda la Puglia i Comuni della provincia di Foggia, Bari, Taranto e Brindisi.

  La materia prima, il latte vaccino, può derivare da qualsiasi zona individuata dal disciplinare produttivo ma la caseificazione deve avvenire nell'area pugliese.
- **Canestrato pugliese** (DOP): formaggio

prodotto con latte di pecora. Nel periodo di lavorazione le forme vengono racchiuse in canestri di giunco e pressate. La caseificazione avveniva nelle zone di sosta dei pascoli, detti "iazzi", costruiti lungo le vie della transumanza, ora non più praticata, per il ristoro dei pastori. Le aree di produzione riguardano i territori di Foggia, Altamura, Andria, Bitonto, Canosa, Cassano e Gravina di Puglia.

- **Ricotta di bufala campana** (DOP): prodotto lattiero-caseario, fresco, cioè privo di maturazione. Si ottiene dal siero, materia prima derivante dalla produzione della mozzarella di bufala che le conferisce la cremosità e la morbidezza. L'area di produzione è la provincia di Foggia.
- **Mozzarella di bufala campana** (DOP): è un formaggio grasso fresco a pasta filata e prodotto in massima parte in Campania ma anche in Lazio, Molise e Puglia in provincia di Foggia.

Oli extravergine d'oliva

Cinque oli pugliesi extravergine ottenuti con semplice pressione meccanica hanno ottenuto il marchio comunitario DOP. La tecnica produttiva di estrazione non altera le caratteristiche del frutto e l'olio che si ottiene presenta caratteristiche organolettiche e nutrizionali elevate (colore, acidità, presenza di tocoferoli, vitamine, odore fruttato), e sono:

- **Dauno** (DOP): l'area di produzione è la zona di Foggia. Caratteristiche organolettiche: colore dal verde al giallo, odore fruttato, sapore di frutta fresca. Acidità 0,6 g per 100 g di olio.
- **Collina di Brindisi** (DOP): la produzione avviene nei Comuni della provincia di Brindisi. Caratteristiche organolettiche: colore dal verde al giallo paglierino, odore fruttato medio e sapore leggermente fruttato con una vena amara e piccante, acidità 0,8 g per 100 g di olio.
- **Terre Tarentine** (DOP): l'area di produzione è quella dei comuni della provincia di Taranto. Caratteristiche organolettiche: colore giallo verde, fluidità media, sapore fruttato con media sensazione di amaro e leggera sensazione piccante. Acidità massima 0,6 g per 100 g di olio.
- **Terra d'Otranto** (DOP): l'area di produzione è tutto il Salento tra cui le province di Brindisi, Lecce e Taranto. Caratteristiche organolettiche: colore verde o giallo con leggeri riflessi verdi odore e sapore fruttato con leggera sensazione piccante e di amaro. Acidità 0,8 g per 100 g di olio.
- **Terre di Bari** (DOP): l'area di produzione è la provincia di Bari. Caratteristiche organolettiche; colore verde con riflessi gialli, odore fruttato intenso e sapore fruttato con sensazione media di amaro piccante e acidità massimo 0,5 per 100 g di olio.

Prodotti ortofrutticoli

Fan parte di questa categoria di prodotti:

- **La Bella della Daunia** (DOP): o "Oliva della Spagna" ottenuta con tecniche particolari (sistema sevigliano). Area di produzione: Cerignola, Ortanova, Stornarella e Trinitapoli.
- **Clementina del Golfo di Taranto** (IGP): presenta buccia liscia o leggermente rugosa con un contenuto in succo pari al 40% del peso del frutto. Area di produzione: il territorio dei comuni di Taranto.
- **Limone femminello del Gargano** (IGP): è il limone più antico d'Italia e presenta un succo pari al 30% del frutto. L'area di produzione riguarda i territori dei comuni del tratto costiero e subcostiero settentrionale del promontorio del Gargano, provincia di Foggia (ricchi di potassio e microelementi).
- **Arancia del Gargano** (IGP): ha una buona conservabilità per cui resta in perfette condizioni per lunghi periodi (30-40 gg.). Area di produzione: i territori dei comuni della provincia di Foggia (ricca di potassio e microelementi).
- **Carciofo brindisino** (IGP): presenta caratteristiche particolari al momento del consumo quali il capolino di forma cilindrica, integro, di aspetto fresco. La zona di produzione riguarda i comuni della provincia di Brindisi.
- **Uva di Puglia** (IGP): al momento dell'immissione sul mercato deve presentare grappoli interi, di colore giallo paglierino con il succo degli acini inferiore a 13-14° Brix. Il contenuto di ogni imballaggio deve essere omogeneo, cioè con grappoli della stessa dimensione. Le zone di produzione riguardano le province di Bari, di Brindisi, di Foggia, di Taranto e Lecce.

La Puglia presenta le condizioni pedoclimatiche ideali per lo sviluppo dell'uva da tavola.

Prodotti di panetteria

- **Pane di Altamura**: il pane prodotto nella zona di Altamura è il diretto erede di quel pane dei contadini e dei pastori che dal medioevo si continua a produrre mantenendo le sue caratteristiche. Un tempo veniva impastato in casa e successivamente cotto nei forni a legna pubblici dislocati in tutto il paese. Il fornaio procedeva alla marchiatura delle forme con le iniziali del capo famiglia e quindi le infornava. Questi forni, risalenti al 1400, sono stati restaurati e trasformati in veri e propri musei all'aperto. La peculiarità di questo prodotto sono le materie prime impiegate, semole rimacinate di grani duri di primissima qualità, coltivati nel territorio della Murgia nord occidentale, delle varietà *Appulo, Arcangelo, Duilio* e *Simeto,* lievito madre (20% del peso della semola in lavorazione), sale marino (2%), acqua (circa 60%).

  La zona di produzione comprende i territo-

ri dei Comuni di Altamura, Gravina di Puglia, Poggiorsini, Spinazzola e Minervino Murge. Esistono diverse tipologie consumate in particolari occasioni: ad esempio il pane dell'Immacolata, il pane di Sant'Antonio, di San Giuseppe e di Sant'Anna, patrona dei fornai.

Come abbiamo visto i prodotti pugliesi che hanno acquisito queste importanti attestazioni attualmente sono 16, ma molti altri sono in attesa di attribuzione. I marchi comunitari permettono di individuare l'elevata qualità dei prodotti e tutelano dalle contraffazioni eventuali. ■





Il potere curativo del vino: storia in Puglia

Daniela de Bellis

I vini pugliesi, ormai fra i più diffusi al mondo, sono meritevoli di stabilire un rapporto ottimale salute-bere. Il loro successo deriva dalla natura benefica della terra in cui vengono impiantati i vigneti, dal clima decisamente felice e dai moderni sistemi tecnologici attuati durante la vendemmia e la lavorazione. La Puglia, del resto, è tra le regioni produttrici di vino con maggiore storia e leggende.

Nel corso delle prime "invasioni" elleniche, i Greci, portatori di nuova cultura e civiltà, fecero recepire ai pugliesi il vero valore del vino. "Il miglior farmaco è il vino", afferma Alceo, poeta greco vissuto nel VI sec. a.C. Un omaggio, il suo, a Dioniso (Bacco), il dio del vino e dell'ebbrezza, allevato in Boezia da uno stuolo di ninfe. Secondo la leggenda, egli percorse il mondo per insegnare agli uomini la viticoltura, inducendoli a non trascurare l'evasione temporanea con feste e baccanali, rallegrati dal suono di flauti e timpani. Non rese, invece, omaggio ad Alceo, autore del popolare proverbio "Bacco, tabacco e Venere riducono l'uomo in cenere", che ignorava nella sua drastica affermazione la saggezza di Plinio il Vecchio, a cui si attribuirà la paternità della famosa massima latina "cum grano salis".

La vecchia tesi dei naturalisti, secondo cui il vino "fa ben, riscalda, raddolcisce le tristezze e gli affanni, concilia il sonno", fu ripresa parecchi secoli dopo da Voltaire, secondo il quale "il piacere del vino non soltanto corporale, ma anche spirituale". Gli avrebbe poi fatto eco Leopardi, ravvisando nel vino "il più efficace consolatore".

L'elenco dei sostenitori di Bacco continua. Infatti anche Pasteur considerava il vino come "la più sana e la più igienica delle bevande", distinguendo sempre tra vino e vino.

L'igiene alimentare consiglia di bere vini con un tasso moderato di alcool. Antichi detti e recenti indagini sono concordi nel dimostrare che il vino allunga la vita e ne migliora la qualità. D'accordo che sia "un buon rimedio contro la vecchiaia", per la precisione contro "il freddo della vecchiaia" (Platone), ma guai ad abusarne ignorando alcuni accorgimenti: evitare di bere a digiuno e soprattutto avidamente; il detto latino "est modus in rebus" è sempre valido. In giusta dose, infatti, il vino esercita un'azione positiva

sul nostro organismo: prima di tutto sull'apparato digerente, grazie al tannino che agisce da astringente e provoca contrazioni energiche e regolari allo stomaco; ha una buona azione diuretica, dovuta soprattutto alla presenza di potassio; favorisce la produzione di globuli rossi nel sangue per l'alto contenuto di ferro e di rame; è inoltre utile ai cardiopatici e combatte l'infarto, la trombosi e l'ictus.

Inoltre, questa formidabile bevanda ha anche un'azione antibatterica, antivirale, antiemorragica a protezione dell'intestino.

Il vino, definito in un antico detto popolare "il latte degli anziani", agisce sulla circolazione sanguigna, permettendo al cervello una migliore irrorazione; se bevuto durante il pasto serale, può tradursi in un'azione frenante dell'arteriosclerosi.

Fu ancora il filosofo greco Platone a caldeggiare il consumo del vino tra persone di una certa età, consigliandolo come "alleato, per combattere la malinconia" e favorire il reinserimento nella vita di relazione.

Nel IX secolo la Scuola Salernitana, considerata una vera e propria Università, consigliava il vino ai pazienti affetti da forti dolori al petto, probabilmente l'attuale "angina pectoris".

Nel XVI secolo il medico Giorgio Megnetti consigliava l'uso del vino come terapia di prevenzione e di difesa contro la peste. Nel *Trésor de Santé,* edizione francese del 1607, sono state trovate interessanti notizie che riprendono ricette medioevali riguardanti i benefici del vino, che "facilita la digestione", "purga i reni" e "pulisce il sangue".

Anticamente il vino era considerato una bevanda per nobili e ricchi commercianti, i quali esportavano il nettare pugliese fino in Oriente (Siria, Libano…). Nacque così il famoso saluto benaugurale "brindisi" proprio nelle numerose taverne attigue a porti pugliesi come Brindisi, Bari, Taranto, Molfetta e Manfredonia.

Invece, i poveri ed i contadini si accontentavano di pasteggiare con il vino novello o "acquata"; un vinello leggero sì, ma sufficiente alla nascita di un detto leccese che recita: "l'acqua ti faci mali e lu vino ti faci cantari" (l'acqua ti fa male ed il vino ti fa cantare).

La sua funzione lievemente euforizzante è stata recepita dalle donne che, attente alle ricerche medico-scientifiche, desiderano combattere gli stati di depressione o di irritazione da cui sono afflitte durante il ciclo mestruale.

L'uva da cui si produce il vino è un frutto dalle mille virtù: ricca di zuccheri facilmente assimilabili dall'organismo, è indicata per i bambini, per gli sportivi e le donne in allattamento. L'uva nera contiene sostanze che rinforzano e contrastano i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento.

Molto seguito ha la "cura dell'uva": alcuni giorni di dieta permettono, infatti, di eliminare le sostanze tossiche accumulate dall'organismo favorendo, di conseguenza, la perdita di peso. Inoltre, l'uva, ricca di fibre e di particolari aci-

di organici che riducono i processi di fermentazione, favorisce la digestione e regolarizza l'intestino. Da quest'uva, lavorata con tecniche avanzate in case vinicole dalle antiche tradizioni, nascono vini rossi robusti, maestosi e carichi di umori, rosati brillanti e stuzzichevoli, bianchi delicati, generosi, nervosi, freschi, amabili e vellutati. Ed è ancora l'uva di Puglia che garantisce moscati preziosi e spumanti a fermentazione naturale.

Aggirandosi, durante la vendemmia, per le vie dei vari paesi, capita spesso di sentirsi avvolti dagli odori dei mosti in ebollizione, in grandi paioli, sui ceppi accesi di olivi secolari (10 litri di mosto, attraverso l'ebollizione, si concentrano in 3 litri di vincotto).

Il vincotto, secondo le tradizioni pugliesi, è un vero elisir di lunga vita. Esso è ricostituente, è medicina per cure di stomaco, intestino e reni, ed è soprattutto prelibato ingrediente di alcuni dolci tipici regionali (cartellate, pettole, mustazzoli e grano cotto).

Notevoli sono gli sforzi che la Puglia vitivinicola ha compiuto negli ultimi anni per poter offrire prodotti di altissima qualità, ormai apprezzati in tutto il mondo.

Nel 1892 A. Pick mise del vino in acqua contenente i vibrioni del colera e, dopo pochi minuti, la miscela risultò per-



fettamente potabile. Da allora la sperimentazione del vino su virus e batteri continuarono, coinvolgendo i microrganismi del tifo, dissenteria e colibatteri. L'azione è imputabile agli antociani, sostanze polifenoliche che si combinano con le proteine batteriche ostacolandone la riproduzione ed esercitando un'azione antibatterica. Questa caratteristica è riscontrabile soprattutto nei vini rossi, in particolare grazie al loro tipo di vinificazione con macerazione ed in concomitanza ai primi 3-4 anni di vita, perché col tempo queste sostanze andranno svanendo. Gli antociani sono fortemente presenti anche nelle bucce dell'uva a bacche rosse.

Diverse altre sperimentazioni sui batteri sono state eseguite con altre sostanze contenute nel vino. Nel 1977, in Canada, un gruppo di medici ha riscontrato una forte azione antivirale nel vin brulè, dovuta soprattutto alla presenza dei tannici. La dimostrazione avvenne mettendo a contatto il virus della poliomielite con il vino rosso e rilevandone una completa inattivazione dopo appena 4 ore.

Citando Jacques Masquelier (1981) potremmo dire che "grazie ai tannini e agli antociani, il vino può essere considerato un profilattico eccezionale nel campo dell'igiene alimentare".

Come afferma il prof. L. Businco, "il vino rafforza anche le difese organiche ed è uno strumento dietologico, sicuramente attivo nella lotta contro i tumori maligni". La sua azione antivirale può essere inserita nella ricerca antitumorale,





grazie alla prevenzione degli agenti antiossidanti presenti nel vino rosso le formazioni cancerogene vengono efficacemente prevenute come riportato anche dal bollettino "The American Cancer Society".

Infine, attività antinfiammatoria e chemioterapica è stata evidenziata anche da un gruppo di universitari di Chicago, in particolare ad opera del resveratrolo, componente chimico presente ad alta concentrazione nel vino rosso.

Non dobbiamo però dimenticare che anche il vino bianco ha effetti antibiotici grazie all'azione svolta dai leucoantociani, appartenenti alla famiglia dei polifenoli. Accompagnare le ostriche con un vino bianco fornisce un ottimo grado di protezione antibatterica. Studi scientifici condotti dal Dipartimento di Anatomia dell'Università di Milano e da quello di Neuroscienze dell'Università di Pisa, hanno provato che due sostanze naturali presenti nel vino bianco riescono a ridurre segnali infiammatori responsabili di malattie quali l'artrite reumatoide e l'osteoporosi: il tirosolo e l'acido caffeico (presenti anche nell'olio extravergine di oliva).

Nel 1986, in seguito all'incidente nucleare di Chernobyl, alcuni ricercatori hanno deciso di ricorrere a pigmenti rosso-violetti, come gli antociani del vino, per cercare di stimolare la riparazione del DNA delle cellule infette di radiazioni, con risultati soddisfacenti. Ciò sottolinea l'uso del vino e dei suoi componenti anche in situazioni esterne al classico consumo durante il pasto.

Nel campo della lotta contro l'AIDS gli studi sul vino ricoprono un ruolo importante. Il magnesio potenzia infatti il sistema immunitario costituito dai globuli bianchi ed una presenza di zinco aiuta la fase di prevenzione della patologia. Il vino risulta contenere entrambi questi componenti ed anche per questo, nel XXV Congresso Mondiale della vite e del vino, tenutasi a Parigi nel 2000, è emersa una capacità di riduzione dell'80% della replicazione del virus dell'Hiv.

È sempre bene fare un uso moderato del vino perché dosi eccessive possono determinare squilibri ed alterazioni all'organismo.

Oggi i disordini alimentari si configurano in patologie ben definite che vanno dall'anoressia all'obesità, al diabete, all'arteriosclerosi, al cancro. Pertanto, le strategie della salute in molti paesi occidentali sono focalizzate sugli stili di vita riguardanti una alimentazione corretta e bilanciata.

In tale scenario, nell'ultimo decennio molti studi sono stati indirizzati sul consumo del vino come bevanda tradizionale nella dieta soprattutto di tipo mediterraneo. A tal riguardo una serie di ricerche ha svelato il mistero del "paradosso francese" nel senso che i Francesi, ad onta di una iperalimentazione lipidica (superiore di gran lunga a quella americana), vivono più a lungo e si ammalano con minore frequenza di arteriosclerosi. Le ricerche su tale aspetto epidemiologico condotte nell'area di Bordeaux hanno chiarito

che è il moderato uso di vino rosso a proteggere i Francesi dalla insorgenza di patologie quali l'arteriosclerosi.

Indagini successive hanno ancor più confermato che tali proprietà antiarteriosclerotiche sono possedute solo dal vino rosso e non da quello bianco o da altre sostanze alcoliche come ad esempio la vodka. Tali peculiarità salutistiche sono legate alla presenza di polifenoli nei vini (flavonoidi e resveratrolo) contenuti nella buccia e nei semi d'uva.

L'Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico "S. de Bellis" di Castellana Grotte (Ba), nell'ambito di una serie di studi intrapresi sulla nutrizione umana, ha preso in considerazione i benefici del moderato consumo di vino rosso, altresì paragonando tra di loro le proprietà biologiche di differenti tipi di vino. In particolare sono stati analizzati due vini pugliesi rossi, il Negroamaro ed il Primitivo, e un rosso emiliano, il Lambrusco.

Studi in provetta (in vitro) hanno messo in evidenza che il Negroamaro (ad una dose equivalente a due bicchieri al giorno) più del Primitivo e più del Lambrusco è in grado di far produrre nei leucociti umani sia sostanze che fanno dilatare i vasi (l'ossido nitrico) sia mediatori immunologici che proteggono l'organismo dalle infezioni. Sulla base di tali risultati, già pubblicati su prestigiose riviste internazionali e oggetto di relazioni in occasione di meeting internazionali, l'Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico "S. de Bellis" nel 2008 ha realizzato una cooperazione internazionale con l'Università di Kitasato in Tokyo per la produzione di un biofarmaco costituito da polifenoli estratti dalla buccia del Negroamaro ed associati a lattobacilli. Attraverso tale ricerca italo-giapponese si dovrebbe arrivare al brevetto di un biofarmaco da somministrare a pazienti con malattie infiammatorie croniche intestinali, artrite reumatoide ed epatite C.

Il professore Yoshio Kumazawa e la sua équipe sono stati in visita presso l'IRCCS "S. de Bellis" per perfezionare alcuni esperimenti condotti in Giappone, ed è stato portato a termine, con il Ministero degli Affari Esteri Italiano, un progetto di scambio tra ricercatori pugliesi e ricercatori giapponesi per la completa attuazione della sperimentazione. Al brevetto è interessata l'azienda pugliese Tormaresca (amministratore delegato dott. Giuseppe Palumbo) che ha provveduto all'invio di vinaccia in Giappone, con la ferma intenzione di dar vita ad un sito di produzione industriale di biofarmaco in Puglia.

L'ospedale di Castellana Grotte fu costruito nel 1906 dal Cav. del Lavoro Saverio de Bellis, il quale lo donò alla comunità del suo paese nel 1913. Con D.M. del 31 marzo 1982 l'ospedale, già zonale, poi provinciale specializzato in gastroenterologia ed ora Ente Ospedaliero "Saverio de Bellis", è stato riconosciuto a Carattere Scientifico. Oggi è ritenuto tra i più importanti enti sanitari pubblici di cura e ricerca dell'Italia centro meridionale. ■



Dieta mediterranea: il ruolo fondamentale dell'olio extravergine d'oliva

Daniela de Bellis

Un'attenzione non inferiore al vino merita l'olio d'oliva, legato anch'esso ad un'antica e gloriosa tradizione, oggi ritenuto indispensabile per una corretta e sana alimentazione, purché sia "extra vergine".

La storia dell'olio d'oliva ha un'origine molto antica. Le prime testimonianze di olive coltivate risalgono ad oltre 6.000 anni fa in Medio Oriente, dove l'olio di oliva veniva utilizzato principalmente come unguento per la pelle e olio per lampade. A partire dal 3500 a.C., sono stati riscontrati i primi segni di coltivazione dell'olivo anche in zone non adatte dal punto di vista climatico, a prova degli sforzi compiuti per diffondere la coltivazione di questo frutto. La diffusione della coltivazione dell'olivo ha iniziato a diffondersi nel bacino del Mediterraneo grazie alla popolazione greca, ma è con l'affermazione del dominio di Roma che si assiste all'epoca di maggior sviluppo della coltivazione dell'olivo e al miglioramento delle tecniche di coltivazione, estrazione e conservazione dell'olio. La coltivazione dell'olivo subisce un periodo di arresto con la caduta dell'impero romano, al punto che per centinaia di anni gli oliveti sopravvissero solo in poche regioni. L'esigenza di avere un'agricoltura di sostentamento piuttosto che commerciale ha fatto sì che nel Medioevo i terreni migliori venissero recuperati per produrre cereali di base, scegliendo principalmente grassi animali (più facili da conservare) a scopo alimentare.

Fu solamente intorno al 1100 d.C. che gli oliveti ricominciano a fiorire in Italia, anche grazie alla classe borghese che scopre nel commercio dell'olio una fonte importante di guadagno.

Nel 1400 l'Italia diventa il maggior produttore di olio d'oliva nel mondo e nel 1700 si iniziano a catalogare l'olivo e i suoi frutti, classificandoli a seconda della provenienza geografica. Inoltre, grazie ad un'economia in continua crescita, la coltivazione dell'olivo viene incentivata e la sua fama si allarga raggiungendo la maggior parte dei paesi europei fino ad arrivare, cento anni dopo, in America grazie agli immigrati italiani e greci che iniziarono a chiederne l'importazione dall'Europa.

Con l'avvento del benessere economico nella maggior parte dei paesi occidentali si inizia a

riscontrare, a livello alimentare, un'assunzione eccessiva di calorie e un consumo di alimenti dannosi per l'organismo. Sulla base di queste considerazioni e dei risultati di vasti studi epidemiologici su scala internazionale, nel 1977 un comitato di esperti del senato degli USA ha elaborato un modello nutrizionale basato su un programma alimentare salutare, capace di promuovere una reale opera di prevenzione in campo sanitario: sono gli anni dell'assoluta affermazione della dieta mediterranea e la conseguente rivalutazione della valenza nutrizionale di uno dei suoi elementi cardine, l'olio di oliva.

La leggenda vuole che sia stato Aristeo, figlio di Apollo, a capire per primo la ricchezza della pianta così cara a Minerva, imparando a spremere l'olio dai frutti e che egli stesso l'abbia diffusa in Grecia e nella penisola italica. Sarebbero stati in seguito i coloni ellenici a introdurlo nella Magna Grecia.

Essi e in seguito anche i Romani usarono l'olio d'oliva per la cura del corpo, spalmandolo prima e dopo il bagno, con funzione detergente ed emolliente.

Durante i vari scavi archeologici effettuati in Puglia, sono stati ritrovati interessanti contenitori per unguenti di vario materiale, preziosi come l'oro, l'argento, il vetro e l'avorio, ma anche poveri, come l'argilla e il legno. Tutto ciò dimostra l'importanza data da questi popoli all'igiene e all'estetica del corpo.

L'olio non veniva adoperato solo per la produ-





zione di balsami, spesso aromatizzati, ma soprattutto come lenitivo per pruriti e punture di insetti, toccasana per ferite sanguinanti, analgesico per mal di testa e infine è consigliato per lavaggi di occhi e orecchie.

L'olio d'oliva veniva, inoltre, considerato un vero e proprio medicinale, infatti è stato usato come disintossicante da avvelenamenti, stipsi e malattie genitali.

Con l'avvento delle Repubbliche Marinare, la coltivazione degli olivi fu fortemente incentivata lungo tutto il territorio peninsulare, ma la Puglia fu la regione decisamente più florida di questo tipo di coltura, grazie al suo particolare clima, chiamato appunto "clima dell'olivo".

Ancora oggi la Puglia è la regione d'Italia più ricca di olivi e fornisce circa la metà dell'intera produzione di olio nazionale.

Caratterizzato dall'aspetto, dal profumo e dal sapore, l'olio extra vergine di oliva stimola l'educazione del consumatore e contribuisce alla promozione del territorio.

Nonostante venga utilizzato da migliaia di anni nei Paesi del bacino mediterraneo, fino a poco tempo fa nel Nord America, in Australia e in parte dell'Europa del Nord non era considerato come elemento di sana nutrizione perché "troppo grasso".

In realtà, risalgono agli anni Cinquanta le ricerche compiute da Anvel Keyse e Francisco Grande Covian, destinate a rivoluzionare nel mondo le convinzioni in tema di salute alimentare. Sulla base dei risultati ottenuti dai due scienziati, autori di uno studio noto come Seven Countries Study, le popolazioni che consumano piccole quantità di grassi saturi (contenuti nell'olio di oliva) hanno bassi livelli di colesterolo nel siero, un'incidenza appena percettibile sulle cardiopatie coronariche e sugli ictus.

L'olio di oliva stimola la contrazione della cistifellea, favorisce la fuoriuscita della bile che a sua volta favorisce la digestione dei grassi: altro aspetto importante dell'olio è la sua alta digeribilità e la sua insospettabile efficacia contro il diabete e l'obesità.

Sempre stando alle indagini, risulta che anche in quei Paesi in cui "ignoravano" e sottovalutavano l'utilità e l'efficacia dell'olio, oggi esso viene usato su vasta scala, sempre più apprezzato per il suo alto contenuto di sostanze anticancerogene.

Con il termine "dieta mediterranea", divenuto di gran moda, si intende un'alimentazione a base di cereali grezzi, frutta, pasta e legumi, il cui condimento è rappresentato esclusivamente dall'olio d'oliva, purché sia "extra vergine" (cioè con un basso tasso di acidità) e possibilmente "biologico". Con questo termine si intende un tipo di coltivazione effettuata secondo i metodi dell'agricoltura biologica (reg. Cee 2092, con certificazione dell'organo di controllo riconosciuto), escludendo l'uso di prodotti di sintesi per la crescita e la difesa della pianta. Questo tipo di olio, ricavato solo da olive biologiche, tende ad un alto livello di qualità e salubrità, soddisfacen-

do una clientela sempre più esigente e attenta al "mangiar sano".

Se, fino a pochi anni fa, si deplorava che la Puglia fosse avara di strutture, rendendo difficile la conoscenza delle sue bellezze naturali ed artistiche a turisti italiani e stranieri, molte aziende e "casine" sono state trasformate in luoghi di ristoro e di soggiorno, dove è possibile cogliere una sintonia tra terra e frutti, che spesso rivelano lo spirito degli abitanti.

Tra le caratteristiche delle olive che non sono destinate alla oleificazione, ma anche al consumo diretto come olive da mensa, vi è la presenza di particolari tipi di grassi utili alla digestione e della vitamina E, la sola che possa essere trattenuta e assorbita dall'organismo. Assieme alle vitamine S, D, K, la vitamina E rende preziose le olive e l'olio perché aiuta ad evitare gli infarti, oltre che a proteggere il fegato e il cuore. Non finendo mai di stupire con i frutti, l'olivo ci premia anche con le sue foglie, che hanno dimostrato possedere molteplici proprietà. Riconosciute come diuretiche, vengono usate in erboristeria nei casi di ipertensione e palpitazioni cardiache.

Le foglie agiscono, come il biancospino, nelle malattie cardiovascolari e possono essere usate come calmante e leggero sedativo.

L'olio di oliva possiede, inoltre, indiscusse proprietà emollienti e viene utilizzato nella cosmesi della pelle e dei capelli; infatti, l'utilizzazione dell'olio per la salute dei capelli si rifà ad un'arcaica tradizione locale: le nonne delle nonne del Duemila lo consigliavano alle nipoti offrendo loro bottigliette riempite con le proprie mani. "Mettine tra i capelli poche gocce prima di dormire", era la raccomandazione con la quale accompagnavano il dono.

E ancora, le contadine più anziane, rimaste ad abitare nelle campagne pugliesi, spalle curve e volti che sembrano scolpiti nella pietra, esprimono fierezza nell'apprendere che il "loro" olio, così come il "loro" vino, non conoscono confini. Infatti sono venduti nei Paesi più lontani dove non arrivano più su carretti cigolanti, ma trasportati in moderni containers a bordo di aerei e navi.

In relazione alle tecnologie di produzione e a determinate caratteristiche chimiche, gli oli si distinguono nelle seguenti categorie merceologiche:

- "olio extra vergine di oliva"
- "olio vergine di oliva"
- "olio di oliva"
- "olio di sansa di oliva"

L'olio si ricava dalle olive, cioè dalle drupe dell'olivo, pianta della famiglia delle Oleacee, specie Olea europea, nelle quali esso è presente per il 35% nella polpa e nella buccia, per il 6% nel nocciolo e per il 24% nel seme. La sua estrazione richiede dapprima la molitura o macinatura delle olive e poi la deoleazione mediante presse idrauliche della pasta così ottenuta che viene sottoposta a successive macinazioni e deoliazioni. La parte solida residua dopo l'ultima spremitura viene detta sansa, contiene ancora olio che può essere estratto con solventi e utilizzato per la

fabbricazione di saponi o per uso commestibile dopo aver subito una rettificazione.

Per quanto riguarda la composizione, l'olio di oliva è particolarmente ricco di grassi monoinsaturi ed in particolare di acido oleico (70-86%). Grazie a questa sua particolare caratteristica è uno dei condimenti migliori per tenere sotto controllo i livelli di "colesterolo" cattivo nel sangue.

L'acido oleico, infatti, riduce i livelli di colesterolo LDL senza intaccare la percentuale di colesterolo HDL. Questo acido grasso, pur non essendo essenziale, è quindi molto importante per il nostro benessere.

Dati recenti tuttavia mostrano che l'azione protettiva dell'olio extravergine di oliva non può essere attribuita solo all'azione dell'acido oleico.

I polifenoli sono un vasto gruppo di molecole presenti in tutte le piante, essenziali per la cresci-



ta della pianta, la riproduzione, la nutrizione e la difesa contro alcuni agenti patogeni. Questi composti sono anche essenziali nella pigmentazione delle piante ed hanno un'origine genetica.

In media, i composti fenolici raggiungono una concentrazione di 40-900 mg/kg nell'olio d'oliva extravergine, mentre nell'olio d'oliva raffinato il valore è di circa 0,47 mg/kg, ed è assente negli oli di semi. Il contenuto di composti fenolici nell'olio extravergine di oliva dipende da diversi fattori, tra cui il tipo di cultivar, il grado di maturazione del frutto e i metodi di raccolta e di estrazione ed è molto variabile anche tra gli oli di una stessa regione.

Alcuni di questi composti, in particolare i flavonoidi ed i secoridoidi, hanno dimostrato effetti significativi nella prevenzione di patologie croniche come le malattie cardiovascolari, alcuni tipi di tumori, l'invecchiamento precoce e le malattie degenerative del sistema nervoso, per cui potrebbero contribuire a spiegare gli effetti salutari dell'olio extravergine d'oliva oltre il contenuto di acido oleico.

Per quanto riguarda l'arteriosclerosi, decadi di ricerche hanno dimostrato che la dieta ed in particolare la frazione di grassi dietetici, influenzano significativamente i profili lipidici ed il rischio di arteriosclerosi.

Più recentemente, Beauchamp et al. hanno pubblicato sulla rivista "Nature" una ricerca che ha dimostrato che l'olio extravergine d'oliva contiene un componente naturale con proprietà antinfiammatorie simile a quelle dell'antinfiammatorio non steroideo ibuprofene.

Questo studio ha suscitato un enorme interesse perché svela un nuovo possibile meccanismo che può contribuire a spiegare gli effetti positivi della dieta mediterranea.

In conclusione l'olio di oliva, alimento principe della dieta mediterranea, è il condimento da preferire in assoluto per le sue virtù saluti-



stiche, sia crudo, sia per cucinare. Il suo elevato punto di fumo (210°C per l'olio extravergine di oliva) ne fa uno dei condimenti più adatti per le fritture. L'olio di oliva ha tuttavia un altissimo valore energetico (899 Kcal per 100 grammi) e per tal motivo, nonostante le sue benefiche proprietà, è bene non abusarne. In particolare, specie in caso di obesità e sovrappeso, si consiglia di dosarlo con un cucchiaio o con un cucchiaino, rispettando le dosi previste dal programma alimentare.

Recenti studi di popolazione e Sperimentazioni Cliniche Controllate condotti da Daniela Isabel Abbrescia, Donatella Valeria Caramia, Maria Gabriella Caruso, Caterina Bonfiglio, Isabella Franco, Antonella Mirizzi, Giovanni Misciagna, Marilena Notarnicola, Alberto Rubén Osella nell'ambito delle ricerche del Laboratorio di Epidemiologia dell'IRCCS "S. de Bellis" di Castellana Grotte (Ba) hanno permesso l'identificazione dell'esposizione a diversi fattori di rischio tra cui le abitudini alimentari delle popolazioni di Castellana Grotte e Putignano e la quantificazione di alcuni stati morbosi quali l'infezione da virus C dell'epatite, colelitiasi, sovrappeso/obesità e steatosi epatica (fegato grasso). L'osservazione nel tempo (Castellana Grotte sin dal 1985, Putignano sin dal 2005) e la raccolta d'informazioni su queste popolazioni hanno inoltre documentato la transizione epidemiologica (dalle malattie infettive alle malattie croniche) ed una delle sue principali componenti, la transizione nutrizionale, contribuendo in questo modo all'identificazione dei cambiamenti che ha subito nel tempo il modo di alimentarsi soprattutto tra le generazioni più giovani.

Gli studi di popolazione hanno generato poi delle diverse ipotesi di lavoro che si sono concretizzate con la conduzione di studi controllati sia a livello clinico che a livello sperimentale incentrati sulla dieta mediterranea della Puglia, la cui fonte di grassi è quasi esclusivamente basata sull'olio d'oliva, e sull'effetto dell'acido oleico in alcune situazioni sperimentali.

Gli studi clinici controllati sono stati condotti su dei soggetti con particolari condizioni identificati nelle diverse fasi degli studi di popolazione. Il primo studio clinico controllato svolto dal Laboratorio di Epidemiologia e Biostatistica di Castellana Grotte si proponeva di studiare l'effetto di diverse diete, tra cui la dieta mediterranea, su dei soggetti con presenza di sindrome metabolica.

È interessante mettere in evidenza che per raggiungere un buon livello di assunzione di acidi grassi omega-3 la dieta prevedeva il consumo di un'erba selvatica commestibile molto diffusa nei paesi che si affacciano sul mare mediterraneo: la Portulaca oleracea. I risultati di questa ricerca furono poi immediatamente utilizzati per la formulazione di un altro studio clinico controllato che si proponeva di studiare l'effetto della dieta mediterranea sulla steatosi epatica.

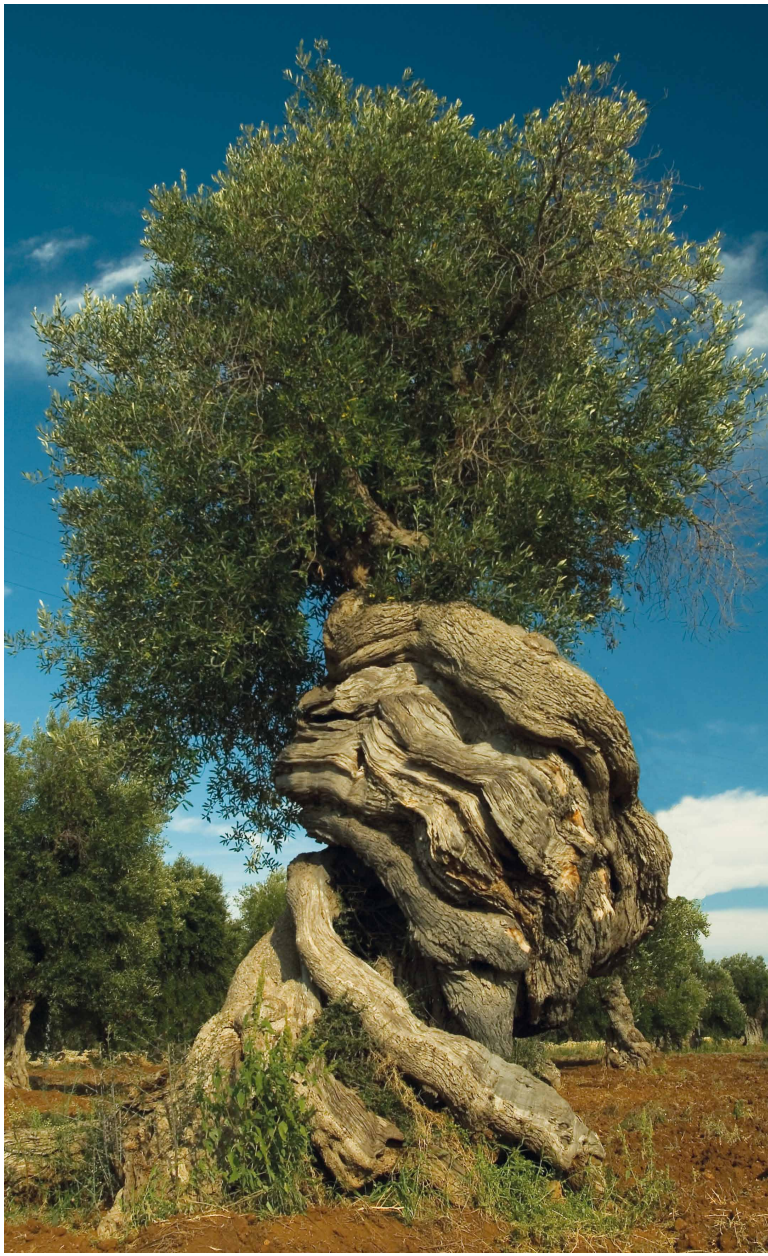
Di notevole interesse sono i risultati ottenuti

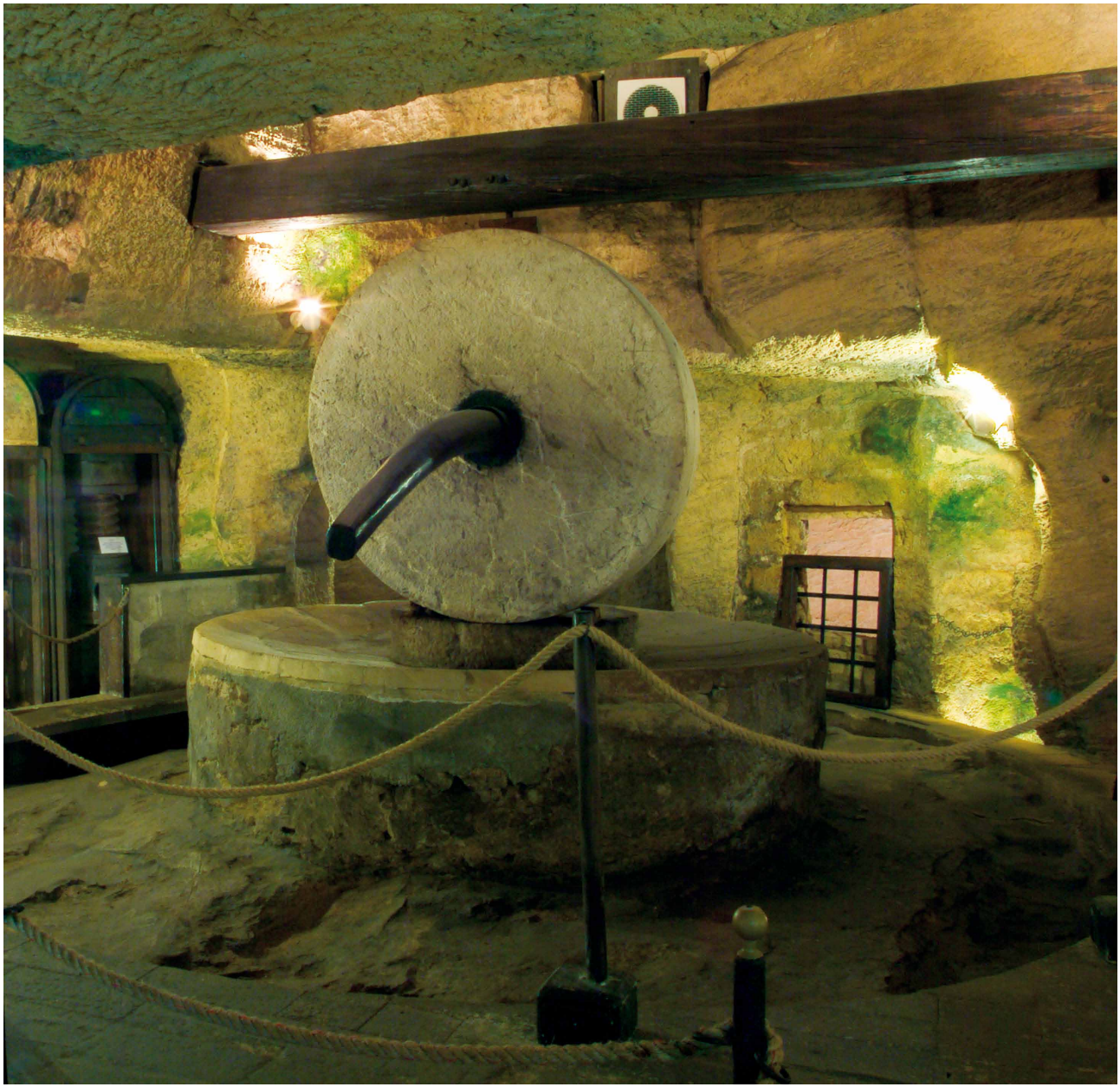
sia in soggetti con sindrome metabolica sia quelli con steatosi epatica, che hanno evidenziato un notevole miglioramento della condizione patologica in seguito all'intervento durato sei mesi; è interessante segnalare che le diete prescritte non comportavano una restrizione calorica ma una composizione qualitativa particolare.

Come accennato prima, l'olio d'oliva è stato studiato a livello sperimentale nel Laboratorio di Biochimica. Infatti, dagli studi condotti si evince un importante effetto dell'olio d'oliva (e dei suoi componenti) sul rallentamento della crescita dei polipi intestinali (in vitro) nonché la modulazione dell'espressione di alcuni geni coinvolti nella carcinogenesi del colon.

La ricerca dei Laboratori di Epidemiologia e Biostatistica e Biochimica dell'IRCCS "Saverio de Bellis" è mirata allo studio dei cambiamenti di vita (transizione) e agli interventi (dieta, attività fisica) che possano innescare processi tesi a favorire uno stile di vita più salutare (recuperando magari antiche tradizioni). Questi processi costituiscono la base della prevenzione primaria di molte patologie e sono confacenti alla missione di un IRCCS: produrre ricerca che possa immediatamente essere trasferita al Sistema Sanitario Nazionale.

"La vera pietra di paragone del merito è il successo": quest'affermazione di Lord Byron ci sembra possa essere giustamente applicata al vino e all'olio di Puglia, ormai conosciuti e apprezzati in tutto il mondo. ■





Un antico oliveto alle porte di Bari

Maria Teresa Mazzitelli

Sono un architetto 'prestato' all'agricoltura. Una passione nata nel corso della mia attività professionale, che mi ha insegnato ad amare anche l'ambiente e la natura. Nel corso di attività di recupero o di restauro di antichi edifici mi sono spesso imbattuta in strutture circondate da verde in stato di abbandono. La mia idea è sempre stata rivolta al recupero non solo degli edifici ma anche di questi spazi verdi. Quando ho acquistato e ristrutturato alle porte di Bari un'antica masseria, immersa in un vecchio oliveto, mi è sembrata la cosa più naturale del mondo occuparmi anche del recupero delle piante e del loro ritorno alla produttività. È nata così la Masseria Pietrasole, unica e prima azienda agricola a Bari città, che si estende su 14 ettari: una macchia bianca e luminosa che spicca tra olivi e frutteti, in un armonioso accostamento di forme, colori caldi e materiali antichi. Il progetto di recupero architettonico dell'antica masseria fortificata Scanzano, del XVII secolo, è iniziato una decina di anni fa. Ho deciso di mantenere intatte le caratteristiche principali della masseria: il campanile a vela, la porta centrale, la scala a tenaglia, il frantoio – testimonianza autentica di antiche attività olearie – il cortile e il giardino con i suoi alberi ad alto fusto. Intorno al cortile si affacciano la cappella sul lato sinistro, stalle e altri ambienti di lavoro. Tutto l'edificio è imbiancato a calce. Protetto da antiche mura in pietra, è circondato da olivi secolari, i cosiddetti olivi monumentali di Puglia, vere e proprie sculture astratte modellate dal tempo e dal vento, testimonianza di un legame antico e profondo tra la terra, l'uomo e il paesaggio. Un paesaggio a me familiare, perché è noto che la Puglia è la regione al mondo con maggior numero di piante di olivo che per fortuna sono tutelate. Nel 2007 è stata infatti approvata una legge regionale che proibisce 'l'esportazione' delle piante di olivo senza l'autorizzazione degli Istituti forestali provinciali. La nostra in verità è una produzione di nicchia, ma di grande qualità. Abbiamo solo 650 piante che producono circa 7000 chili di olio l'anno. Le varietà del nostro olio D.O.P. "Terranobile" sono Ogliarola e Coratina, che danno vita ad un olio extravergine di oliva di categoria superiore, ottenuto unicamente attraverso raccolta manua-

le delle olive, e procedimenti meccanici di estrazione a freddo con successiva filtratura. L'olio extravergine Terranobile è un olio dall'anima fruttata media, ideale per accompagnare zuppe e minestre, crudi di mare e di terra e pietanze regionali. Evolve in bocca con una buona pasta vellutata, un garbato amaro e scorrevole dandone un armonico equilibrio di sensazioni. La naturale ricchezza di composti antiossidanti danno all'olio una straordinaria proprietà nutrizionale. Per raggiungere questi obiettivi ci siamo avvalsi di un frantoio specializzato con tecniche estrattive rigorose.

I prodotti della mia azienda agricola com-



prendono anche ottime marmellate di fioroni, albicocche e arance, rinvenienti dalla coltivazione biologica.

Da alcuni anni abbiamo dato vita anche ad una produzione di melograni, circa 4000 piante, frutti considerati da sempre simbolo di abbondanza e fertilità, ricchi di proprietà antiossidanti, che saranno magnifici succhi per i nostri centri benessere.

Un'agricoltura curata e seguita con passione da un architetto, insieme al recupero di antichi preziosi oliveti, sta realizzando anche il difficile e bellissimo progetto di una alimentazione sostenibile! ■





Il ciliegio tra bellezza e bontà

Serafina Pastore Bovio

La mia vita, come figlia di agricoltori, sin da quando ero piccola era scandita dalle lavorazioni di campagna: la vendemmia, le semine, la raccolta delle olive, i lavori ai terreni, la trebbiatura del grano; questi erano i "lavori seri": la raccolta della frutta era invece un lavoro più familiare nel quale eravamo spesso coinvolti anche noi bambini; quella delle ciliegie era particolarmente entusiasmante perché quei piccoli frutti rossi erano allegri e soprattutto buonissimi.

Questi sono i ricordi dell'infanzia; col tempo tante cose cambiano, ma per fortuna i ricordi restano.

L'azienda agricola di cui per motivi familiari ed ereditari ho iniziato ad occuparmi una trentina di anni fa, si trova nel Sud Est Barese e più precisamente tra i comuni di Sammichele, mio paese di origine, e di Turi. In questa zona negli ultimi venti anni alcune cultivar di ciliegia hanno trovato un eccezionale sviluppo passando da un ruolo di coltivazione secondaria e familiare, come nei miei ricordi di infanzia, ad un ruolo veramente basilare nella economia locale: questo è dovuto ad un insieme di fattori che riuniti hanno determinato un successo che sembra inarrestabile; proverò ad elencarli.

Per prima cosa la natura del terreno che è pietroso con terra rossa leggera, sempre molto ben drenato; poi il clima, che è freddo ma non gelido in inverno, sempre ben ventilato, e caldo ma non troppo d'estate; terzo fattore, forse il più importante, è la naturale predisposizione della gente del posto, sia i braccianti, sia i piccoli proprietari ed infine anche gli imprenditori, a coltivare con pazienza, con sapienza e certamente con tanta passione questo albero che da molto tempo ha raggiunto il cugino mandorlo a far parte del paesaggio della bassa Murgia Pugliese.

Ma da ultimo ed in special modo la straordinaria e velocissima diffusione della coltivazione del ciliegio in questa zona è dovuta alla affermazione sui mercati di una cultivar, la ormai famosa ciliegia varietà ferrovia, imitata invano dalla Turchia e dalla Padania, cultivar che possiede qualità tecniche, organolettiche e gastronomiche eccezionali; il curioso nome pare sia dovuto alla





diffusione di una vecchia varietà lungo i binari, ai caselli ed ai passaggi a livello, delle ferrovie secondarie "Sud Est Baresi".

Per tutto quanto sopra esposto, nella mia vita di imprenditrice agricola non potevano mancare dei moderni impianti di ciliegio: ho iniziato una ventina di anni fa con un primo impianto di circa 1200 alberi di cui due terzi di varietà ferrovia ed il rimanente terzo di un'altra varietà precocissima e di alberi impollinatori. La varietà precoce è la bigarreau, che serve ad aprire il mercato, e gli alberi impollinatori, di antiche varietà locali, rendono fertile soprattutto la varietà ferrovia che produce con una certa fatica, perché necessita del meraviglioso lavoro delle api; a questo proposito un notevole incremento produttivo lo ho riscontrato dopo la introduzione in azienda e nei pressi dell'impianto di ciliegie, di molte arnie contenenti più di un milione di api. Cinque anni fa ho finalmente realizzato, con l'esperienza e gli insegnamenti acquisiti, un secondo e modernissimo impianto di circa 2400 alberi, ove come al solito la grande parte è rappresentata dalla varietà ferrovia.

A questo punto vorrei fornire alcune indicazioni di natura tecnico/economica su questa splendida coltivazione. La produzione, come in molte altre coltivazioni, è purtroppo difficilmente prevedibile almeno sino alla fase della mondatura del fiore e della successiva allegagione del frutticino. I fattori negativi imprevedibili sono principalmente le piogge eccessive e gli inverni troppo miti, mentre altri nemici sino alla fase della raccolta sono gli eventi eccezionali come la grandine ed il "cracking da pioggia", che però sono almeno assicurabili; infine tutti i consueti problemi agronomici che possono essere superati con una buona tecnica agricola, soprattutto seria e rispettosa delle norme e dell'ambiente. Una buona produzione può arrivare, nella nostra zona, ai 30/40 chilogrammi per albero. Tutto il prodotto viene raccolto a mano in genere da operaie specializzate in questo lavoro: una operaia arriva a raccogliere circa 70 chilogrammi di prodotto scelto in una giornata lavorativa. Infine, un chilogrammo di ciliegie ferrovia di prima qualità (pare che alcune confezioni di ferrovia che mi vengono richieste ogni anno vengano portate in omaggio addirittura al Papa) viene pagato al produttore circa tre euro al chilo, il consumatore di Milano lo paga circa nove euro al chilo, il consumatore di Londra lo paga circa 27 pounds al chilo… lascio a voi lettrici e lettori ogni commento sulla efficienza della filiera alimentare italiana, nonché sulle speculazioni della grande distribuzione che in questo modo raggiunge il duplice effetto di rallentare i consumi e di soffocare i produttori.

L'ultimo punto che vorrei con voi toccare è quello della ricchezza che questa coltivazione porta in modo molto diffuso su tutto il nostro territorio. Soprattutto nel periodo della raccolta si osserva un enorme movimento di mezzi, pic-

coli e grandi, con scale e cassette, e proprio come in un grande alveare migliaia di persone vanno e vengono, raccolgono e consegnano. Durante la buona annata questo "oro rosso" come lo chiama la Gazzetta del Mezzogiorno, allevia le difficoltà di operai, piccoli proprietari, trasportatori, commercianti, fornitori ed infine imprenditori.

Il paesaggio pugliese, già bello di per sé, durante la fioritura del ciliegio in certe zone diventa splendido: se ci si ferma un attimo a bordo strada, si sente allora il ronzio delle api al lavoro e si capisce da questo che sarà una buona annata. ■



Ringraziamenti

Il Club di Bari del Soroptimist International d'Italia desidera ringraziare in particolare le amiche:

Maria Teresa Mazzitelli, che dalla sua bella azienda agricola MASSERIA PIETRASOLE ha reso possibile una più ampia diffusione di questo volume, provvedendo alla sua traduzione in lingua inglese;

Daniela de Bellis, che ha seguito con grande competenza ed infinita pazienza tutte le fasi di preparazione di questo lavoro, curando inoltre gli indispensabili contatti con i nostri gentili e generosi sponsor;

Mariolina Boccuzzi, che ha interpretato il suo ruolo di Tesoriera come sempre, con il massimo della partecipazione e dell'entusiasmo, risolvendo con la sua storica perizia i non pochi problemi posti da questa iniziativa.

ISBN 9788867171804

© 2015 - Pubblicazione realizzata da

Mario Adda Editore
via Tanzi, 59 - Bari, Tel. e Fax +39 080 5539502
Web: www.addaeditore.it, e-mail: addaeditore@addaeditore.it

Tutte le immagini sono di Nicola Amato e Sergio Leonardi, a esclusione dei disegni alle p. 8 e da p. 10 a p. 16 di Angela Bianca De Tommasi e delle foto alle pp. 56 e 58-59 di Michele Savino.

Hanno collaborato:

Presidente Soroptimist Club di Bari
Maria Teresa Muciaccia Fogli già
Prof. Ordinario di Fisica Generale - Università di Bari
Responsabile Ricerche Fisica Nucleare Alte Energie

Enrica Simonetti Macina
Giornalista
Caposervizio di Cultura e Spettacoli - La Gazzetta del Mezzogiorno

Angela Bianca De Tommasi Melpignano
Docente disegno e storia dell'arte
Pittrice

Mariantonietta Paradiso Volpe
Prof. Aggregato Storia della Scienza - Università di Bari

Gigliola Camaggio Sancineti
Prof. Ordinario Merceologia - Università di Bari

Daniela de Bellis Pastore Bovio
Funzionaro Restauratore Conservatore
Mibact - Puglia

Maria Teresa Mazzitelli De Flammineis
Direttore tecnico società edile
Architetto

Serafina Pastore Bovio Cassano
Imprenditrice azienda agricola


9 788867 171804