Guizzo trentino

ACQUACOLTURA, AMBIENTE, INGEGNO E PIACEVOLEZZE

ASTRO

3
2022

Poste Italiane S.p.a. - Sped. in A.P. – 70% NE/TN - Rivista trimestrale - settembre 2022

CONDIFESA TRENTO
fondo mutualistico
GESTIONE DEL RISCHIO

CONDIFESA TRENTO
CODIPrA
CONSORZIO DIFESA PRODUTTORI AGRICOLI

Agriduemila s.r.l.
società del gruppo Co.Di.Pr.A.

Tutti i giorni.
Al tuo fianco con passione,
competenza e innovazione.
Il tuo successo è il nostro impegno.

Co.Di.Pr.A. – Consorzio Difesa Produttori Agricoli - Via Kufstein, 2 - Loc. Spini di Gardolo, 38121 Trento
Tel. 0461/915908 - Fax 0461/915893 – www.codipratn.it - info@codipratn.it - agriduemila@agriduemilasrl.it

SOMMARIO

ASTRO

Guizzo trentino
03 | 2022

Reg. Trib. Trento nr. 545 del 13.06.1987

Direttore responsabile:
Diego Coller

Consorzio di Tutela
delle Trote del Trentino IGP
Lavis - Via Galilei, 43
Tel. 0461/242525
Fax 0461/242535

www.troteastro.it

Seguici troteastro

Collaborazione tecnica
Fondazione Edmund Mach
Unità Acquacoltura e Idrobiologia
Centro Trasferimento Tecnologico
Dipartimento Ambiente e Agricoltura di Montagna
dr. Filippo Faccenda

Coordinamento editoriale:
Massimo Manfrini
Francesca Pedrini
Leone Chistè

Stampa:
GRAFICHE DALPIAZ srl
Ravina (Trento)

Grafica, impaginazione
e realizzazione:
L'ORIZZONTE
Agenzia di pubblicità
Aldeno (Trento)
Tel. e Fax 0461/843167
info@lorizzonte.it

Leggila anche online:
www.troteastro.it/guizzotrentino

Foto di copertina: Marco Miori

5 Editoriale

MONDO ASTRO

6 Acquacoltura e sostenibilità ambientale, un sicuro legame inscindibile

8 La fiera del cibo per progetti futuri

10 Autumnus, la vitalità di una stagione, con Trento sempre più conviviale

12 Il lago di Garda, dove pescare diventa un atto culturale

AMBIENTE

14 Altro che petrolio! E' l'acqua l'indispensabile motore di sviluppo alimentare

SPORT

16 Una trota sul motore. Con grinta rombante sui tornanti di montagna

ALIMENTAZIONE

20 Mangiare per viaggiare, gustare per scoprire mete golose

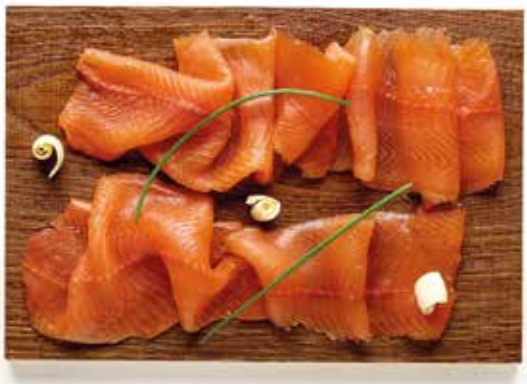
22 Nespole, un frutto ingiustamente dimenticato

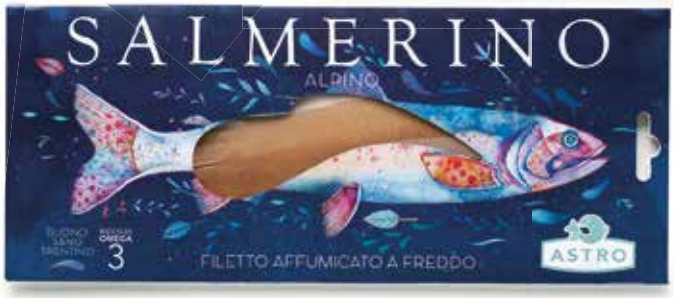
26 Noci, quando il sapore stimola la salute del cuore

28 A tavola con Guizzi di gusto

ARTE

30 Marco Miori





QUALITÀ TRENTINO

FRESCA BONTÀ

CUOCI E GUSTA

PRONTI DA GUSTARE

GOLOSI AFFUMICATI

ASTRO

Stelle d'acqua dolce.

Editoriale

di Diego Coller
Direttore ASTRO

Autunno, tempi di bilanci e contemporaneamente stagione che registra l'insediamento del nuovo governo nazionale e con il comparto della produzione agroalimentare alle prese con tutto quanto legato alla crisi delle fonti energetiche. Con costi estremamente gravosi che costringono le nostre imprese a rivedere organizzazione e sviluppo.
La freschezza del pesce è garantita anche dalla catena del freddo, che mai come in questi ultimi mesi deve far fronte a costi gestionali estremamente elevati. Noi di ASTRO siamo impegnati con determinazione a proseguire la sfida qualitativa dei nostri prodotti, impostando nuove strategie di lavorazione, coinvolgendo la filiera ittica del Trentino, per futuri sviluppi a garanzia dei consumatori.
Senza tralasciare episodi, analisi e storie che valorizzino il patrimonio della troticoltura trentina: quelle che troverete in questo nuovo numero di Guizzo.
Dal fascino del turismo che propone viaggi per scoprire il valore del gusto gastronomico, alla giusta riscoperta di frutti dimenticati come le nespole, poi i riscontri di kermesse plateali con il cibo nostrano protagonista. Senza tralasciare il 'guizzo sportivo' di un giovane pilota dell'automobilismo, le ricette di cuochi emergenti, e quelle che si possono facilmente elaborare nella cucina di casa, per un pasto di sincera qualità.
Il tutto con i troticoltori trentini decisi a fronteggiare le emergenze energetiche senza gravare sui consumatori, con i nostri soci chiamati a trovare nelle difficoltà quelle soluzioni che nascono dall'esperienza, dallo studio e dalla ricerca. E non certo dall'improvvisazione.

ACQUACOLTURA E SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE, UN SICURO LEGAME INSCINDIBILE

Allevare pesce senza danneggiare ulteriormente gli ecosistemi, per sviluppare un'economia circolare decisamente al servizio dell'ambiente e dei consumatori

Il fabbisogno di prodotti ittici - secondo la FAO - è in costante aumento e per soddisfare la domanda bisognerà incrementare l'acquacoltura. Rafforzandola come attività zootecnica, nel pieno rispetto delle singole peculiarità ambientali, sia in mare come nei bacini d'acqua dolce delle Dolomiti.

Lo sostiene Giuliana Parisi, accademica dei Georgofili e Ordinario di Acquacoltura all'Università di Firenze: "Troppe fake news sul pesce di allevamento ma le potenzialità dell'acquacoltura sono molte". Rispettando il ciclo delle acque, controllando origine e consistenza dei mangimi, per una piena sostenibilità, ambientale ed economica.

Molto spesso, semplicemente andando in pescheria o al supermercato, si sente che i consumatori chiedono pesci non di allevamento, come se il pesce pescato fosse migliore rispetto a quello proveniente da acquacoltura. Ma è davvero così? Non è assolutamente possibile affermare la superiorità del pesce selvatico rispetto a quello allevato - ribadisce l'accademica fiorentina - che peraltro permette di garantire una tracciabilità completa. L'atteggiamento del consumatore nei confronti del pe-

sce è completamente diverso da quello che ha nei confronti delle specie della zootecnica tradizionale, quella terricola… Il pesce allevato viene gestito nelle varie fasi del ciclo biologico, curando la qualità dell'acqua, la qualità del mangime somministrato, curando anche le fasi finali della vita dell'animale, per rispondere a principi etici, e quindi per rispettare il benessere degli animali anche nella fase finale della vita.
Nel caso degli animali selvatici, il rischio dell'eventuale presenza di contaminanti non è da escludere a priori, dal momento che la loro eventuale presenza è legata al livello di contaminazione delle acque in cui il pesce ha vissuto. Inoltre, si può affermare che spesso purtroppo le operazioni di pesca espongono gli animali a numerosi fattori di stress, la cui azioni e le cui interazioni possono compromettere gravemente il benessere degli animali nel momento della cattura.
Se davvero nel 2030 il 62% del pesce destinato al consumo umano sarà di allevamento, per raggiungere tali obiettivi l'acquacoltura deve essere supportata da un'intensa attività di ricerca al fine di individuare nuovi mercati di sbocco, per la diversificazione delle specie e l'utilizzazione di tecnologie di produzione innovative, efficienti e rispettose dell'ambiente. A che punto siamo? La ricerca in acquacoltura direi che è molto attiva. Un aspetto da considerare è sicuramente quello dell'educazione e della formazione dei consumatori che, nei confronti del pesce di allevamento hanno pregiudizi che per le altre specie di interesse zootecnico sono stati superati da secoli. E spesso la cattiva informazione diffusa da alcune fonti alimenta questi pregiudizi consolidando nel consumatore una visione delle cose completamente deviata rispetto alla realtà. Smascherare le mistificazioni, che vogliono insinuare nella mente dei consumatori false credenze, dipingere come poco naturale e salubre il pesce allevato rispetto a quello selvaggio [ricco di microplastiche].
Operare e interviene allora per ristabilire la verità con una strategia ben definita: delineare i fatti avvalendosi di fonti scientifiche senza menzionare inutilmente il falso mito e utilizzare un linguaggio accessibile a tutti con l'ausilio di infografiche. Un'attività faticosa e apparentemente senza fine, tanto più necessaria con il proliferare di piattaforme social, e unico vero antidoto per riappropriarsi di una verità il più possibile oggettiva.
E per difendere un settore – quello dell'acquacoltura, che in Italia conta su oltre 750 siti produttivi e impiega oltre 14.000 addetti nell'indotto – che pare essere l'unico in grado di sfamare in futuro 10 miliardi di persone in tutto il mondo mitigando così gli inevitabili e nefasti danni provocati dai cambiamenti climatici.
L'acquacoltura infatti è l'unica riposta alla richiesta di pesce senza danneggiare ulteriormente gli ecosistemi e in questo senso va promosso l'utilizzo di farine a base di sottoprodotti di altre filiere per sviluppare un'economia circolare anche in questo settore.
Le potenzialità offerte dal settore dell'acquacoltura sono enormi. In futuro dovrebbe operare secondo i criteri della sostenibilità, declinata nei suoi molteplici aspetti. Un altro aspetto sul quale dovrebbe focalizzarsi è quello relativo al benessere degli animali. I pesci sono animali ovviamente senzienti, ma la cui complessità è solo in parte conosciuta…. Ho detto - ribadisce ancora Giuliana Parisi - che sono animali "ovviamente" senzienti, ma… incredibile a dirsi… questa caratteristica è stata riconosciuta ai pesci da relativamente poco tempo.

LA FIERA DEL CIBO PER PROGETTI FUTURI

Parma ha ospitato Cibus, la rassegna che traccia nuove tendenze alimentari. Con le trote come cibo sempre più richiesto

Parma è sinonimo di Cibus e viceversa. Rassegna del Made in Italy alimentare tra le più importanti d'Europa, che ha dimostrato tutto il valore del 'comparto cibo' e rilanciato anche il ruolo dell'acquacoltura alpina. Coinvolgendo numerose delegazioni. Oltre 3 mila espositori, tutti rigorosamente italiani, migliaia di buyers esteri, 50 mila operatori professionali della distribuzione e della ristorazione, che hanno incontrato aziende e i principali fornitori del 'buon cibo del buon Paese'.

Edizione in gran spolvero, che ha raggiunto - e superato - i livelli di prestigio pre pandemia, dimostrando tutto il valore dell'agroalimentare italiano. Inoltre è stata la prima edizione 'carbon neutral', nel rispetto delle strategie climatiche. Nel contempo è stata una manifestazione per difendere 'l'autentich italian' e supportare produzioni nostrane e quelle delle esportazioni. Coinvolgendo ogni componente della produzione agricola, acquacoltura compresa.

Tra i padiglioni parmensi quello allestito da Confagricoltura ha registrato affluenza record, proponendo tra le eccellenze anche le produzioni ittiche di TROTE ASTRO, tra sfiziosi piatti a base di pesce d'acqua dolce, spettacolari performances culinarie e altrettanti interessanti confronti. Oltre 4 mila i piatti preparati dalla cucina guidata dal-

lo chef e presidente di Confagricoltura Parma, Mario Marini, con i prodotti di una ventina d'imprese agricole di varie regioni italiane.
Numerosi i progetti di sviluppo e promozione presentati a Cibus. Tra questi il lancio ufficiale di 'Spighe Verdi', per premiare i Comuni virtuosi in fatto di sostenibilità ambientale. Ma si è parlato anche di Apicoltura, di agriturismo, della valorizzazione delle imprese. Poi spazio alle azioni di 'food security', sul tema dell'incremento alimentare e del futuro dell'agroalimentare.
Azioni e strategie per fronteggiare le sfide produttive, per un anno difficile anche per l'agroalimentare, stretto tra inflazione, rischio di flessione dei consumi, crisi energetica e conflitto bellico, il ruolo del Pnrr. L'export e le nuove geografie d'espansione.
Le innovazioni di prodotto e di progetto delle Startup sono presentate nell'area di Le Village by Crédit Agricole Parma, con il supporto di Ice-Agenzia.
In esposizione circa mille nuovi prodotti che le aziende alimentari stanno immettendo nei mercati. I trend generali sono prodotti attenti a salute e benessere, gusto e nuove combinazioni di ingredienti, e poi territorialità e packaging sostenibili. I prodotti più innovativi saranno esposti in fiera nell'area Cibus Innovation Corner, selezionati da una giuria di esperti.
Saranno in parte destinati all'export che presenta aspetti positivi, specie per quanto riguarda l'area extra Ue, meno penalizzata dagli effetti della guerra in Ucraina, che nel 2021 ha rappresentato il 42,6% delle esportazioni alimentari italiane. In particolare, il mercato Usa ha registrato un aumento del 14,0% sull'anno precedente.

AUTUMNUS, LA VITALITÀ DI UNA STAGIONE, CON TRENTO SEMPRE PIÙ CONVIVIALE

Esperienze enogastronomiche e la città che mette in tavola le sue tradizioni, tra spettacoli e il 'mangiare per capire'

L'autunno, a Trento, è sempre più goloso. Merito di una kermesse enogastronomica decisamente coinvolgente, che ha animato piazze e palazzi, godendo così non solo di profumi e sapori, ma pure delle bellezze architettoniche. Gustando le migliori prelibatezze gastronomiche preparate da cuochi e i principali produttori del comparto agroalimentare trentino, comprese le trote di ASTRO.

Un guizzo di sapore tra la sarabanda di fragranze e opportunità di degustazione. Con una rassegna che ha registrato oltre 20 mila visitatori, tutti a girovagare tra gli stand, con quasi 1500 iscritti alle 39 degustazioni in calendario, qualche centinaio quelli che hanno partecipato pure agli show cooking stellati programmati nelle varie 'cucine autunnali' disseminate in

città. Con piazza Duomo trasformata in salotto gastronomico. Dove tra gli altri blasonati cuochi sono andate in scena - è il caso di dire - pure le trote ASTRO.
Lo chef Patrizio Cerato ha preparato dei finger food con il pesce dei troticoltori trentini, in abbinamento con i vini della Cantina Roverè della Luna. Sfiziosità proposte ad un parterre decisamente curioso oltre che goloso. Dei veri e propri 'laboratori del gusto' con alcune specialità spiegate da Piergiorgio Forti, responsabile commerciale di ASTRO e da Carlo Alberto Gasperi, neo direttore della Cantina di Roverè della Luna.
Partecipazione corale, tra appuntamenti scientifici dedicati a grandi e piccini, con quasi 500 partecipanti.
Numeri da record per una seconda edizione di Autumnus, i frutti della terra. Manifestazione organizzata dalla Pro Loco Centro Storico "Merito anche, crediamo – spiegano gli organizzatori - della scommessa sulle nuove location, Palazzo della Filarmonica in primis e piazza Fiera, dove abbiamo preferito puntare sulla qualità e la ricercatezza dell'offerta, rinunciando magari a qualche partecipazione, per garantire gli standard più elevati".
Una menzione speciale va proprio all'enorme partecipazione dei più piccoli con le loro famiglie: 929 bambini si sono alternati nei 52 momenti di sperimentazione pensati per loro, 164 quelli presenti ai tre spettacoli messi in scena.

"Per chi non conosceva la città – spiegano sempre dall'organizzazione - una scoperta e un arricchimento, ma siamo sicuri di aver regalato qualche chicca anche ai trentini doc. Ma non ci fermiamo qui, anzi vorremmo, in vista di Autumnus 2023, a cui stiamo già cominciando a lavorare, coinvolgere altre zone della città, ricche di potenzialità ma poco sfruttate. Un obiettivo che per essere realizzato ha necessariamente bisogno di un confronto con la nostra amministrazione".
Dulcis in fundo, la meraviglia di una serata che ha emozionato in moltissimi: quella al Buonconsiglio, dove sabato 10 settembre si è vissuto Stelle al Castello. Questo evento, tra i tantissimi che hanno reso vivo il centro città, 119 in totale, rappresenta un unicum a livello provinciale. I partecipanti hanno potuto assaggiare piatti inediti dei migliori chef e maestri pasticceri d'Italia e degustare le bollicine di montagna, scegliendo tra tutte le 64 case spumantistiche che aderiscono all'Istituto Trento Doc.
Gli eventi sono stati distribuiti tra piazze e palazzi, godendo così non solo di profumi e sapori, ma anche delle bellezze architettoniche della città.
Palazzo della Filarmonica dove si sono tenute le degustazioni enoiche, Palazzo Fondazione Caritro con gli approfondimenti scientifici, piazza del Duomo per gli show cooking e le degustazioni enogastronomiche, piazza D'Arogno, spazio riservato ai laboratori dei bambini. E ancora: Palazzo Roccabruna, dove a farla da padrona è stata l'arte della panificazione, il Teatro Sociale, sede dei due concerti in programma, e l'appena citato Castello del Buonconsiglio, con le sue Stelle.

IL LAGO DI GARDA, DOVE PESCARE DIVENTA UN ATTO CULTURALE

Tutelare i pesci che guizzano liberi e il ruolo dell'acquacoltura, per una transizione ecologica ottimale

Il lago di Garda e il suo pesce protagonisti di un Festival per dimostrare l'importanza di questa produzione ittica dal valore culturale oltre che di sviluppo e tutela ambientale. Come dire: il lago racconta, i sui pesci parlano. Ovviamente a coloro che li sanno ascoltare.

Ecco allora che nel mese di maggio il Garda ha coinvolto variegati settori, tra eventi gastronomici, dibattiti, immancabili degustazioni riservate al pubblico delle grandi occasioni.

Una rassegna per evidenziare tre punti importanti, tali da differenziarla da una "sagra" e posizionarla quale evento non solo locale.

Ovvero dare aiuto alla conoscenza e al miglior utilizzo in cucina del **Pesce d'Acqua Dolce**, mettendone in risalto le qualità organolettiche insieme alle zone produttive, capaci di offrire le maggiori garanzie al consumatore. I tre punti per altrettanti obiettivi:

– **Rilanciare il valore del pesce di lago e di fiume** nei ristoranti lacustri. Bisogna quindi fare cultura, sia tra i ristoratori, ma soprattutto verso il pubblico che in proposito ha scarse conoscenze;

– **Mettere in luce le caratteristiche dell'acquacoltura trentina e nazionale**, rappresentando la salubrità dei prodotti, ottenuta grazie alla purezza dell'acqua e all'impiego dei migliori mangimi nell'allevamento;

– **Incoraggiare la ristorazione media ed alta affinché attinga all'acquacoltura di qualità** trasformandone i prodotti in piatti

deliziosi per leggerezza, digeribilità e gusto.
"*Una delle cose più importanti e caratterizzanti del Lago di Garda è la sua biodiversità, legata all'ittiofauna. Infatti sono proprio le specie ittiche gardesane, che hanno caratterizzato l'economia costruendo tradizioni e realtà importanti fino al dopoguerra. Certo, l'avvento del turismo* - ha ribadito Filippo Gravazzoni, vicepresidente Comunità del Garda - *ha in un certo qual modo interrotto quel forte legame con il territorio e con il Lago che era tipico delle genti gardesane. Oggi la situazione della disponibilità ittica risente chiaramente di una società che è cambiata e di un habitat non più in grado di sostenere se stesso. Dobbiamo puntare su cui che ci rende unici e su ciò che ha una storia da raccontare*".
Determinare una domanda maggiore di pesci autoctoni e pescati o allevati in condizioni ottimali è parte della soluzione del problema della transizione ecologica e del ripristino di habitat ed ecosistemi, diversamente i nostri comportamenti diventano parte del problema e ne caratterizzano l'insolubilità. Decisivo il ruolo dell'acquacoltura, con il Trentino ai vertici per qualità e tutela. Tema tra i prioritari anche del Festival gardesano. Lo ha ribadito nel suo intervento Barbara Pellegri, Presidente ASTRO.
"*Allo scopo di qualificare e promuovere l'immagine della trota locale, nel 1989 nasce ASTRO, una cooperativa per la lavorazione e la trasformazione di Trote e Salmerini provenienti esclusivamente da allevamenti del Trentino, territorio che offre loro l'habitat migliore per nascere e svilupparsi. Da allora, con l'impegno di un intero sistema, le Trote del Trentino si sono imposte e contraddistinte come vera eccellenza del territorio. Una storia vera, sugellata nel 2017 dal riconoscimento europeo di Indicazione Geografica Protetta. Ad oggi la Astro* - ha proseguito Barbara Pellegri - *possiede 70 impianti che coprono una superficie complessiva di 25 ettari di specchio d'acqua dove lavorano circa 450 dipendenti: la dimensione degli allevamenti permette un basso impatto ambientale, molto importante in ottica di sostenibilità. L'attenzione alla sostenibilità e alla tutela del territorio è manifestata anche dal marchio di certificazione ambientale Friends of the Sea. Tuttavia l'azienda non si occupa solo di itticoltura, ma a breve lancerà sul mercato farmaceutico un prodotto a base di Omega 3, ottimo per la prevenzione di malattie cardiovascolari e come antinfiammatorio*".
Importante è pure il ruolo delle Associazioni dei pescatori, che contemporaneamente curano la naturalità dei corsi d'acqua, vale a dire ruscelli guizzanti vivai.
"*Le Associazioni pescatori ripopolano i fiumi del Trentino con le giovani trote marmorate cresciute nei piccoli affluenti, che sono appositamente coltivati a tal fine e sono chiamati perciò "ruscelli vivaio". Nel fiume, le trote marmorate possono poi raggiungere il metro di lunghezza. Alcune si trasferiscono nel lago, dove si trasformano: sostituiscono la loro livrea marmoreggiata con un'altra argentea, cosparsa di macchiette nere a forma di X: diventano così trote lacustri. In autunno, le trote lacustri risalgono gli immissari del lago per la deposizione delle uova, ma incontrano sbarramenti, che impediscono loro di raggiungere le aree di frega. Alcune di queste trote sono allora prelevate dalle Associazioni pescatori e riprodotte in incubatoio. Le uova fecondate sono poi immesse nel fiume a monte degli sbarramenti, oppure nei 'ruscelli vivaio'* ", ha affermato Leonardo Pontalti, Provincia Autonoma di Trento, Servizio Faunistico.
Interpretare la situazione attuale per affrontare le sfide futuro. Come dire: Fishing for Future.

ALTRO CHE PETROLIO! E' L'ACQUA L'INDISPENSABILE MOTORE DI SVILUPPO ALIMENTARE

Nel prossimo quinquennio la Terra ospiterà circa 8 miliardi di persone. Avranno bisogno di molta acqua, almeno il 20 per cento in più rispetto al consumo attuale, soprattutto per soddisfare la richiesta di cibo.

È un bene sempre più prezioso, al punto che l'acqua sarà ricercata come il petrolio. Abbinamento apparentemente forzato, anche se i più autorevoli studiosi dell'evoluzione umana ritengono l'acqua sempre più indispensabile, appunto bene prezioso.

Nel prossimo quinquennio la Terra ospiterà circa 8 miliardi di persone. Avranno bisogno di molta acqua, almeno il 20 per cento in più rispetto al consumo attuale, soprattutto per soddisfare la richiesta di cibo.

Per l'agricoltura si utilizza il 70-80% dell'acqua a disposizione, mentre solo il 15% è usata dall'industria; il resto viene impiegato per usi civili.

L'acqua è abbondante sul pianeta, ma già oggi con 6,5 miliardi di uomini, soprattutto là dove vi è la maggiore concentrazione di popolazione, inizia a scarseggiare. Dove verrà trovata nei prossimi anni tutta l'acqua necessaria? La questione - e le modalità per dare risposta all'interrogativo - sono appena state al centro del «Wa-

ter Symposium, Balancing Competing Water Uses», il convegno sull'acqua che si è svolto a Stoccolma, dove sono intervenuti i più importanti esperti del settore.
Puntando su precisi progetti.
«La risposta al quesito sta nel capire esattamente le situazioni che vi sono nelle singole aree della Terra. Grandi progetti come la costruzione di enormi dighe non sono sempre la risposta alla scarsità dell'acqua, soprattutto nei Paesi in via di sviluppo», ha ribadito Malin Falkenmark dell'Istituto Internazionale per l'Acqua di Stoccolma. L'acqua è ormai una risorsa limitata, che obbedisce quindi alle leggi dell'economia di mercato.
Alcune stime indicano che nei prossimi anni l'acqua avrà un giro d'affari del valore di centinaia di miliardi di euro. Questa tendenza è legata soprattutto alla privatizzazione della distribuzione dell'acqua che, in particolare in Europa, sta diventando normalità. E questo può portare a trasformare un bene che dovrebbe essere alla portata di tutti, in un prodotto che potrebbe diventare un'importante elemento di trattative economiche del futuro molto vicino. Sempre di più dunque, l'acqua assumerà un valore politico ben superiore a quello del petrolio. Molte nazioni già oggi condividono fiumi e laghi, spesso sul confine di Stato, che sono le uniche risorse per il loro approvvigionamento idrico. Molti trattati sono stati firmati negli ultimi anni per il giusto uso di queste acque, ma molte sono ancora le situazioni aperte. In primo piano il Medio Oriente, dove l'acqua è una causa di profondo contrasto. Stesso discorso in Africa, tra desertificazione e flussi migratori. Spinti proprio anche dalla carenza idrica.
Si calcola che entro il 2050 ci saranno 250 milioni di movimenti in Africa, all'interno o verso il Mediterraneo. Se si sovrappone una mappa delle aree desertificate a una delle aree di provenienza dei migranti e delle aree di conflitto locale queste coincidono.
In Italia il problema dell'acqua è salito alla ribalta negli ultimi mesi. Molto si è detto sulle perdite della nostra rete di distribuzione, che raggiungono il 40% dell'acqua immessa. Tuttavia, come sostiene Giuliano Cannata che si occupa di pianificazione dei bacini idrografici all'Università di Siena, il vero problema, anche per il nostro Paese, è l'uso non corretto che se ne fa per l'agricoltura.
L'estate scorsa è stata particolarmente - o meglio: drammaticamente - scarsa d'acqua. Una siccità devastante. A partire dalla drastica riduzione della portata dei fiumi. A partire dal Po. Basti pensare che l'acqua del mare è riuscita a 'mangiarsi' quasi 40 chilometri del Grande fiume. Ma non solo, secondo gli ultimi dati sono calate anche le riserve dei laghi con il Garda in diminuzione, con un riempimento sceso al 33%.
La severità idrica è rimasta alta su tutto il distretto alpino e le principali stazioni di misura hanno registrato portate al di sotto dei minimi. Con ripercussioni generalizzate tra le coltivazioni agricole, anche tra le Dolomiti.
Insomma avanza una sorta di desertificazione?
Un quarto del territorio italiano presenta segni di degrado. La desertificazione è il massimo livello di questo degrado ed è anticipato da fenomeni intermedi. Parliamo del Sud, in

particolare di Sicilia, Sardegna, Puglia, Basilicata, a cui si aggiungono, ora, aree molto piccole nel Nord, in Veneto, basso Piemonte ed Emilia Romagna. E c'è una risalita del cuneo salino nelle zone del Delta del Po. Con una tendenza a perdere fertilità. Che significa sia perdere produttività economica, quindi danni all'agricoltura, ma anche produttività di tutti i servizi ecosistemici, come contenere l'acqua nei fiumi o regolare i processi biochimici. Gli ecosistemi del suolo danno da vivere agli esseri umani, agli animali e alla vegetazione. Un suolo in buona salute garantisce sopravvivenza.

Oggi in Italia si irrigano 5 milioni di ettari di terreno, con i quali si potrebbero sfamare oltre 150 milioni di persone. Ma poi a causa della scarsa redditività alcuni prodotti si buttano e con essi tutta l'acqua utilizzata per produrli. E il futuro non è roseo se le previsioni di Legambiente sono corrette. La temperatura dell'Italia meridionale, dove oggi sono forti le tensioni per l'acqua, salirà di circa 2-3°C e nel giro di un secolo le risorse idriche caleranno da 6,3 miliardi di metri cubi a 5,1 miliardi. Quali i rimedi? Incentivare nuovi sistemi di irrigazione, come quello "goccia a goccia", dove anziché far scorrere l'acqua la si fornisce in quantità precise alle singole piante. Il sistema, oltre a limitare l'uso di acqua impedisce che si lavi il terreno dalle sostanze nutritive e i raccolti potrebbero aumentare anche del 50%. La seconda risposta sta nel riciclo dell'acqua potabile per usi agricoli. In Israele lo si fa già per il 30% delle acque utilizzate dalla popolazione. Più in là si dovrà pensare alla dissalazione, cioè estrarre il sale dall'acqua di mare che potrebbe, nell'arco di alcuni decenni, diventare la strada per placare la sete di gran parte dell'umanità.

LET'S GROW
TOGETHER

La sostenibilita' e' un principio cardine di Aller Aqua

In Aller Aqua abbiamo abbracciato la sostenibilità, come un'opportunità per minimizzare l'impatto che l'acquacoltura ha sull'ambiente, ottimizzando al tempo stesso l'efficacia dei nostri prodotti.

Siamo orgogliosi di far parte di un futuro sostenibile e supportiamo gli OBIETTIVI DI UNO SVILUPPO SOSTENIBILE DELLE NAZIONI UNITE.
Abbiamo scelto quattro obiettivi su cui concentrarci:

WWW.ALLER-AQUA.IT

ALLER AQUA

Photo: Fish Farm Fonda

UNA TROTA SUL MOTORE. CON GRINTA ROMBANTE SUI TORNANTI DI MONTAGNA

L'esordio promettente di un pilota trentino nelle corse automobilistiche sui ripidi tracciati della montagna

Parafrasando un vecchio slogan pubblicitario adesso c'è chi … 'mette una trota sul motore'. E' la scelta di un giovanissimo pilota trentino che nelle gare di velocità e slalom in salita si è distinto per bravura e determinazione.
E' Nicola Grazioli, classe 1996, driver trentino, per la precisione di Roverè della Luna. Ma come si prepara una stagione agonistica e cosa rappresenta per un giovane pilota l'automobilismo? Lui risponde così.
Per anni ho seguito con grande passione le gare di velocità sui vari tracciati d'Italia e d' Europa; la prima che mi viene in mente - per farvi capire di cosa sto parlando - è la Trento-Bondone, gara valida per il campionato europeo dal notevole valore storico viste le sue 71 edizioni, che si corre sui 18 chilometri della strada che da Trento (Montevideo) sale fino alla cima del monte Bondone (Vason).
Corsa, la Trento-Bondone, ritenuta la più esaltante, lunga, affascinante ed estenuante, ma sempre altamente emozionante. Appellativi che ogni appassionato di automobilismo non smette di

onorare. Neppure Nicola Grazioli.
Da un paio di stagioni ho la possibilità di cimentarmi in veste di pilota, e non più di spettatore, in questa disciplina che tanto amo. Guido una vettura formula (Formula Gloria C8), grazie anche al prezioso aiuto degli sponsor che mi sostengono nella partecipazione alle varie gare dell'anno.
In particolare ASTRO, che voglio ringraziare di cuore, sia nella figura del suo Direttore Diego Coller che in quella di ogni socio e componente.
La nostra stagione sportiva 2022 - parlo al plurale perchè in macchina guido io ma ho la fortuna di avere un'ottima squadra di amici che mi aiuta sul campo gara - si è articolata su cinque gare suddivide tra slalom e velocità in salita valide per il Campionato Italiano, il Trofeo di Zona Nord e il Campionato Europeo.
Abbiamo cominciato con umiltà, apportando migliorie alla vettura a ogni singola gara e cercando di acquisire sempre più confidenza. Il miglioramento è stato costante: abbiamo ottenuto un 7°posto assoluto di Campionato Italiano e un 16° di Campionato Europeo sui 280 partenti della sopracitata Trento-Bondone e concluso con un 3° e 4° posto assoluto, rispettivamente allo slalom della Mendola e allo slalom Città di Bolca.
Obiettivi per la prossima stagione? Migliorare sempre più, sia a livello di pilota che di potenzialità della vettura e - in base ai preziosi aiuti degli sponsor - partecipare integralmente a un campionato sia esso Trofeo di Zona o magari, perchè no il Campionato Italiano.
Insomma, un guizzo da pilota, con le trote sul motore.

MANGIARE PER VIAGGIARE, GUSTARE PER SCOPRIRE METE GOLOSE

La gastronomia spinge il turismo e in ogni luogo il viaggio diventa occasione per scoprire tanti sapori e gustare sfiziosi piatti indimenticabili

Il cibo locale è la leva che muove gran parte dei viaggiatori nel mondo. Il motivo che spesso spinge molti viaggiatori in tutto il mondo (78%) a visitare una determinata destinazione è il cibo del posto. Anche se le origini di alcuni piatti potrebbero sembrare ovvie, il nome a volte trae in inganno. Dopo più di due anni di restrizioni dovute alla pandemia, si registrano nuovi scenari del gusto, per mete e preferenze tutte da interpretare.
Una ricerca di Booking.com mostra che il 58% dei viaggiatori globali, e il 62% di quelli italiani, mette al primo posto mangiare e bere quando pianifica le proprie vacanze. E visto che la mission di Booking.com è rendere il mondo davvero alla portata di tutti, ecco svelate le vere origini di 5 cibi famosi, i luoghi in cui sono nati e perché vale la pena visitarli.
Croissant e caffè cappuccino (Vienna, Austria): i croissant sono un caposaldo del patrimonio culinario francese, ma sono stati ispirati dal Kipferl, un tradizionale panino lievitato a forma di mezzaluna, spesso servito come biscotto. La forma a mezzaluna è probabilmente legata al ruolo di Marco d'Aviano, un frate cappuccino, che fomentò con i suoi sermoni la battaglia della Lega Santa contro le truppe turche che davano assedio a

Vienna, nell'estate del 1683.
La battaglia si concluse con la vittoria della Lega Santa e la ritirata dell'esercito turco. Nelle retrovie islamiche i viennesi trovarono una bevanda insolita: il caffè. Per renderlo più bevibile lo diluirono con un goccio di latte, ottenendo... il cappuccino, chiamato così in onore del saio francescano di Marco D'Aviano. Non solo: i pasticceri sfornarono dei biscotti a forma di mezzaluna, per festeggiare la vittoria contro le armate turche.
Probabilmente il Kipferl è apparso per la prima volta in Francia quando aprì la prima panetteria viennese a Parigi, nel 1838. I parigini se ne innamorarono, al punto tale da ricrearlo in una nuova versione. Il Kipferl in effetti diventò francese quando iniziò a esser fatto di pasta sfoglia, ed è qui che entrano in gioco i francesi e che si diffuse in tutto il mondo.
Patatine fritte (Bruges, Belgio): morbide e calde dentro, croccanti fuori. Anche se il nome con cui sono conosciute nei paesi anglofoni, "French Fries", fa pensare che siano francesi, in realtà le vere origini sono belghe. Si racconta che la ricetta originale sia stata creata nel 1680 a Namur, capitale della Vallonia, per un motivo prettamente "climatico": per via delle basse temperature e della conseguente formazione di ghiaccio sul fiume locale, i suoi abitanti si trovarono a dover cercare un'alternativa al solito pesce fritto. Fu così che la patata fritta presto diventò parte integrante della dieta e il resto è storia. A Bruges è stato persino aperto il primo museo al mondo dedicato a questo alimento, il Frietmuseum.
Polpette svedesi (Istanbul, Turchia): ai più sembrerà strano che le famose polpettine svedesi, da sempre piatto di punta dei negozi del brand di mobili più grande al mondo, in realtà non provengano dalla Svezia. Eppure è così: la ricetta originale è turca e fu portata in Scandinavia nel XVIII secolo dal Re Carlo XII, a seguito di un periodo di esilio nell'impero ottomano. In Turchia le polpette si chiamano köfte e sono un cibo popolare preparato con manzo e agnello (a differenza della versione svedese che prevede come base il maiale) assieme ai soliti ingredienti, ovvero uova, prezzemolo, pangrattato, sale e cipolla. A Istanbul, cuore gastronomico della Turchia, se ne trovano in abbondanza.
Uova alla scozzese (Agra, India): un uovo bollito avvolto nella salsiccia, impanato e fritto, questa ricetta tipica inglese è diffusa un po' in tutto il Regno Unito. Eppure il nome trae in inganno, perché di scozzese quest'uovo in realtà ha ben poco. La ricetta infatti è parecchio più antica ed è stata importata in Inghilterra dall'India, con un nome ovviamente diverso: Nargisi Kofta. Molto simile alla versione scozzese, il Nargisi Kofta consiste in un uovo sodo avvolto nella carne macinata e ha origine nella cucina Mughlai, parte dell'Impero Moghul.
Donuts (Atene, Grecia): le rinomate ciambelle fritte ricoperte di glassa, super popolari negli Stati Uniti, in realtà hanno origini molto remote. Furono infatti gli antichi greci a inventarle per primi, con il nome di loukoumades. Queste soffici palline di impasto lievitato, ricoperte di miele o sciroppo, originariamente venivano date come premio ai vincitori degli antichi giochi olimpici, ora si gustano ovunque nelle strade del Paese, e ovviamente anche nella capitale Atene.

NESPOLE, UN FRUTTO INGIUSTAMENTE DIMENTICATO

'Piangi, perché è l'ultimo frutto dell'anno che mangi'. Il proverbio contadino rende onore alle nespole, che meritano di essere valorizzate

'Piangi, perché è l'ultimo frutto dell'anno che mangi'. Il proverbio contadino rende onore alle nespole, un frutto ingiustamente dimenticato, che merita di essere non solo riscoperto, ma valorizzato e capito.
Una premessa è d'obbligo quando si parla della pianta del nespolo. Il termine generico di nespole provoca spesso un po' di confusione, poiché è utilizzato indifferentemente per due distinte specie: il nespolo comune, o europeo, e il nespolo del Giappone. Entrambi appartengono alla grande famiglia delle rosacee, che comprende le più importanti specie da frutto. Anche se alcuni caratteri sono comuni alle due specie, sono sicuramente maggiori le differenze che le caratterizzano e le identificano come due piante da frutto ben distinte.
La varietà che in prevalenza consumiamo oggi **viene dall'Asia e matura in primavera**. Sono i frutti della pianta appartenente ad una specie, *Eriobotrya japonica Lindl*, originaria della Cina sud-orientale e impropriamente chiamata **Nespolo del Giappone**, forse perché ampiamente diffusa e coltivata anche in terra nipponica.
Questa pianta venne importata in Europa nel 1784, nel giardino botanico di Parigi, a scopo ornamentale. Grazie alle caratteristiche dei suoi frutti, morbidi e succosi, ha avuto rapida espansione ed ha sop-

piantato la specie del **Nespolo comune** (*Mespilus germanica*) che nonostante il nome ha origini balcaniche. Varietà questa che invece, **matura in autunno** e dà vita a dei frutti dal colore e dal sapore un po' diversi rispetto a quelli che siamo abituati a mangiare.
Tra le Dolomiti il nespolo di ceppo europeo è una pianta che non solo caratterizza l'ambiente a scopo ornamentale, ma riesce a conservare il fascino dei frutti antichi, tra leggende e leccornie.
Frutti per sapori antichi, con la cucina che diventa luogo della memoria.
Nespole, ma anche giuggiole, pure le biricoccole. Che non è un sinonimo di testa, né una coccola particolare, nemmeno la citazione di una canzone di Topo Gigio. E' un frutto antico, derivante dall'incrocio dell'albicocco con la pianta del susino. Frutto quasi introvabile, tranne in qualche mercatino come in quello di Casola Valsenio o nei dintorni di Ravenna. Ma torniamo al nespolo, a quello nostrano.
Il nespolo è un arbusto o piccolo albero a foglia caduca, di sviluppo limitato ma piuttosto longevo. È una pianta rustica che ben si adatta ai diversi tipi di terreno, anche poco fertili non troppo umidi.
Resiste ai freddi invernali, superando, senza problemi, minime di 20-25°C sotto zero.
Si adatta quindi ottimamente alle aree montane, dove vegeta senza difficoltà fino a 1000 metri di altitudine.
La raccolta avviene in autunno, quando i frutti assumono una colorazione bruno-rossastra. La polpa è inizialmente dura e astringente, poiché molto ricca di sostanze tanniche.
Prima del consumo i frutti vanno lasciati "ammezzire", cioè lasciati fermentare in un locale fresco per alcune settimane, disponendoli in cassette in più starti separati da paglia affiancate a qualche mela, per farle maturare al meglio. I frutti vanno controllati frequentemente, girandoli per ottenere una maturazione uniforme, e consumati man mano, prima che si degradino.
In alternativa si possono anche lasciare sulla pianta ed attendere che i primi freddi facciano ammorbidire la polpa. A maturazione ultimata la polpa diventa morbida e pastosa, con sapore dolce-acido, forse non a tutti gradito, ma caratteristico.
I frutti si possono consumare tal quali, come dessert o per la preparazione di marmellate, salse ed anche bevande alcoliche.
Le nespole invernali hanno numerose proprietà, ricche di potassio, magnesio e fibre, sono ricche di vitamine in particolar modo quelle del gruppo B. Particolarmente consigliate durante le diete, in quanto donano senso di sazietà ed hanno pochissime calorie.
A piena maturazione possono essere cotte, meglio se bollite, o arrostite. Oppure sciroppate o trasformate in confettura o in gelatina, grazie al buon contenuto di pectina. La confettura può essere quindi utilizzata per preparare crostate e come farcitura per dolci.
Sembravano oramai frutti caduti nell'oblio, invece stanno registrando un nuovo appeal tra i consumatori, sia per il sapore, sia per le proprietà nutritive che possiedono. Dal punto di vista nutraceutico, il nespolo è davvero una pianta straordinaria, perché molte parti di esso sono di grande aiuto per mantenere il nostro corpo in

forma.
Due libri per riscoprire piante, erbe e spezie capaci di farci fare un tuffo nel passato e rinnovare il nostro menu: dai frutti un tempo molto diffusi e oggi quasi introvabili alle ricette della nonna per imparare a impiegare aneto, lavanda e noce moscata ai fornelli *"I frutti dimenticati", Morello Pecchioli Ed. Gribaudo.*
Piazze dedicate ai frutti un tempo molto apprezzati e oggi pressoché spariti dalle nostre tavole: come il biancospino, la corniola, la carruba o il crespino. *I frutti dimenticati – Conoscere e cucinare i prodotti antichi, insoliti e curiosi* di Morello Pecchioli (Gribaudo Editore, pp. 199 14,90 euro) è il libro per un viaggio alla riscoperta di queste delizie antiche. Una sorta di erbario con illustrazioni e descrizioni delle caratteristiche delle diverse piante e le ricette per il loro impiego. Per riportare nei piatti giuggiole, chinotto, olivello spinoso e tanti altri frutti ormai quasi scomparsi.
Un vero e proprio ricettario per riscoprire i sapori di una volta è invece *I sapori dimenticati* di Simona Recanatini e Sonia Sassi (Gribaudo Editore, pp.195 14,90 euro). Con oltre 100 ricette il volume ripropone *"I sapori dimenticati", Simona Recanatini e Sonia Sassi Ed. Gribaudo* classici della cucina regionale per riscoprire l'uso di erbe di campo, spezie, odori e anche liquori il cui ricordo ci accompagna fin dall'infanzia. Piatti per rivivere sensazioni perdute e scoprire nuovi impieghi e combinazioni di aromi. Le schede descrittive introducono ogni protagonista ma sono le ricette al centro dell'attenzione, per ritrovare le sensazioni del passato attraverso il gusto. Ecco allora che con la camomilla può diventare l'ingrediente principale per un delicatissimo budino, il cuscus si fa dolce con la coulis di fichi, la lavanda entra in cucina per aromatizzare creme, dolci e accompagnare la carne di maiale, i chiodi di garofano si uniscono alla cannella per uno spezzatino alle mele che solletica l'olfatto e soddisfa il palato, i fiori di sambuco si fanno sciroppo, l'ortica colora gli gnocchi e la borragine diventa la regina dei ravioli.
La ricetta più idonea per valorizzare quest'ultimo frutto dell'anno è la preparazione di una singolare confettura. Con qualche accorgimento.
Per preparare la confettura, innanzitutto occorre che i frutti siano completamente maturi e molli. Metteteli interi una casseruola e aggiungere circa 750 ml di acqua fredda, senza privarli né di semi, né della buccia. Dopodiché, con l'aiuto di uno schiaccia patate o di un batticarne, riducete i frutti in purea, amalgamandoli bene con l'acqua aggiunta.

1. Lasciate bollire circa 20 minuti, affinché la polpa si stacchi completamente dai semi e dalla buccia. Questo passaggio è importante, e vi eviterà di doverli spolpare uno a uno a mano.

2. Una volta trascorso questo tempo, versate la purea ancora calda in un colapasta a maglie larghe, sotto il quali sia stato posto un contenitore per raccogliere la polpa. E ora, non vi resta che mescolare con cura qualche minuto e tutta la polpa si staccherà da sola!

3. Pesate la polpa che avete ottenuto, rimettetela sul fuoco e aggiungete metà del peso in zucchero. Aggiungete anche un pizzico di sale e i semi di una bacca di vaniglia, che serviranno a addolcirne il profumo.

4. Cuocete una mezz'oretta e invasate.

Infine mettete la confettura di nespole invernali nei barattoli di vetro, adatti per conserve, precedentemente sterilizzati. Capovolgete i barattoli per creare il sottovuoto e fate raffreddare del tutto.
Conservate in un luogo fresco ed asciutto.
Quando aprite un barattolo di nespole invernali, per evitare che vada a male, conservatelo in frigorifero.

GRAFFITI

La libertà di scegliere, senza compromessi.

CASSE RURALI TRENTINE

Perché porre limiti a ciò che puoi scegliere?

Scopri **Visa Debit**: è la carta di debito evoluta perché la usi anche online. Puoi acquistare in tutto il mondo e associarla ai principali wallet per pagare direttamente da smartphone. In più, con l'addebito immediato tieni sempre sotto controllo le tue spese. Tutto nella massima sicurezza.

Marketing CCB 12.2021 | Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Funzionalità contactless disponibile sui POS abilitati. Per le condizioni contrattuali del prodotto è necessario fare riferimento ai Fogli Informativi disponibili presso gli sportelli e sul sito internet della banca emittente.

casserurali.it

NOCI, QUANDO IL SAPORE STIMOLA LA SALUTE DEL CUORE

Mangiare una manciata di noci ogni giorno è il modo più semplice e gustoso per promuovere la salute cardiovascolare

Mangiare circa mezza tazza di noci ogni giorno, per due anni, ha dimostrato di poter abbassare moderatamente i livelli di colesterolo lipoproteico a bassa densità (LDL), noto anche come "colesterolo cattivo", oltre ad aver ridotto il numero di particelle LDL totali e di piccole particelle LDL in un gruppo di anziani sani. Lo afferma una recente ricerca diffusa dall'American Heart Association e pubblicata sulla rivista Circulation. Si è trattato di uno studio randomizzato controllato durato due anni, condotto in sinergia da diverse università europee e statunitensi, iniziato a partire da maggio 2012 e durato sino a maggio 2016. La ricerca ha coinvolto 708 partecipanti sani di età compresa tra 63 e 79 anni (il 68% dei quali donne), residenti a Barcellona, in Spagna e a Loma Linda, in California. Secondo gli esperti, le noci rappresentano una ricca fonte di acidi grassi omega-3 (acido alfa-linolenico), che hanno dimostrato di avere un effetto benefico sulla salute cardiovascolare. "Studi precedenti hanno dimostrato che le noci sono associate a tassi più bassi di malattie cardiache e ictus. Uno dei motivi è che abbassano i livelli di colesterolo LDL, ma ora sappiamo anche che migliorano la qualità delle particelle LDL", ha spiegato il coautore dello studio, Emilio Ros, direttore della Lipid

Clinic presso il Dipartimento di Endocrinologia e Nutrizione dell'Ospedale Clinico di Barcellona. "Le particelle di LDL sono presenti in varie dimensioni. La nostra ricerca ha dimostrato che le particelle di LDL piccole e dense sono più spesso associate all'aterosclerosi, alla placca o ai depositi di grasso che si accumulano nelle arterie", ha continuato l'esperto. Confermando come la ricerca abbiamo potuto delineare "un quadro completo di tutte le lipoproteine e l'impatto del consumo quotidiano di noci sul loro potenziale di miglioramento del rischio cardiovascolare". I partecipanti, hanno spiegato gli autori, sono stati divisi in due gruppi di studio, quello facente parte dell'intervento attivo e quello di controllo. I pazienti assegnati al primo gruppo di intervento hanno assunto circa mezza tazza di noci nel corso della propria dieta quotidiana, mentre i partecipanti al gruppo di controllo non hanno mai mangiato le noci. Trascorsi due anni, sono stati testati i livelli di colesterolo dei pazienti e la concentrazione, oltre alla dimensione delle lipoproteine (un composto organico formato da una proteina coniugata con una componente lipidica). Il tutto attraverso la spettroscopia di risonanza magnetica nucleare, un test che permette di identificare in modo maggiormente preciso le caratteristiche delle lipoproteine, spesso correlate al rischio di malattie cardiovascolari. Alla fine, 632 partecipanti hanno completato lo studio e le analisi complete delle lipoproteine erano disponibili per 628 di loro. Tra i risultati più importanti emersi quello per cui, a due anni, i partecipanti al primo gruppo (quelli che hanno assunto le noci) avevano livelli di colesterolo LDL più bassi, in media di 4,3 mg/dL, e il colesterolo totale era diminuito in media di 8,5 mg/dL. Inoltre, il consumo giornaliero di noci ha permesso di ridurre il numero di particelle LDL totali del 4,3% e le particelle LDL piccole del 6,1%. Tutti fattori, hanno spiegato gli studiosi, associati a un minor rischio di malattie cardiovascolari. "Mangiare una manciata di noci ogni giorno è un modo semplice per promuovere la salute cardiovascolare. Molte persone si preoccupano per l'aumento di peso indesiderato quando includono le noci nella loro dieta", ha detto ancora Ros. "Ma il nostro studio ha scoperto anche che i grassi sani nelle noci non hanno indotto i partecipanti ad un aumento di peso", ha concluso.

Risotto al pan di segale, trota affumicata, burrata e foglie di fico

Ingredienti

Brodo *(cipolla dorata, sedano rapa, pane di segale raffermo, alloro, anice stellato)*
Olio alle foglie di fico *(300 gr olio di semi di vinacciolo, 100 gr foglie di fico fresche)*
Trota affumicata ASTRO *(sale, zucchero di cocco, pepe nero, cumino)*
Riso carnaroli - invecchiato 1 anno *(vino bianco secco, fiori di sambuco sott'aceto ed aceto, burro montato, Trentingrana, trigonella in polvere, burrata/stracciatella)*

Esecuzione

1. Per il brodo, tagliare il pane a pezzettini e tostarlo a secco in forno, nel frattempo tagliare a metà le cipolle e bruciacchiarle in una casseruola, poi deglassare il tutto con acqua fredda; aggiungere gli aromi, il sedano rapa a cubettoni e il pane tostato.
Portare ad ebollizione e far pipare per circa 3 ore; filtrare delicatamente all'etamina.

2. Per la trota, condire leggermente con sale, zucchero di cocco, pepe e cumino pestati; far maturare 3 ore in cella frigo senza coprire con pellicola.

3. Per l'olio, mettere le foglie di fico e l'olio nel thermomix, portare a 60° per 10 minuti a velocità massima.
Far infondere 24 ore e filtrare.

4. Tritare la burrata e condirla con sale e pepe.

5. Per il risotto, partire tostando il riso con un filo d'olio d'oliva e sale; sfumare con abbondante vino e continuare la cottura con brodo di pan di segale (14 minuti).
Togliere dal fuoco e far riposare coperto per 1 minuto circa; Mantecare poi con burro montato, poco Trentingrana aceto di sambuco, fiori di sambuco e Trigonella.

6. Impiantare sbattendo bene il riso sul piatto, disporre poi della stracciatella in modo casuale/concentrico, poi mettere qualche boccone di trota affumicata e macchiare con qualche goccia d'olio di foglie di fico.

Luca Caviola
Classe 1992, trentino, durante gli anni della formazione ha mutarato esperienze nei periodi estivi presso i ristoranti El Molin, Gallo Cedrone, Malga Panna e Fuciade.
Appassionato di cucina a fuoco, nei suoi piatti troviamo ricette territoriali con un occhio sempre attento all'uso dei prodotti stagionali.
La sua formazione passa anche per esperienze all'estero dove ha trascorso alcuni anni della sua vita: due gli anni trascorsi in Australia, uno in Nuova Zelanda e tre anni in Danimarca. Per nove stagioni ha lavorato presso il ristorante L Chimpl da Tamion a Vigo di Fassa.

Lasagna Dolomiti

Ingredienti

filetti di trota ASTRO
funghi di bosco
pasta fresca
besciamella
verdurine fresche dell'orto (cipolla sedano carota prezzemolo)
grana trentino

Esecuzione

1. Creare un soffritto leggero sul quale adagiare filetti di trota spezzettati della grandezza di quattro centimetri.
2. Spadellare a parte i funghi con uno spicchio di aglio (che andrà tolto), pepe sale e prezzemolo.
3. Preparare una besciamella con latte burro, poca farina, sale e noce moscata.
4. Procurarsi fogli di pasta fresca e farcire a strati con la trota mista a verdure ed i funghi dorati aggiungendo un po' di grana trentino ad ogni passaggio.
5. Informare 30 minuti a 140 gradi

Silvia Agagliati Fozzer

Piemontese di nascita, trentina "da sempre" senza comunque dimenticare le sue radici.
Non a caso è l'animatrice del Circolo Austrosabaudo Trentino, un convivo che da anni coniuga valori gastronomici con temi legati all'identità del cibo, i suoi legami con la storia, con i piaceri della gola da condividere per capire realtà diverse, per accomunare stili e progetti eno-culturali.
Grande appassionata di cucina, elabora tutta una serie di ricette con garbo e assoluta spontaneità, mettendoci il cuore più che la tecnica, anche se ogni sua proposta culinaria – rigidamente 'alla portata di tutti' – è studiata, elaborata e davvero da assaggiare.

MARCO MIORI

La passione per le belle immagini lo ha 'contaminato' fin dall'adolescenza, spronandolo a girovagare per mezzo mondo con le macchine fotografiche pronte a fissare ogni attimo. Nativo di Padergnone, in valle dei Laghi, Marco Miori è il protagonista indiscusso della fotografia lacustre - con Castel Toblino e ogni elemento naturalistico che circonda le Dolomiti di Brenta - ripresi nel corso del tempo, per non disperdere l'aspetto scenografico e la suggestione dell'acqua. Fotografie dove il guizzo artistico dell'autore è in piena sintonia con l'inesauribile vitalità dell'acqua.

60 VERONESI 1958 – 2018

DIVENTARE GRANDI, INSIEME.

Crescere è mettere insieme quello che eravamo e quello che siamo ora: giorno dopo giorno ci siamo impegnati al tuo fianco per raggiungere traguardi ambiziosi. Qualità dei mangimi, esperienza maturata sul campo e competenza dei nostri tecnici sono le risorse che offriamo oggi alle nuove generazioni di allevatori. Diventiamo grandi insieme, perché i progetti più importanti sono quelli condivisi, nella professione così come nella vita. **www.fishfeed.eu**

VERONESI

da allevatore ad allevatore

A.I.A. S.p.A. - Via Valpantena, 18 - 37142 Verona - Tel. 045 8097511 - veronesi@veronesi.it - www.veronesi.it

nuterra™

Il nostro programma di Sostenibilità

Non è ciò che desideriamo fare,
è ciò che facciamo.

www.skretting.it

SKRETTING
a Nutreco company