

# La salute è servita

Come mangiare sano,  
buono, toscano







## La Piramide Alimentare Toscana



La medicina più efficace per stare bene? C'è. È la qualità della vita. E il primo passo per conseguirla è quello di scegliere una sana, equilibrata e corretta alimentazione.

Scienziati di tutto il mondo concordano sul fatto che l'attività fisica e il mangiare sano sono fondamentali. Del resto lo dicevano anche le nostre nonne: "siamo quello che mangiamo". Il nostro benessere dipende, in larga misura, dalle scelte che facciamo quando ci mettiamo a tavola. Ma come facciamo a scegliere bene? In base a quali criteri decidiamo il menù quotidiano?

Molto spesso ci troviamo di fronte a consigli contraddittori, affermazioni inesatte, pregiudizi e gusti personali. Altre volte è la scarsità di tempo disponibile per acquistare e cucinare i cibi che decide al nostro posto. Altre ancora è la paura verso alcuni metodi di coltivazione, per esempio l'uso dei pesticidi, oppure verso certi luoghi di provenienza dei prodotti.

Dobbiamo imparare a scegliere i cibi più adatti per mantenerci in salute e qui la scienza ci può aiutare. La ricerca ha identificato i cibi che possiamo consumare, più o meno frequentemente, per

stare bene. Nasce da qui la “Piramide Alimentare Toscana” (PAT): una rappresentazione grafica della sana ed equilibrata alimentazione. Suddivisa su sei livelli, la Piramide ci indica le corrette proporzioni dei cibi che non dovrebbero mai mancare nella nostra dieta. Nel livello più basso, alla base della Piramide, sono rappresentati i cibi da consumare più spesso, mentre man mano che si salgono i gradini vengono indicati quelli da consumare con minor frequenza. Oggi esistono specifiche Piramidi di molte Nazioni, che coniugano le tradizioni alimentari con le indicazioni nutrizionali frutto della ricerca scientifica e medica, ma non in Italia, dove ancora manca una Piramide ufficiale così semplice.

La PAT è la prima e unica iniziativa esistente che declina in ambito regionale prodotti e abitudini per una alimentazione corretta, in linea con le caratteristiche culturali e con le tradizioni alimentari della regione. La nostra Piramide nasce grazie al lavoro di un qualificato comitato scientifico, composto da un gruppo di ricercatori delle Università e di vari Istituti toscani che si occupano di alimentazione. Abbiamo chiesto loro di fornirci alcune semplici e comprovate indicazioni, rispettose delle nostre tradizioni culturali, agricole e gastronomiche, utili per farci vivere in buona salute. Ricercatori e scienziati hanno selezionato alcuni prodotti in base alle loro caratteristiche organolettiche, alla loro varietà e genuinità, alla vicinanza tra il luogo di produzione e quello di consumo in modo da consumare cibi più freschi e più sani.

Il risultato è la Piramide Alimentare Toscana, che ci propone 70 prodotti, di cui 65 appartengono alla tradizione toscana; un appropriato consumo di acqua, di vino, insieme ad una costante

attività fisica. I sei scalini della PAT, dal basso verso l'alto, comprendono: frutta e verdura; cereali e derivati e olio extravergine di oliva; legumi, frutta secca, latte e yogurt; pesce e pollame; formaggi, uova e patate; infine carne, salumi e dolci. A parte, indicazioni specifiche per il vino, l'acqua e l'attività fisica.

Tra questi prodotti, la Piramide Toscana suggerisce pochi ma sicuri orientamenti: consumare tutti gli alimenti – tutti, senza nessuna esclusione – con una frequenza diversificata: più spesso i gruppi alimentari posti in basso nella piramide e più raramente quelli in alto. Vino con moderazione solo ai pasti e, alla base di tutto, molta attività fisica. Insomma con pochi accorgimenti e molto gusto... toscani si diventa anche attraverso l'alimentazione.

### **Obiettivi della PAT: salute, economia e rispetto dell'ambiente**

Ci sono almeno tre buone ragioni per decidere di mangiare sano, buono, toscano e per consumare prodotti locali e di stagione.

La prima, come abbiamo visto sopra, è strettamente legata alla salute. Imparare a mangiare bene, conviene. Lo dimostrano i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità: gli stili di vita non salutari sono la causa principale delle malattie più diffuse.

Una alimentazione sbilanciata, il sovrappeso e l'obesità, insieme alla sedentarietà e all'ipercolesterolemia sono tra i principali fattori di rischio per lo sviluppo di malattie coronariche, gli incidenti cerebrovascolari, il diabete di tipo 2 ed alcuni tumori molto diffusi. Secondo l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro, quasi un tumore su tre è attribuibile ad una non corretta alimentazione. Dei circa 40.000 decessi l'anno in Toscana per tutte le cause, 12.000 sono per tumori e 15.000 per malattie cardiova-

scolari. Se i toscani seguissero una dieta equilibrata, ogni anno nella nostra regione si potrebbero evitare circa 4.000 decessi per tumori e probabilmente altrettanti per malattie cardiovascolari. L'obesità, che in Toscana riguarda circa il 10% della popolazione, e le malattie indotte da cattiva alimentazione rappresentano un costo economico altissimo, stimato in oltre il 7% del totale dei costi della sanità. In Toscana più di 1 milione e 400mila persone si trovano a rischio di malattie cardiovascolari importanti per il sovrappeso o l'obesità. Modificare le proprie abitudini alimentari in accordo alle raccomandazioni nutrizionali della Piramide Alimentare Toscana rappresenterebbe il fattore più importante nel migliorare la salute collettiva.

La seconda ragione è strettamente economica. Comprando dai produttori locali, e privilegiando l'acquisto diretto al mercato o tramite gruppi organizzati, si diminuisce il numero degli intermediari tra la produzione e il consumo e, di conseguenza, si riducono i costi con un doppio vantaggio: per il produttore, a cui è garantita una remunerazione più equa, e per il consumatore, che può acquistare prodotti migliori pagandoli meno. L'idea di fondo del progetto "filiera corta" della Regione Toscana è proprio di creare una rete per la vendita diretta dei prodotti agroalimentari. Vogliamo sviluppare realtà già esistenti – come i mercati contadini di qualità, i punti di vendita diretta presso cantine, frantoi o caseifici o i Gruppi di acquisto solidale – ma anche creare iniziative nuove. Nasceranno, grazie ai 3 milioni di euro di finanziamenti regionali solo per il 2008, 36 nuovi mercati e spacci gestiti dai piccoli produttori locali, che così avranno un rapporto diretto con i consumatori e un reddito migliore. L'esperienza denominata "mercati a chilometri zero" o "filiera corta" consentirà a tutti i

6



5



4



3



2



1





cittadini di scoprire lo straordinario patrimonio dei prodotti tipici e di qualità dei vari territori nelle diverse stagioni. È un progetto che guarda al futuro, recuperando le tradizioni passate.

La terza ragione è di natura ambientale. Ridurre al massimo la distanza tra il luogo di produzione e il luogo di vendita significa diminuire i tempi di raccolta e trasporto a solo qualche ora, anziché i giorni di viaggio su aerei e camion. Questo consentirà di ridurre le emissioni inquinanti in atmosfera. Risultato: arrivano sulla tavola prodotti più ricchi di sostanze protettive per la salute, si riduce l'impatto ambientale ed il consumo di risorse inquinanti, sia quello dovuto al trasporto che quello relativo agli imballaggi.

E allora visti i vantaggi della PAT... perché non iniziare subito a conoscerla per imparare ad utilizzarla al meglio?

## **I sei livelli della Piramide Alimentare Toscana**

### **Alla base della salute: attività fisica...**



Le persone che adottano uno stile di vita attivo hanno meno probabilità di sviluppare malattie croniche, come quelle del cuore e della circolazione, alcuni tipi di tumore, il diabete, i problemi alle ossa ecc. Con una vita attiva, inoltre, è più facile mantenere il peso corporeo nella norma, prevenendo l'obesità e il sovrappeso che sono importanti fattori di rischio per molte malattie.

Non importa faticare eccessivamente. È sufficiente svolgere un'attività fisica a livelli moderati di intensità: già una pas-

seggiata di 30 minuti al giorno può migliorare sia il benessere fisico che psichico. Il consiglio è quello di andare a piedi o in bicicletta anche per le attività di tutti i giorni, come recarsi al lavoro o fare la spesa. E una o due volte la settimana, almeno un'ora di attività più intensa.

### ... e poi l'acqua



Medici, nutrizionisti e dietisti consigliano di bere almeno uno o due litri d'acqua al giorno, perché è questa la quantità di liquidi che quotidianamente eliminiamo. L'organismo non possiede riserve di acqua e per questo è necessario rifornire il nostro corpo bevendo tanto e mangiando frutta e verdura. Ancora più importante è bere durante e dopo l'attività fisica o nella stagione calda per reintegrare al meglio i liquidi persi. Anche l'acqua del rubinetto va bene: costa poco, non inquina perché non ha imballaggi ed è sicura e controllata.

### Primo gradino. Frutta e verdura



Dal punto di vista della salute, frutta e verdura hanno un ruolo protettivo conosciuto e confermato da decenni di studi condotti su popolazioni di tutti i continenti.

Consumare frutta e verdura in quantità, più volte nel corso della giornata, e contemporaneamente ridurre il consumo di carne, aiuta a prevenire l'obesità, il diabete, alcuni tipi di



tumore e contribuisce ad aumentare la durata media della vita. Inoltre, tra i consumatori più assidui di frutta e verdura sono meno frequenti i danni alle arterie, si riduce il rischio di infarto e di ictus cerebrale.

Fra la frutta è da privilegiare quella fresca, di stagione, di produzione locale e molto colorata – giallo, arancio, rosso, verde intenso – perché contiene una maggiore quantità di sostanze protettive. Unico accorgimento: fare attenzione alla frutta più zuccherina, come fichi, uva e banane, per il rischio di assumere troppe calorie. Un rischio quasi nullo se affrontato con una sufficiente attività motoria.

Per quanto riguarda la verdura, la cottura in acqua può danneggiare alcune sostanze antiossidanti, più di quella al vapore, perché alcune passano nell'acqua di cottura. Da questo punto di vista i minestrone e le verdure stufate sono meglio delle verdure lesse perché l'acqua di cottura non viene eliminata. Quindi alternare verdure crude e cotte. Per la verdura lessa preferire la cottura al vapore o comunque una cottura veloce. Anche per la verdura vale la stessa raccomandazione della frutta: di stagione, di produzione locale e dai bei colori accesi.

I prodotti presenti a questo livello della Piramide Alimentare Toscana sono: Mele (in Toscana: mela rugginosa della Valdichiana, mela stayman aretina, mela rotella della Lunigiana); Uva nera (in Toscana: Sangiovese, Morellino, Colorino); Arance e limoni, lamponi, mirtilli, more, fragole, ciliegie (in Toscana: mirtillo nero della Montagna pistoiese, ciliegie di Lari); Pesche, albicocche (in Toscana: pesca cotogna toscana, pesca regina di Londa); Kiwi, popone (in Toscana: melone della Val di Cornia); Cavolo nero (in Toscana: cavolo nero riccio di Toscana);

Cavolfiore, broccolo (in Toscana: cavolfiore fiorentino); Pomodoro (in Toscana: pomodoro costoluto fiorentino, pomodoro canestrino, pomodoro pisanello, pomodoro tondino liscio da serbo toscano); Carote, peperoni rossi gialli e verdi, lattuga o scarola, bietola, spinaci (in Toscana: lattuga quattro stagioni vinata, spinaci della Val di Cornia); Carciofi (in Toscana: carciofo violetto toscano); Zucchine, zucca (in Toscana: zuccina tonda fiorentina, zuccina lunga fiorentina, zuccina mora pisana, zucca invernale toscana); Cipolle, aglio, porro (in Toscana: cipolla rossa toscana, cipolla di Certaldo, cipolla di Treschietto); Rosmarino, salvia.

### **Secondo gradino. Cereali e olio extravergine d'oliva**

2

I cereali, pur essendo parte del mondo dei vegetali, meritano un discorso a parte perché vengono consumati quasi esclusivamente come materia prima per prodotti trasformati tipo pane, pasta e prodotti da forno.

Gli studi effettuati dimostrano che il consumo di cereali integrali, e meno di cereali raffinati come le farine “bianche”, è protettivo per le malattie vascolari, per alcuni tipi di tumore, per il diabete e per l'ipertensione, e può favorire un migliore equilibrio fra colesterolo buono e cattivo. Per questo motivo i



prodotti contenenti cereali integrali sono indicati come base nutrizionale quotidiana nelle raccomandazioni dietetiche dei paesi più industrializzati.

I cereali integrali possono dunque essere consumati in occasione di quasi tutti i pasti, ma occorre fare un po' più di attenzione per i prodotti da forno (come crackers, grissini, fette biscottate) che insieme al "buono" dell'integrale, portano con sé anche molti grassi non sempre raccomandabili. A parte il farro, recentemente riscoperto, l'uso dei cereali integrali è molto limitato nella nostra regione e proprio per questo è importante sensibilizzare il consumatore sull'importanza di un ritorno ai cereali poco raffinati e poco trasformati dall'industria.

A questo livello della PAT si trova anche l'olio extravergine di oliva che, oltre ad essere uno dei maggiori ambasciatori della toscaneità nel mondo, possiede virtù benefiche nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, dei tumori, dell'ipertensione, del diabete e di alcune malattie della pelle. La raccomandazione è di usare olio extravergine di oliva sia per condire che per cucinare. Naturalmente con moderazione, anche per l'alto contenuto in calorie tipico degli oli e dei grassi.

I prodotti presenti a questo livello della Piramide Alimentare Toscana sono: Pane grosso in filone (in Toscana: pane toscano a lievitazione naturale, bozza di Prato, pane di Montegemoli, pane di Vinca); Pasta lunga e corta, farro, grano, riso (in Toscana: farro della Garfagnana, riso della Maremma); Pappa al pomodoro, ribollita, pasta e fagioli, olio in oliera (in Toscana: olio extravergine di oliva toscano, olio extravergine di oliva terre di Siena, olio extravergine di oliva di Lucca, olio extravergine di oliva Chianti classico).

### Terzo gradino. Legumi, frutta secca, latte e yogurt

Salendo ancora di un livello, si incontra il gruppo dei legumi, della frutta secca e del latte.

3

Dal punto di vista nutrizionale, i legumi sono particolarmente utili per la loro ricchezza in fibre, efficaci nella protezione da malattie come il diabete, alcuni tipi di tumore e per i problemi vascolari.

La frutta secca, ed in particolare noci, nocciole e mandorle – che fino a ad alcuni anni fa non era apprezzata a causa dell'elevato tenore calorico e la ricchezza di grassi – è ricca di un particolare tipo di grassi, gli omega-3, che favoriscono un bilancio ideale tra colesterolo buono e cattivo ed avrebbero anche altre utili azioni per il nostro organismo. Attenzione però: da questo gruppo è esclusa la frutta secca senza guscio, come fichi, ananas e albicocche secche.

In questo gruppo sono state incluse anche le castagne: pur avendo caratteristiche molto diverse dalla frutta secca in guscio, sono spesso consumate insieme a pinoli o noci e possono considerarsi una buona fonte di alcuni micronutrienti importanti e non vanno trascurate.

La questione latte e yogurt è oggi un po' controversa; sembra che possano aiutare a proteggere da alcuni tipi di tumore, ad aumentare le difese immunitarie, a ridurre i problemi intestinali e a migliorare la salute delle ossa. Il consiglio del nutrizionista è quello di consumare latte e latticini tutti i giorni, e i legumi più volte alla settimana.



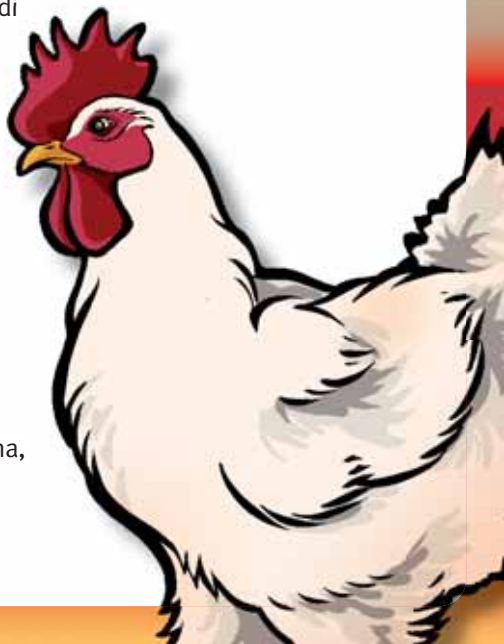
La frutta secca in guscio può entrare a far parte delle abitudini quotidiane, arricchendo la prima colazione o gli spuntini o come ingrediente aggiuntivo delle insalate.

I prodotti presenti a questo livello della Piramide Alimentare Toscana sono: Fagioli non borlotti e ceci, piselli, fave e lenticchie (in Toscana: fagiolo cannellino, fagiolo zolfino, fagiolo di Sorana, cece piccino del Valdarno, cece rugoso della Maremma, ceci-na; fava lunga delle Cascine); Castagne, noci, mandorle, pinoli, nocciole (in Toscana: castagna del Monte Amiata, marrone del Mugello, farina dolce di castagne del Pratomagno, farina di noccio della Garfagnana, pinoli del parco di Migliarino San Rossore, noce aretina); Latte e yogurt.

#### Quarto gradino: Pesce e pollame

Il primo prodotto animale che si incontra salendo i gradini della Piramide Alimentare Toscana è il pesce, che insieme alla carne bianca si trova al quarto livello.

Il consumo di pesce, ricco di grassi omega-3, oltre ad essere un'ottima fonte di proteine animali, si è dimostrato protettivo verso le principali malattie cardiovascolari, utile per migliorare la fluidità del sangue e prevenire rischi di aritmie cardiache, e adatto in gravidanza. Soprattutto il pesce azzurro è ricco di omega-3, ed è quindi consigliabile consumarlo almeno 2 volte a settimana,



preferibilmente fresco o surgelato. I prodotti sott'olio o affumicati sono meno consigliabili, anche perché molto salati. Molluschi e crostacei sono buone scelte, ma non devono sostituire il consumo dei pesci.

La carne degli animali da cortile, soprattutto polli e tacchini, meglio se ruspanti, è da preferire rispetto a quella rossa, perché contiene quantità minori di un particolare grasso che secondo gli studi tende a far aumentare il tipo peggiore di colesterolo (colesterolo LDL).

Insomma: se si consumano prodotti animali, questi sono quelli da preferire, soprattutto il pesce.

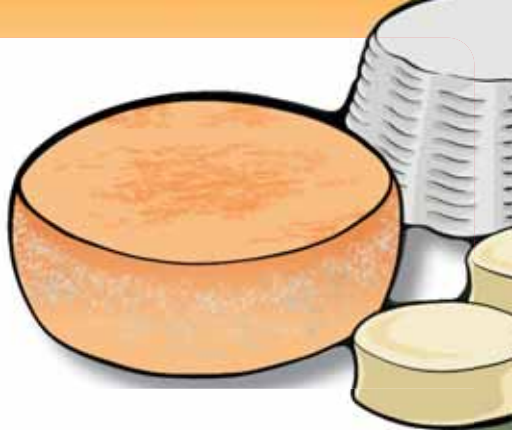
I prodotti presenti a questo livello della piramide alimentare sono: Sarde, acciughe, pesce spada, spigola, orata e trota (in Toscana: palamita, trota fario appenninica); pollo (in Toscana: pollo del Valdarno).

### Quinto gradino. Formaggio, uova e patata

Al penultimo gradino si trovano prodotti da consumare più saltuariamente: formaggi – in particolare quelli stagionati – uova e patate.

I formaggi sono una buona fonte di calcio, utile per l'accrescimento e la formazione delle ossa. D'altro canto sono anche ricchi dei grassi saturi che fanno pendere la bilancia del rapporto tra colesterolo buono (HDL) e cattivo (LDL) verso quest'ultimo. Stesso inconveniente che si riscontra per le uova, se consumate in eccesso.

La patata è l'unica espressione del mondo vegetale a trovarsi



5

così in alto nella Piramide. Si è voluta distinguere dagli altri vegetali perché molto ricca in amido e povera in fibre. Per questo motivo va consumata saltuariamente e non va intesa come sostituto della verdura.

I prodotti presenti a questo livello della Piramide Alimentare Toscana sono: Formaggi (in Toscana: pecorino toscano, pecorini a latte crudo, ricotta toscana, raveggioli), uova, patate (in Toscana: patata rossa di Cetica).

### Sesto gradino. Carne, salumi e dolci

Carne rossa, salumi e dolci vanno trattati come le cose preziose: poche, ma di qualità.



La carne, soprattutto quella rossa, è un'importante fonte di grassi saturi, dannosi per il cuore e la circolazione. Più moderazione ancora va posta nel consumo dei salumi, a causa del loro alto contenuto in sale, nemico della pressione arteriosa ed, in alcuni tipi, della quantità di grassi molto elevata. Altri elementi presenti negli insaccati sono legati al rischio di contrarre alcuni tipi di tumore. Fra i salumi, sono da preferire quelli magri, come il prosciutto e la bresaola. Anche il modo di cucinare la carne non è esente da rischi, soprattutto per la cottura alla brace ed il fritto, che perciò andrebbero limitati.

I dolci sono da consumare con moderazione per il loro alto tenore in grassi e zuccheri e lo sbilanciamento calorico che inducono nella dieta complessiva. Meno elaborati sono e meglio è. Meglio quelli fatti in casa o artigianali rispetto a quelli industriali. Sono da considerare dolci anche i biscotti da colazione, le merendine ed i dolciumi dei bar. E troppo dolci sono anche le bevande com-



merciali che perciò trovano posto in questo gradino della Piramide. Meglio evitare rischi, dunque, e consumare questi prodotti saltuariamente, poche volte a settimana, scegliendo con cura la qualità.

I prodotti presenti a questo livello della Piramide Alimentare Toscana sono: Cornetto, brioche (in Toscana: schiacciata alla fiorentina) Ciambellone, crostata (in Toscana: schiacciata con l'uva, cenci); Biscotti secchi (in Toscana: zuccherini, frittelle di San Giuseppe); Bistecca fiorentina, salame, finocchiona, salsiccia (in Toscana: salame toscano, finocchiona toscana).

### Il vino

Il principale ambasciatore dell'enogastronomia toscana nel mondo non trova posto sui gradini della Piramide, ma al suo fianco, in quanto non è un alimento indispensabile, ma un bene "voluttuario". Se ne consiglia un utilizzo moderato perché contiene alcol, sostanza dannosa sotto molti punti di vista. Gli uomini adulti e sani non dovrebbero superare i due bicchieri di vino al giorno e le donne uno, perché sono più sensibili ai danni dell'alcol. Meglio consumarlo in occasione dei pasti. E mai berne da bambini, in gravidanza, prima di mettersi alla guida di un veicolo, in occasione di lavori rischiosi o durante trattamenti con farmaci che agiscono sul sistema nervoso.

Con tutte queste attenzioni, il vino può far parte della nostra dieta perché ha anche qualità protettive per la salute, soprattutto per le malattie cardiovascolari. E poi è parte integrante della nostra identità culturale.

Comunque, chi non ha l'abitudine di bere vino, non dovrebbe essere incoraggiato ad iniziare a consumarlo.



## In viaggio fra i Saperi e Sapori della Toscana



Il viaggio è da sempre un'occasione per conoscere e farsi conoscere. Da qui siamo partiti per realizzare, insieme a RaiUno, una escursione lungo le vie del gusto e i sentieri della conoscenza. Da qui è nata una spedizione dentro l'anima di una terra che parla attraverso mille alfabeti, una esplorazione che punta al cuore di una storia da assaporare finemente.

Da qui è nato "Sidecar" un viaggio tra sapori e saperi di Toscana che, partendo dalla Piramide Alimentare, ha realizzato e proposto un percorso narrativo fatto di radici, tipicità, vocazioni enogastronomiche, specificità del territorio. Un viaggio in dieci tappe, legate da uno speciale racconto itinerante e segnato da un cammino fatto di partenze, arrivi, soste e soprattutto panorami e scorci su luoghi e produzioni di qualità.

Siamo così partiti a bordo del sidecar di epoca guidato da Renzo Berzi, con a bordo la bella e brava Eleonora Di Miele. Abbiamo percorso centinaia di chilometri per andare a scovare alcuni fra i prodotti e i produttori più rappresentativi dell'identità toscana. Sidecar ci ha fatto incontrare con



il loro ingegno e conoscere la vita di chi produce cibi di eccellenza. Il risultato è stato un programma interessante, accurato e di successo, che è andato in onda nei mesi di luglio, agosto e settembre 2008 all'interno della trasmissione "Sabato & Domenica... estate" di RaiUno. Nel corso delle 10 trasmissioni, che trovate nel Dvd allegato, abbiamo cercato di far conoscere ad un vasto pubblico un pezzo di anima di questa regione.

Tappa dopo tappa, a bordo del sidecar, abbiamo scoperto alcuni prodotti tipici, località spesso ai margini dei circuiti turistici, e incontrato persone competenti, innamorate del proprio lavoro, che hanno fatto della passione per la terra, e per i prodotti della terra di Toscana, una scelta di vita.

### 1. Gli ortaggi: la cipolla di Treschietto e il pomodoro canestrino

I primi prodotti dell'orto che incontriamo nel viaggio a bordo del sidecar sono la cipolla di Treschietto, tipica della provincia di Massa Carrara, e il pomodoro canestrino, coltivato nella piana fra Lucca e Pisa.

La cipolla di Treschietto è piccola e tonda, di colore rosa e sapore dolce. Si produce tra novembre e dicembre in Lunigiana, dove la si può trovare sui mercati locali con il tipico confezionamento a "reste" (collane di cipolle intrecciate). Il sapore dolciastro che la caratterizza permette di consumarla cruda, in pinzimonio, oppure come ingrediente di torte salate cotte al forno.

Il pomodoro canestrino ha la tipica forma a canestro con solcature più o meno pronunciate.



La polpa è soda, piena e non acquosa, a bassa acidità ed elevato contenuto zuccherino. Questo tipo di pomodoro viene consumato in molte zone della Toscana e prodotto principalmente nelle province di Lucca e Pisa. Il pomodoro canestrino è molto versatile: può essere usato in insalata, fresco su piatti di pasta, per conserve o sughi pronti e, data la scarsa presenza di acqua e la forza della polpa, si presta ad essere anche congelato.

## 2. Il pesce della laguna di Orbetello

Il pesce è il protagonista della seconda tappa del viaggio fra i saperi e sapori di Toscana.

In questo caso il sidecar si è diretto verso la laguna di Orbetello, il cui sfruttamento, in passato, era la

base dell'economia del territorio. Attualmente questa attività, che un tempo era tipica di intere famiglie, è portata avanti da poche decine di pescatori. Le acque della laguna sono comunque ricche di pesce pregiato come spigole, orate, muggini e anguille. Il pesce viene lavorato direttamente in loco e venduto sul mercato regionale, nazionale e all'estero.

## 3. I legumi della Lucchesia e l'esperienza dei GAS (Gruppi di Acquisto Solidale)

La Lucchesia, che si estende dal confine con la provincia di Pistoia fino al pisano, è stata la terza destinazione del viaggio



alla scoperta dei prodotti della Piramide.

Qui si coltivano molte varietà di fagioli tipici, alcuni dei quali recuperati dagli “agricoltori custodi” selezionati da Arsia per non disperdere antiche tradizioni e varietà regionali.

Il crescente interesse dei consumatori verso queste produzioni ha determinato la riscoperta di alcune varietà di fagiolo, la cui produzione era praticamente rimasta relegata a pochi produttori e destinata all’autoconsumo.

Fra queste, il fagiolo scritto e il fagiolo rosso di Lucca. Il primo è stato sempre usato nella tradizione culinaria toscana per la preparazione di minestre di verdura e zuppe contadine, ma è adatto anche nelle tipiche preparazioni “all’uccelletto”. Il fagiolo rosso è utilizzato in piatti tradizionali come la pasta e fagioli, o abbinato con la bistecca, o con baccalà e gamberetti.

La seconda parte della puntata è dedicata alla conoscenza dei Gruppi di Acquisto Solidale. Questi gruppi sono formati da famiglie che vivono vicine e sono unite dal desiderio di acquistare prodotti sani, stagionali, locali. Per questo si rivolgono ad agricoltori di fiducia, con cui cercano un contatto diretto e, saltando tutti gli intermediari, riescono a risparmiare sul costo della spesa acquistando prodotti genuini e aiutando i piccoli produttori locali.

#### 4. I cereali e il pane di Montegemoli

La piccola frazione di Montegemoli, nella campagna pisana, dà il proprio nome ad un tipo di pane che solo qui viene prodotto. È questa la quarta tappa del viaggio del sidecar fra le eccellenze toscane.



Si tratta di un pane di forma tondeggiante, dal profumo fragrante e dal peso di circa 2 kg per filone. Farina, acqua, poco sale e lievito vengono impastati e formati secondo una procedura tradizionale, lasciati lievitare per alcune ore su dei piani di legno ricoperti da teli di lino e infine cotti in forno a legna. Dopo la cottura il pane viene lasciato in ceste e venduto in giornata.

Il pane di Montegemoli ha il caratteristico sapore del pane casalingo grazie alla cottura in forno a legna, per questo viene consumato soprattutto con zuppe di legumi e di verdure, impiegato per la preparazione di antipasti e bruschette e si accompagna con salumi tipici toscani. Si abbina molto bene anche con secondi piatti e vini rossi e bianchi della zona.

### 5. La filiera corta del latte e il pecorino della Montagna pistoiese

Il sidecar nella quinta puntata si è arrampicato sulle Montagne pistoiesi per conoscere meglio il pecorino tipico di queste zone.

Si tratta di un formaggio prodotto utilizzando esclusivamente latte crudo, dalla pasta salata, di colore beige e consistenza morbida. Per la stagionatura le forme vengono disposte su tavole di legno e lasciate riposare per almeno 60 giorni. La tradizionalità di questo formaggio è legata alla tecnica di trasformazione, rimasta invariata nel tempo. Si consuma con il miele, con le pere e con il prosciutto.

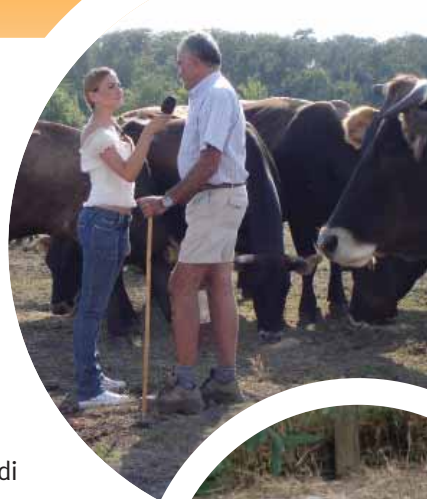
La seconda tappa di questa puntata è il mercato degli agricoltori “Tutti i giorni” che si trova a Montevarchi. Si tratta del primo “mercatale” aperto grazie al contributo della Regione Toscana, che si ispira





ai *farmer's market* americani, ovvero i mercati diretti dove gli agricoltori incontrano i consu-

matori. Il vantaggio è sia economico (il prezzo scende di media del 20-30%), che qualitativo: i prodotti sono freschissimi e locali, coltivati a pochi chilometri. Al mercato di Monteverchi è presente un distributore alla spina di latte crudo. Il consumatore riempie direttamente il suo contenitore, guadagnando in salute ed eliminando gli imballaggi.



## **6. Le carni: mucco pisano e pollo del Valdarno**

La sesta puntata è dedicata alla scoperta di due razze di animali tipiche della Toscana: pollo del Valdarno e “mucco” pisano.

I riferimenti ad un pollo con penne bianche e piccole dimensioni, allevato nel Valdarno superiore, si perdono nel tempo. Questo pollo era conosciuto per la sua rusticità e soprattutto per la sua carne soda e gustosa. Con il tempo, a causa delle sue caratteristiche che ne impediscono l'allevamento in batterie, il pollo valdarnese era quasi scomparso, fino a che non è stato riscoperto e valorizzato da alcuni allevatori locali. Gli animali, che hanno bisogno di almeno 10 metri quadrati di terreno a testa, vengono allevati in terreni recintati, oppure completamente liberi. Il pollo del Valdarno si cucina tipicamente alla griglia e in umido con i “rocchi” (polpettine di sedano), ma viene utilizzato anche per tutte le altre ricette a base di pollo.

La mucca pisana, allevata sin dal Cinquecento, è il risultato di un incrocio tra la mucca podolica locale, la chianina e la bruno alpina.

Ha il manto color castoro con una riga rossiccia sul dorso. I maschi hanno il collo corto e grosso. La carne, dal sapore marcato, è tenera e di colore rosso chiaro negli esemplari più giovani, compatta e più scura in quelli di 18-20 mesi. Il pregio maggiore della razza è il suo spiccato istinto materno che le ha fatto meritare l'appellativo di "balia per eccellenza": oltre al proprio vitello riesce ad allattarne altri due senza problemi.

### 7. I salumi: lardo di Colonnata e prosciutto del Casentino

Colonnata, piccolo centro delle Alpi Apuane, è la destinazione di partenza della settima puntata. Il paese è famoso per la presenza delle belle e ricche cave di marmo, ma soprattutto per la produzione del lardo, uno dei salumi più apprezzati dai buongustai di tutto il mondo.

Il lardo un tempo era il "companion" dei cavatori, che lo affettavano sottile per metterlo dentro le pagnotte rustiche insieme ad alcuni pezzetti di pomodoro; il tutto veniva preparato la mattina presto e insieme al fiasco di vino serviva ad assicurare le calorie necessarie ad affrontare le ripide salite e la fatica degli scavi.

Il prosciutto del Casentino ha un sapore delicato e fragrante. Il profumo e i particolari aromi sono ottenuti grazie alle tecniche di lavorazione e stagionatura. È utilizzato come antipasto o come secondo piatto e le sue caratteristiche vengono esaltate se accompagnato al pane toscano, preferibilmente cotto a legna.





## 8. L'olio extravergine di oliva toscano

Immaginare il paesaggio toscano senza olivi non sarebbe possibile. Accanto ai filari di cipressi e alle distese dei vigneti, gli oliveti ricoprono colline, pianure e terrazzamenti sui versanti più ripidi. Allo stesso modo, sarebbe impossibile immaginare la cucina toscana e i suoi sapori tradizionali senza l'olio extravergine di oliva.

L'olio è segno di civiltà, simbolo del Mediterraneo e della nostra regione. Le colline toscane sono parte del paesaggio quanto la cupola del Brunelleschi o il David di Michelangelo a Firenze, la torre di Pisa, piazza del Campo a Siena.

La prima azienda produttrice di olio che incontriamo, si trova sulle colline attorno a Firenze, nel Comune di Reggello. Un panorama dominato da estesi uliveti, un frantoio che utilizza ancora tecniche tradizionali e tutta l'esperienza di agronomi e contadini, sono alla base della qualità di questo olio.

Nel cuore della Maremma grossetana, immersa nel parco naturale dell'Uccellina, si trova l'azienda agricola regionale di Alberese, seconda destinazione di questa puntata. Qui ci sono in produzione ettari ed ettari di ulivi tutti perfettamente parraggiati nelle fronde in basso: una curiosità unica da vedere, dovuta al pascolo delle vacche maremmane che mangiano, fin dove arrivano, le fronde di ulivo.

Anche l'olio di Alberese è protetto e tutelato dal marchio di qualità D.O.C.G.





## 9. Il vino: Montecucco Doc e Ansonaco dell'Isola del Giglio

Due vini meno conosciuti, ma di grande pregio, sono i protagonisti dell'ottava puntata.

Il Montecucco (Doc dal 1998) viene prodotto con le uve che si raccolgono sul versante grossetano del monte Amiata. In un ambiente trasformato nei secoli dagli uomini ma senza intaccare il paesaggio e la natura, si alternano con ricchezza di sfumature la macchia mediterranea, i pascoli, i castagneti, le dolci colline delle vallate dei fiumi Ombrone e Orcia. Ed è proprio quest'ultimo a segnare il confine orientale dell'area di produzione del vino Montecucco Doc, separandola dalla zona del Brunello di Montalcino.



Il vino bianco Ansonaco è da sempre prodotto sull'isola del Giglio, dove si trovano anche delle interessantissime vasche di pietra, i palmeti, ricavate nei monoliti granitici, usate fino da tempi antichissimi per la prima fermentazione delle uve. Sull'isola del Giglio la viticoltura ha mantenuto i caratteristici terrazzamenti dove la vite è difficile da coltivare, ma dà prodotti di ottima qualità.

Il vino Ansonaco ha un colore giallo paglierino, profumo intenso, leggermente fruttato; sapore asciutto, morbido, vivace e armonico. Per le sue caratteristiche, si presta ad accompagnare piatti leggeri della cucina marinara, in particolare antipasti e pesce.



## 10. La frutta: prugne secche e mele del Mugello

La tappa conclusiva del viaggio del sidecar è dedicata alla frutta. Pochi sanno che proprio in Toscana si trova la più grande azienda produttrice di prugne secche in Italia. È a Montalcino, e rappresenta una delle attività collaterali di una delle più famose case produttrici del rinomato Brunello. Raccolte direttamente dagli alberi dei 46 ettari a disposizione della produzione, le susine vengono lavorate direttamente in azienda.

Nel Mugello invece, la regina dei frutteti è la mela. Il microclima delle valli e delle montagne mugellane, con una forte escursione termica fra il giorno e la notte e le giuste condizioni di umidità, è l'ideale per la coltivazione di molte varietà di mele che, giungendo a maturazione in epoche diverse, permettono di coprire tutta la stagione di produzione.

L'azienda che le raccoglie e le commercializza è unica nel suo genere. Si tratta di una cooperativa nata negli anni settanta, e formata da famiglie che condividono valori e proprietà. Tutto viene messo in comune, i pasti vengono consumati tutti insieme, le spese sono a carico della comunità. Per il loro stile di vita e la loro impostazione educativa, le famiglie sono un riferimento privilegiato del Tribunale dei minori per l'affido di ragazzi disabili o con gravi problemi familiari.

Insomma, un'altra faccia dell'agricoltura toscana che, oltre alla tipicità e all'imprenditorialità, esprime anche un rilevante impegno sociale.





Piramide Alimentare Toscana è un marchio registrato dall'Agenzia Regionale per lo Sviluppo e l'Innovazione nel settore Agricolo-forestale (**ARSIA**) per conto di Regione Toscana

Progetto realizzato con la collaborazione scientifica dell'Agenzia Regionale di Sanità (**ARS**)

© 2008 Arsia

*Testi di Remo Fattorini e Alberto Ottanelli*

*Collaborazione scientifica di Francesco Cipriani*

*Foto di Massimo Orlandi, Alberto Ottanelli e Dario Rossi*

Le foto si riferiscono al backstage della rubrica "Sidecar" del programma di RaiUno **Sabato & Domenica... estate**



*Progetto grafico e di comunicazione: Lcd, Firenze*

*Illustrazioni: Inklink, Firenze*

*Coordinamento Comunicazione ed eventi*

**Regione Toscana**

**Direzione generale della Presidenza**

**Settore Comunicazione istituzionale e pubblicitaria**

**Luciano Aiazzi**

*Tiratura: 200 copie*

*Tipografia: Press Service srl, Firenze*

[www.piramidealimentaretoscana.it](http://www.piramidealimentaretoscana.it)



[www.piramidealimentaretoscana.it](http://www.piramidealimentaretoscana.it)



**Regione Toscana**  
Diritti Valori Innovazione Sostenibilità

