

# TERRA DI SAN MARINO

agricoltura



Roberto Piola, 2006



- Il Sapore della Tradizione: la nostra Piadina





## ENTE CASSA DI FAETANO

*L'Ente Cassa di Faetano, partner ufficiale del Consorzio Terra di San Marino, seppure di recente costituzione, ha però radici lontane. Esso nasce infatti nel 2001 dalla trasformazione della Cassa Rurale di Faetano Srl in società per azioni allo scopo di custodire ed attuare i valori solidaristici e sociali propri della Cassa Rurale e sanciti dai Soci Fondatori nel 1920, quando l'istituto di credito sammarinese vedeva la luce. Le umili origini, i valori che ne hanno ispirato la costituzione, la stessa composizione dei Soci Fondatori, testimoniano lo stretto legame che da sempre unisce questa banca con il mondo agricolo e rurale sammarinese e proprio questa parola, "rurale", entrerà quasi immediatamente nel nome stesso della banca che lo ha conservato fino a pochi anni or sono. Tale legame non è venuto meno neppure quando la crescita dell'istituto e l'esigenza di visibilità internazionale ha suggerito la modifica della denominazione, anche se, nel frattempo, il mondo agricolo sammarinese sembrava purtroppo avviato verso un rassegnato declino. Il progetto "Terra di San Marino", non calato dall'alto da qualche accademico ma sorto per lo spirito imprenditoriale degli stessi operatori del settore, che in questo progetto hanno dimostrato di credere avviando innovazioni ed investimenti, ha rappresentato per l'Ente Cassa di Faetano un chiaro segnale di una tendenza nuova che andava favorita e sostenuta. La sinergia che si è costituita fra Ente e Consorzio Terra di San Marino – che certamente non mancherà di produrre buoni frutti – si inserisce in un ampio sforzo intrapreso dall'Ente per sostenere ed incentivare lo sviluppo della Repubblica nelle sue diverse espressioni: sociale, culturale ed economico a testimonianza del fatto che il seme gettato a Faetano 85 anni or sono è ora divenuto un grande albero. L'Ente Cassa di Faetano, la Banca di San Marino e le altre aziende del Gruppo, sono come i rami di questo albero che tuttavia non dimentica le proprie radici: nata nella campagna per sostenere lo sforzo di agricoltori ed artigiani, continua oggi - attraverso il sostegno al progetto del Consorzio Terra di San Marino - l'impegno assunto un tempo dai Soci Fondatori.*



**Banca di San Marino**

SOCIETÀ PER AZIONI - FAETANO 1920



*L'Agricoltura, Arte la più antica, la più nobile, la più utile d'altra, desumendo i suoi principi dalla Fisica, dalla Chimica, e dalla Storia Naturale, non è di quella facilità, che dagl'ignoranti si crede.*

*[...]*

*No, ripeto, non è l'Agricoltura un'arte cotanto facile, come da molti si crede. Io, per me penso, diceva (il prelodato) Columella, che non possa meritamente appropriarsi il vanto di Agricoltore chi non sia ancora sommo Filosofo. La Fisica, la Geometria, l'Idrostatica, l'Idraulica, la Botanica, la Storia Naturale, la Veterinaria sono scienze relative all'Agricoltura. Non merita il nome di Agricoltore chi non conosce i costumi del cielo, le vicissitudini delle stagioni, le qualità del clima, per giudicare ciò che una spiaggia domandi, ciò che ricusi. Fa d'uopo distinguere, il genio del suolo, l'influenza della luce, e dell'ombra, spiare i movimenti delle piante, i morbi, e i rimedi. Convien conoscere tante differenze di terra, cioè di Argille, di Tufi, di Crete, di Marne, di Ghiaje, e di Arene.*

*L'Agricoltore deve conoscere le cause, dalle quali dipende la più felice vegetazione, e saperne temperare e domare le maligne: deve invocare i principj della Statica per irrigare e seccare le campagne; deve conoscere la Botanica, onde ai Prati artificiali adottare sappia le più convenienti erbe secondo la natura del fondo: deve saper misurare e livellare la superficie di un'area. L'Agricoltore deve essere istruito nella Storia Naturale, ed in ispecial modo in quella degli insetti funesti alle coltivazioni, onde sapere il tempo delle loro metamorfosi, e la maniera di distruggerli.*

*Deve infine avere qualche lume della Veterinaria per discernere le diverse malattie del Bestiame, ed applicarvi i convenienti rimedi.*

Domenico Mengozzi (1813), Prefazione,  
Statuto Agrario della Repubblica di San Marino

# Genghe, Bressoni e l'Acqua del Monte Titano

Lungo i versanti che scendono dai piedi delle rupi del Monte Titano verso il mare, ogni tanto spuntano dal terreno grandi blocchi rocciosi e nei campi appena arati si può osservare una gran quantità di pietre e detrito grigi e giallastri. Sono “genghe” e “bressone”, frammenti della stessa roccia del Titano (calcarei e calcareniti), testimoni di un passato lontanissimo nella dimensione umana, ma recente nell'enormità della storia geologica.

Durante le ultime fasi delle ere glaciali del Quaternario (300.000 - 10.000 anni fa), il clima era decisamente freddo ed esistevano piccoli ghiacciai lungo tutto l'Appennino.

Il paesaggio sammarinese iniziò in quel periodo ad assumere nei tratti principali l'aspetto che oggi conosciamo, ma tutto si presentava in forme molto più aspre e primordiali.

Le rupi erano più estese e più alte, erano delineati solo i corsi principali, e alle quote più basse esistevano ampie foreste, paludi e acquitrini. La neve si accumulava abbondante durante lunghi inverni, nei quali il terreno poteva rimanere gelato per molti mesi.

L'erosione interessò pesantemente il Monte Titano producendo grandi quantità di detrito e staccando grossi blocchi calcarei, i quali, per fenomeni geomorfologici non ancora del tutto compresi, si spinsero fino a oltre 5 km di distanza, scivolando lentamente verso valle, e creando depositi e coperture molto estesi, con spessori anche molto elevati.

Nei versanti che dalla base delle rupi del Titano scendono verso Nord Est, questi antichi depositi hanno sempre regalato agli uomini che popolarono il territorio sammarinese uno dei doni più preziosi per vivere: l'acqua.

Nella fascia compresa tra *Maiano* e *Valdragone*, le coltri detritiche sono interessate da flussi idrici abbondanti, in grado di assorbire, captare e conservare in profondità grandi quantità di acqua.

In queste zone ci sono infatti alcune tra le più note sorgenti del territorio. La sorgente di *Fontevecchia* a Valdragone e la sorgente di *Maiano* sono le più famose, ma se ne trovano molte altre.

Grazie ad alcuni sondaggi stratigrafici, si è potuto osservare che le coperture hanno spessori anche superiori ai 30 metri e che i corpi detritici sede dei flussi idrici più importanti si sviluppano alla base del deposito, appoggiando sul substrato argilloso impermeabile.

*“Nei versanti che dalla base delle rupi del Titano scendono verso Nord Est, questi antichi depositi hanno sempre regalato agli uomini che popolarono il territorio sammarinese uno dei doni più preziosi per vivere: l'acqua.”*



## Sorgente di Fontevecchia di Valdragone

E' una sorgente nota da molto tempo, con captazione eseguita nell'800. E' dotata di lavatoio e fa capo all'acquifero che dalla base del Monte Titano scende verso Est in direzione di Piandavello. La scaturigine avviene probabilmente per contatto o forse per affioramento di un orizzonte detritico. Il regime è perenne variabile e attualmente le acque risultano inquinate.

## Sorgente di Maiano

Questa sorgente è molto antica ed è stata sfruttata per lungo tempo. Si trova lungo la strada che da San Giovanni scende verso l'abitato di Maiano. L'acquifero che alimenta la sorgente è costituito da depositi detritici che dalle basi delle rupi orientali del Monte Titano scendono verso Est. Il deposito permeabile appoggia sulle Argille Varicolori. E' quindi una sorgente di contatto, di tipo perenne variabile. E' dotata di un lavatoio e purtroppo risulta inquinata.



La parola “genga” non esiste sul dizionario, né “brescia”, tanto meno “bressone”. Eppure, per quanto sono familiari, conosciuti e frequentemente usati nel nostro parlato sammarinese, sembrerebbe impossibile che si tratti solo di termini dialettali.

Sono tantissime le vie e le località che prendono il nome dalla presenza di una genga, *Genga dell'Acqua*, *Gengone*, *Genga del Mulino*, *Genghe di Atto*, *Genga del Salto*, *Genghettino*, ...

Ci sono un po' ovunque *Genghe del Tesoro*, chiamate così da chissà quanto tempo e senza saperne più il perché. Le genghe sono facili da ritrovare e da riconoscere, forse in passato sono state punti di riferimento per chi, dovendo scappare o partire senza potersi portare dietro tutto, ha avuto la necessità di nascondere qualcosa.

Gli abitanti del Castello di Borgo Maggiore, convivono da sempre con le tante genghe affioranti su tutto il territorio del Castello. Il centro storico di Borgo Maggiore vive addossato alla maestosa rupe, l'imponente parete verticale del Monte Titano che con la sua presenza nasconde il sole per alcuni mesi all'anno.

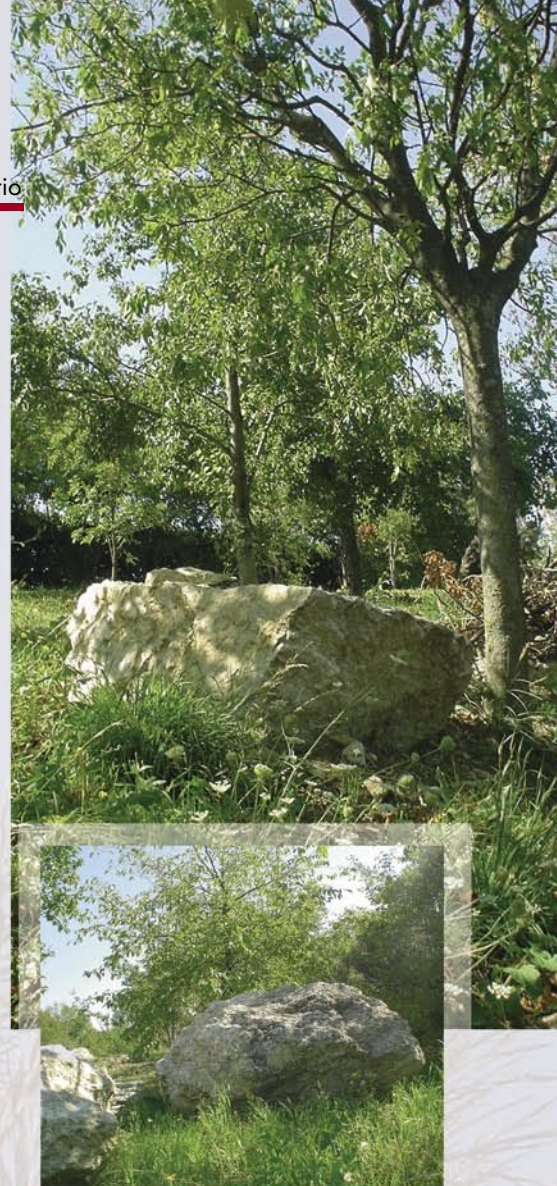
*Valdragone* e *Maiano* sono due frazioni del Castello di Borgo Maggiore, accomunate dalla presenza dell'acqua e dalla vicinanza al massiccio del Monte Titano che si campisce sullo sfondo, ampio come una grande vela, imminente come un destino, solenne, incommensurabile. Valdragone, nome apparentemente evocativo di fantastici draghi leggendari, è in realtà un toponimo legato all'acqua: sono spesso chiamati così i luoghi dove l'acqua scompare e appare, gli “inghiottitoi” naturali che per fenomeni di carsismo, di drenaggio in profondità nascondono l'acqua di superficie per farla riaffiorare altrove.

Maiano è un toponimo prediale che si collega a *Maius*, antica famiglia di origine romana. A Maiano sono stati scoperti i resti di un'area produttiva di epoca romana per la fabbricazione di ceramiche e laterizi (tegole piane o embrici, mattonelle e vasellame). La grande quantità di scarti di fornace trovati lascia intendere un'attività non limitata all'uso familiare, ma destinata alla vendita. Un'attività produttiva di dimensioni così notevoli poteva avvenire solo dove le risorse naturali e ambientali lo consentivano: cave di prestito dell'argilla, pietra e legname da costruzione, legna da ardere per alimentare la fornace e soprattutto grandi disponibilità di acqua necessaria per curare la lavorazione del vasellame e dei laterizi in quantità elevata.

Con l'acqua infatti si rendeva pulita l'argilla dalle impurità che avrebbero compromesso le caratteristiche di qualità soprattutto del vasellame più pregiato e per rendere l'argilla stessa meglio lavorabile. La depurazione dell'argilla poteva avvenire o per decantazione in grandi vasche o per levigazione in acqua corrente.

A *Ca' Rigo*, altra piccola frazione del Castello di Borgo Maggiore tra Maiano e Valdragone, è stata indagata una porzione periferica di un esteso villaggio della 2a Età del Ferro risalente al VI e V secolo a.C. Sono stati portati alla luce scarichi di materiali di attività produttive, una piccola fornace e tre tombe ad incinerazione verosimilmente già violate nell'antichità che confermano la presenza di una popolazione di cultura etrusca.

Lavatoio di Maiano



Si dimostrano così tracce delle più antiche culture mediterranee. La coltivazione della vite e dell'olivo ancora oggi presenti alle pendici del Monte Titano, i ricchi sapori della nostra terra, il vino e l'olio, vengono da lontano, mantengono un'identità che affonda le proprie radici nei reperti archeologici di una terra colonizzata dagli Etruschi e dai Romani.

Passeggiare tra le colline e i pendii di Maiano, Ca' Rigo e Valdragone - i cui fianchi sono oggi separati dal calanco del Fosso della Riva, un sipario arido e ricco di sole, ma un tempo probabilmente uniti da foreste e radure, campi coltivati, pascoli - può farci viaggiare non solo nell'ambiente ma anche nel tempo, alla ricerca di tradizioni e di una storia che forse abbiamo lasciato assopite troppo a lungo, dimenticandoci il fascino di una terra antica, di luoghi che possono suggerire, celare ancora la misteriosa atmosfera e magia degli Etruschi.

# Passeggiare

Passeggiare nella nostra campagna può non essere una perdita di tempo, ma un modo per guadagnarlo e condividere con chi si riconosce nella storia, nella cultura, nelle tradizioni della nostra terra, quello stesso "sentimento" del paesaggio. Il paesaggio non è solo naturale, ambientale, storico, ma possiede anche proprietà concettuali, che invitano a conoscere il valore della nostra realtà agricola. *Maiano, Ca' Rigo e Valdragone*: un paesaggio agrario situato in una fascia di alta collina, sopra i 400 m sul livello del mare, costellato di piccoli vigneti e oliveti, siepi di campagna, seminativi di cereali e foraggi, macchietti di querce, torrenti e corsi d'acqua affiancati da salici, pioppi e sambuchi.

Una terra assolata, ma che gode da sempre i vantaggi di una buona disponibilità di acqua nel suolo, di un'esposizione a Nord e Nord-Est che attenua l'incidenza diretta dei raggi del sole e può contare nei



5° Passeggiata Agroambientale  
Domenica 7 maggio 2006

*Attraversamento di un campo di medica in località La Chiusa di San Giovanni.*

caldi mesi estivi dell'effetto ombreggiante della rupe del Monte Titano e della ventilazione che ne deriva, un insieme di condizioni climatiche e ambientali particolari e favorevoli per una buona maturazione aromatica delle uve, soprattutto le bianche.

Terreni permeabili e calcarei per l'elevata presenza di detrito, di "bressone", ma anche ricchi in argilla, ottimi per dare vini di qualità, fini, intensamente profumati, ricchi di estratto, morbidi, di buona gradazione alcolica, buona acidità e di lunga conservazione.

Una terra che espone i propri olivi al rischio di gelate primaverili e al rigore del freddo dell'inverno, una terra di frontiera per l'olivo, al limite delle condizioni climatiche adatte per crescere, ma che consente di ottenere un olio extra-vergine di oliva perfetto, estremamente ricco in acido oleico, in sostanze fenoliche antiossidanti, aromi e profumi intensi, un olio amaro e piccante. Una terra che ancora mantiene una biodiversità elevata, ricca di specie vegetali dall'alto potenziale mellifero, terra di conquista e di esplorazione per le api bottinatrici che possono trovare fiori ricchi di succoso nettare da trasformare all'interno dell'alveare in ottimi mieli millefiori. Una terra da valorizzare, da conservare, custodire con cura.

Una terra che, se fosse possibile, verrebbe voglia di collezionare. Perché nel collezionare c'è sì il piacere e la curiosità di possedere una raccolta, ma c'è soprattutto l'amore per ciò che si sta conservando, l'amore e il desiderio che nulla vada perduto, disperso o sciupato. Nel collezionare c'è memoria, collezionare vuol dire ricordare e lasciare un messaggio a chi verrà dopo di noi. Questo messaggio a volerlo leggere, racconterà cose preziose e invoglierà altri ad altre ricerche, creando un legame ideale, continuo tra ieri, oggi e domani.

Cannuccia palustre



*Un tratto del percorso all'interno del calanco del Fosso della Riva tra Maiano e Valdragone.*

*I coronamenti delle briglie in terra ad anfiteatro, costruite durante i lavori di bonifica per consolidare i versanti in frana, hanno consentito l'attraversamento del calanco.*



# Gocce e Cristalli

api e miele

All'occhio del consumatore il miele di aspetto liquido appare, impropriamente, di qualità migliore rispetto al miele cristallizzato. In realtà tutti i mieli al momento della "smielatura" – quando vengono estratti dall'alveare – sono liquidi, tendono poi a cristallizzare naturalmente alle normali temperature di conservazione, in maniera più o meno veloce e completa, originando granuli di forma, volume e consistenza diverse a seconda delle caratteristiche fisico-chimiche dei mieli.

La cristallizzazione dei mieli naturali e di produzione artigianale dipende principalmente dalla quantità di glucosio contenuto, ma anche da particelle solide, come ad esempio i pollini.

I mieli con un contenuto relativamente basso di glucosio, come quelli di acacia, castagno e le melate, tendono a rimanere liquidi per tempi molto lunghi e difficilmente cristallizzano completamente, raggiungendo il più delle volte una consistenza più o meno cremosa. Altri mieli, invece,

a rapida cristallizzazione iniziano a solidificare durante la stessa smielatura e devono essere mantenuti a temperature intorno ai 30° per poter essere lavorati. Le basse temperature, invece, accelerano il processo di cristallizzazione.

I mieli industriali per essere mantenuti costantemente liquidi vengono sottoposti ad un processo di "riscaldamento" che ne diminuisce la viscosità, scioglie i cristalli e li stabilizza da un punto di vista sia fisico che microbiologico. Il calore applicato causa però una perdita di parte delle sostanze termolabili presenti nel miele, in misura proporzionale alla temperatura e alla durata del riscaldamento. In un miele cristallizzato la consistenza della massa può variare da cremosa a compatta o dura, le caratteristiche dei cristalli possono differenziarsi per dimensione, per forma e per la loro tendenza a sciogliersi facilmente. I mieli con cristalli particolarmente fini rilasciano in bocca una sensazione rinfrescante.

Il miele cristallizzato al palato è molto gradevole perché di gusto non eccessivamente dolce e non cola quindi può essere prelevato velocemente nel barattolo, da grandi e piccini, senza attenzioni particolari.



*Ape Regina: ape al centro di maggiori dimensioni e con il torace colorato dall'apicoltore per riconoscerla meglio*

## Apicoltura, il bilancio 2006

Si è da poco conclusa l'ultima smielatura della stagione. Anche questo anno la produzione sammarinese si è attestata sui 200 quintali: in larghissima maggioranza miele millefiori, ma anche acacia e "melata". È il frutto del lavoro "d'equipe", tra i 50 soci in attività della cooperativa apicoltori e i circa 80 milioni di api che popolano i 1000 alveari dislocati sul nostro territorio. Molti consumatori continueranno a comprare il miele sammarinese direttamente dall'apicoltore di fiducia, ma sarà possibile trovarlo sugli scaffali degli alimentari e dei supermercati anche con il marchio "Terra di San Marino". Un valore aggiunto per il miele e contestualmente una maggiore sicurezza per i consumatori.



# PIADINA TERRA DI SAN MARINO,

## *il sapore della tradizione*



*“La Piada... un companatico fondamentale per l'alimentazione della famiglia contadina”.*

## la storia

Nel patrimonio enogastronomico di San Marino la Piada è presente già dall'Ottocento e rappresentava all'epoca, un companatico fondamentale per l'alimentazione della famiglia contadina.

In annate di scarsa produzione di grano, i contadini erano soliti realizzare un impasto misto di farina di grano, mais, orzo, avena, fava o addirittura qualche radice commestibile che veniva essiccata e macinata in polvere.

L'antica tradizione popolare chiamava *MESTA* la piada ottenuta con tale metodo di preparazione.

Nel primissimo dopoguerra la superficie agraria di San Marino era di circa 5.000 ettari: ha 1.714 seminativo semplice e ha 3.169 seminativo arborato e vitato. La superficie seminativa semplice era costituita in gran parte da cereali (grano, mais, orzo e avena) ed intercalata per rotazione da foraggi. La ricerca storica avvalorava la nostra tradizione di mugnai, a fine Ottocento erano numerosi i mulini attivi a San Marino, solo nella zona di Dogana lungo il torrente Ausa erano presenti 18 mulini ad acqua ed uno a vapore. Ma anche lungo i Torrenti San Marino e Marano, il Fosso di Canepa, vi erano numerosi edifici che impiegavano l'energia di caduta dell'acqua per far ruotare macine di pietra. Anche molti toponimi, i nomi delle località, come ad esempio “*Bottaccione*” a Valdragone di sotto, *Ca' Molarino* lungo il torrente San Marino, *Mulnacc* e *Mulnecc* a Montegiardino, confermano la presenza storica di mulini disseminati in territorio.



“Spighe” di Martina Salvi





*Alla base delle iniziative della C.A.P.A. c'è l'impegno di continuare a far vivere la cultura della campagna, di valorizzare le nostre tradizioni e la Piadina Terra di San Marino ne è un'ulteriore conferma.*



## la Piadina tutta sammarinese

Gino Domenico Moretti, dal 2000 è il Presidente della Cooperativa Ammasso Prodotti Agricoli – C.A.P.A. – la cooperativa che cura lo stoccaggio, la conservazione e la commercializzazione di circa 20.000 quintali di cereali, grano tenero, orzo, mais, avena e sorgo, coltivati in territorio sammarinese dagli stessi agricoltori associati. Socio della C.A.P.A. fin dal 1973, vanta un'autorevole esperienza personale nel settore della gastronomia (negli anni '60 era chef nel ristorante Mario's a Detroit), Gino Domenico Moretti ricorda che la piada secondo l'antica tradizione gastronomica locale veniva fatta con: farina di grano, un cucchiaino di grasso di maiale, un po' di acqua ed un pizzico di sale. Nelle occasioni di importanti festività si aggiungeva all'impasto un cucchiaino di olio di oliva insieme al grasso di maiale in modo da ottenere una piada unta o sfogliata. L'impasto poi veniva stirato con il matterello per formare delle sfoglie piatte e tondeggianti.

Un modo più economico per produrre la piada era quello di mescolare assieme le farine di grano e di mais in dosi pressoché uguali. La piada piegata in due parti veniva riempita con cavoli, erbe di campo, formaggio casereccio fresco e salumi.

gli ingredienti



l'intervista

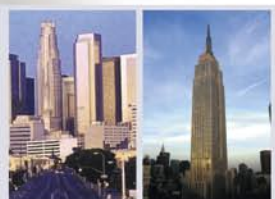


# UN TRENTENNIO vite e vino DIVINO



*Dal 1976 il "rinascimento" del settore  
col Consorzio Vini Tipici*

Chissà com'era il vino sammarinese del primo secolo d.C.? Se fosse buono o no è forse difficile saperlo, ma di certo - come dimostra la vasca vinaria di età romana, scoperta di recente dagli archeologi, al Paradiso, nella campagna tra Fiorina e Domagnano - la viticoltura, in quella lontana epoca, era praticata anche da noi. Oggi, quasi due millenni più tardi, ha raggiunto livelli di eccellenza. È stato un tragitto, nel tempo, avvincente e talvolta tortuoso, ma l'antica e prestigiosa tradizione della vite e del vino da circa un trentennio sta vivendo una sorta di "rinascimento". Fu infatti nel 1976 che si gettarono le basi del Consorzio Vini Tipici. Dapprima ci fu un comitato di gestione formato dalle due cooperative di viticoltori e dalla Congregazione di Assistenza e pochi anni più tardi, la effettiva fondazione dell'ente consortile. Una scelta che, col senno di poi, può dirsi certamente azzeccata. La raccolta di uve è aumentata stabilizzandosi su una media annuale di 13 mila quintali, ma soprattutto è la qualità dei vini che è migliorata. Le tecniche di coltivazione della vite e quelle di vinificazione si sono affinate e tutto lascia pensare che il futuro del settore sia promettente. Il vino sammarinese, che per il 90% circa, è consumato all'interno del territorio, sta infatti affacciandosi con sempre maggior convinzione sul panorama internazionale. Negli ultimi mesi è stato protagonista di degustazioni dimostrative a Los Angeles, New York, Londra, con riscontri lusinghieri. Il vino dunque anche come ambasciatore di "sammarinesità", in alcune delle più importanti capitali del mercato globalizzato. Passo dopo passo, dall'epoca romana al terzo millennio, dalle antiche cantine di Borgo ai "loft" della grande mela, il nostro vino, di strada ne ha fatta tanta. È senza dubbio un patrimonio agroalimentare e culturale che va dunque valorizzato e tutelato: con l'impegno e la dedizione quotidiana dei viticoltori ed anche con la sensibilità e la lungimiranza delle Istituzioni.



## A qualcuno piace... "sfuso"

Qualche romantico, forse, non smetterà mai di acquistare il vino in damigiana dal viticoltore di fiducia, solo per il piacere di travasarlo nelle bottiglie. Per coloro - e sono tanti - che invece hanno poco tempo e poco spazio, ma vogliono comunque gustarsi un buon bicchiere di sangiovese, oggi c'è una valida alternativa e a San Marino si chiama "bag in box". Il Consorzio Vini Tipici, questa estate, ha messo in campo un'offerta per promuovere e far conoscere quella che qualcuno ha già ribattezzato "la damigiana dei tempi moderni". Ogni contenitore è dotato, alla base, di uno spillatore ad estrazione e il vino può essere consumato anche in periodi piuttosto lunghi, senza il pericolo di deterioramento o perdita delle qualità organolettiche. Le "bag in box", infatti, garantiscono un'ottima conservazione del prodotto che, praticamente, rimane sempre sotto vuoto evitando il contatto con l'aria e quindi l'ossidazione. Nei 50 giorni di promozione estiva, sono stati 6.335, complessivamente, i litri di vino venduti in questi nuovi contenitori, disponibili in formati da tre, cinque, dieci litri - il più gettonato - fino a 20 litri. Un modo diverso di acquistare e consumare vino capace di riscuotere anche il gradimento della clientela più giovane.



# L'Autunno rinnova la tradizione della FOSSA

Autunno, tempo di formaggio di fossa. Questa tradizione, caratteristica delle colline tra Romagna e Marche, si rinnova di anno in anno grazie ad imprenditori che hanno saputo ripristinare le antiche fosse (alcune di queste sono addirittura secolari) e ai produttori di questo tipo di formaggio tanto tipico quanto particolare. Tra questi anche la Centrale del Latte di San Marino, che quest'anno ha portato ad "infossare" ben 11 quintali di prodotto che a partire dal 25 novembre, data tradizionale di apertura delle fosse, sarà in distribuzione sul mercato sammarinese.

"La richiesta è in costante aumento, così come la quantità di formaggio che inviamo ogni anno alle fosse. La quantità – spiega il direttore della Centrale del Latte – viene pertanto stabilita in base alle esigenze del mercato interno".

Per produrre il formaggio di fossa "made in San Marino" sono state scelte le fosse dell'azienda Mengozzi, a Sogliano al Rubicone, situate

proprio nel centro storico della cittadina.

Il "formaggio di fossa" viene stagionato, da agosto a novembre, in cavità di tufo e attraverso un processo di fermentazione favorito da caldo e umidità, perde materia grassa e siero e acquista un sapore particolare. Un sapore unico ed inconfondibile che può variare da un anno all'altro a seconda delle caratteristiche del formaggio infossato, il grado di maturazione, la profondità dello stivaggio e la fossa stessa.

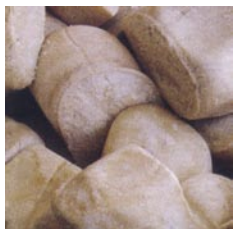
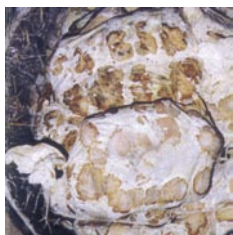
Come base per il proprio formaggio di fossa la Centrale del Latte impiega una caciotta interamente di latte vaccino, che a differenza di altri prodotti a base di latte di pecora, capra o misto, è caratterizzata da una maggiore delicatezza. Il latte vaccino utilizzato per la caciotta e la caciotta stessa, vengono sottoposti

ad un trattamento termico più blando per non smorzare quegli aromi e quei profumi che la stagionatura nelle fosse esalterà. Il formaggio all'apertura delle fosse si presenta assai deformato rispetto alla pezzatura iniziale a causa del processo fermentativo che ne provoca l'ammorbidente, e alla compressione dovuta al peso delle forme sovrastanti.

L'appuntamento è quindi per il periodo pre-natalizio, quando il formaggio di fossa sammarinese sarà pronto per essere portato in tavola e gustato.

*"Un sapore unico ed inconfondibile che può variare da un anno all'altro..."*

## Come le "Fosse" accolgono il formaggio



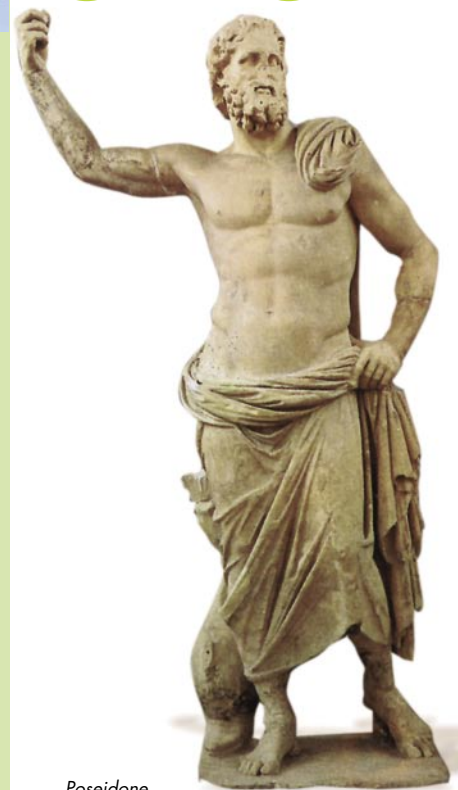
# Il mito dell'olio

Atena



La cultura mediterranea dell'olivo ha origini talmente remote che si fondono con il mito. Fu dalla sfida per il dominio dell'Attica tra Atena, dea dell'intelligenza, e Poseidone, potentissimo dio del mare, che nacque l'olivo. Atena e Poseidone decisero di rimettersi al giudizio degli ateniesi affinché proclamassero il vincitore. Gli ateniesi risposero che avrebbero scelto colui che avesse offerto il dono migliore alla città. Poseidone regalò un lago di acqua salata, bello a vedersi ma scarsamente utile per la cittadinanza.

Atena fece nascere una pianta di olivo. Gli Ateniesi apprezzarono l'olivo per i suoi frutti, per il legno e per l'olio. In segno di ringraziamento diedero il nome della dea Atena alla loro città.



Poseidone

*... Nelle farmacie, nel Rinascimento, non mancava mai il vaso*

*dell'Oleum: l'olio veniva impiegato per la cura delle cardiopatie, della febbre e come ipotensivo, antidiabetico, emolliente e diuretico...*



# L'oro liquido

Da sempre quello che Omero chiamava "oro liquido" è stato considerato una sostanza a metà strada tra l'alimento e il medicinale. Infatti è stato utilizzato per l'igiene del corpo, per la cosmesi, per i massaggi muscolari ed articolari, per ripulire e favorire la guarigione delle ferite, per la cura delle ustioni e dei sofferenti di stomaco, di fegato e di intestino. Nel medio evo il "monachus infirmorum" delle abbazie, medico e speziale, usava preparati a base di olio d'oliva per curare infezioni ginecologiche, scottature e gonfiori.

Nelle farmacie, nel Rinascimento, non mancava mai il vaso dell'Oleum: l'olio veniva impiegato per la cura delle cardiopatie, della febbre e come ipotensivo, antidiabetico, emolliente e diuretico.

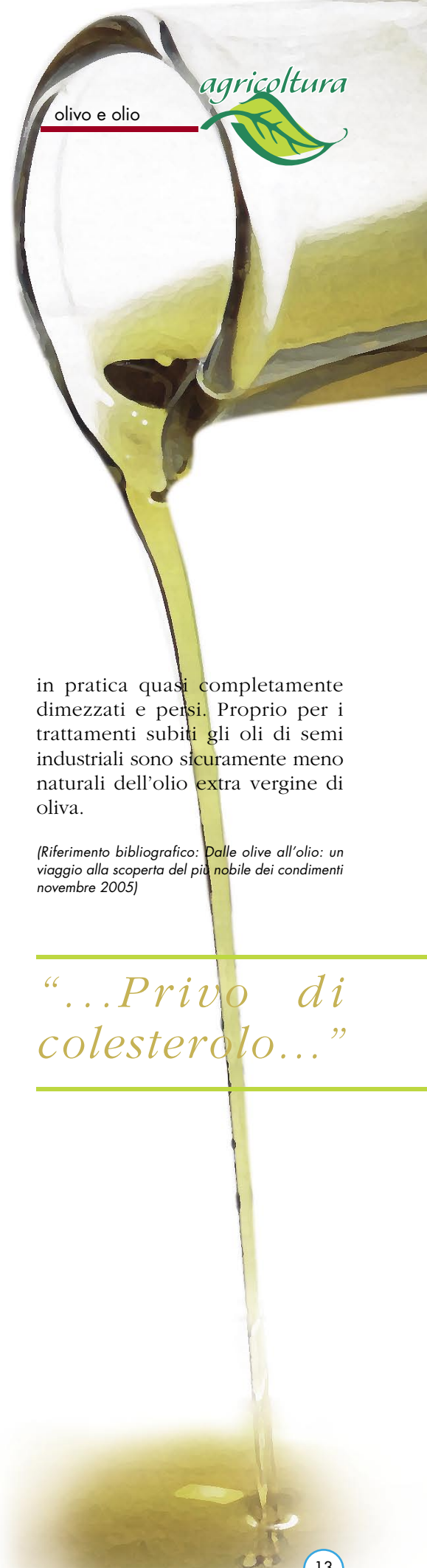
Fino a pochi anni fa, prima della disponibilità della vitamina D, gli anziani agricoltori lo impiegavano per massaggiare i bambini rachitici, per cospargere le gengive colpite da piorrea, per le nevriti, per le distorsioni, per estrarre le spine da sotto la pelle, per curare il mal di pancia.

La rinnovata attenzione per l'olio d'oliva e i suoi costituenti si è maggiormente diffusa quando si è capito che le più frequenti malattie della società del "benessere", quali obesità, aterosclerosi, ipertensione, diabete, in generale l'invecchiamento

precoce e le malattie degenerative potevano essere favorite da abitudini alimentari molto diverse rispetto a quelle delle popolazioni residenti nei paesi del Mediterraneo. In queste ultime infatti abbondano cereali, frutta e verdura e sono scarsi, come grassi di condimento, i grassi saturi di derivazione animale o alcuni oli vegetali ricchi di grassi saturi mentre prevale di gran lunga l'olio di oliva. Privo di colesterolo, l'olio di oliva è costituito per il 98% da trigliceridi, esteri della glicerina con acidi grassi, la cui composizione è rappresentata per circa il 75% da acidi grassi monoinsaturi, in prevalenza acido oleico, da acidi grassi saturi in una quantità media pari al 16% circa e da acidi grassi polinsaturi per circa il 9%. L'acido linoleico e l'acido linolenico, acidi grassi polinsaturi essenziali perché non possono essere sintetizzati dai mammiferi e devono essere assunti con l'alimentazione, sono contenuti nell'olio extravergine d'oliva in proporzioni percentuali simili a quelle del latte materno e pertanto verosimilmente in proporzioni ottimali per i bisogni dell'organismo fin dall'infanzia.

Il restante 1-2% è rappresentato dai "costituenti minori", steroli, squalene, fenoli, polifenoli, tocoferoli, clorofilla, vitamine A D E K ecc., sostanze di notevole importanza nutrizionale e che influiscono in maniera determinante sulle qualità organolettiche, sugli aspetti merceologici e sulla conservazione dell'olio stesso.

Le caratteristiche dell'olio d'oliva extravergine sono dovute al fatto che è ottenuto per semplice pressione e filtrazione. Gli oli di semi, costituiti in prevalenza da acidi grassi polinsaturi, si ottengono per estrazione chimica con uso di solventi e processi di raffinazione e saponificazione per renderli adatti al consumo alimentare. Ne deriva che i composti minori, ed in particolare gli antiossidanti capaci di contrastare i radicali liberi, sono



in pratica quasi completamente dimezzati e persi. Proprio per i trattamenti subiti gli oli di semi industriali sono sicuramente meno naturali dell'olio extra vergine di oliva.

*(Riferimento bibliografico: Dalle olive all'olio: un viaggio alla scoperta del più nobile dei condimenti novembre 2005)*

*“...Privo di colesterolo...”*



## comincia in macelleria...

La cultura sammarinese per la cucina, così come quella delle regioni a noi limitrofe, quando si parla di carne ha soprattutto una parola d'ordine: grigliata. Una tradizione tramandata non solo nei ristoranti ma anche in famiglia, dove è spesso un momento di ritrovo e socialità. Ma forse non tutti sanno che la buona riuscita di una grigliata comincia molto prima di accendere le braci, ovvero al momento di scegliere la carne; il taglio giusto per la cottura giusta, è questo uno dei segreti.

“Ecco perché quando i clienti abituali mi chiedono un pezzo di carne, spesso gli chiedo: cosa ci devi fare?” dice Giuseppe “Pino” Zangheri, che prima di essere un esperto macellaio è soprattutto un amante della buona carne. Dalle sue mani passano quotidianamente bistecche, costate, fettine e filetti, tutti provenienti da bovini allevati e macellati in

Repubblica a cura della Cooperativa Allevatori Sammarinesi.

“Le parti più richieste – spiega Zangheri – sono la bistecca alla fiorentina, con o senza osso, la costata, il filetto, la noce e la fesa; sono pezzi che si prestano a vari tipi di cottura, ma quella alla griglia resta la preferita da molti, me compreso”.

Chiediamo quindi quale deve essere il taglio ottimale per una buona resa sulla griglia: “Per la mia esperienza direi che il peso medio di una fiorentina o una costata deve essere tra i 4 e i 5 etti con uno spessore tra il centimetro e mezzo e i due; questi tagli secondo me sono quelli più appropriati da usare sulla griglia, poi chiaramente c'è anche chi preferisce tagli più grossi, fino al chilo, a seconda dei gusti. Molto importante è anche il tempo di cottura: la carne deve essere cotta il giusto, non al sangue come fanno i toscani ma nemmeno troppo come si fa spesso in Romagna. Ovviamente sulla brace la cottura è migliore, ma anche sulla bisticchiera

si possono avere risultati molto buoni; aggiungo anche come consiglio personale di condire il meno possibile, la carne alla brace deve essere gustata al naturale”.

Quale che sia lo strumento e il tipo di cottura, resta determinante la capacità di scegliere il pezzo giusto: “Ogni taglio ha le sue regole, per così dire – conclude Zangheri – e per questo io chiedo ai miei clienti qual è il tipo di cottura che vogliono fare: così riesco a dar loro il pezzo e il taglio più indicati, perché una buona grigliata parte proprio da questo”. E anche dalla scelta dei fornitori giusti, aggiungiamo noi: e con le carni della Cooperativa Allevatori di San Marino la qualità è sempre garantita, non solo per chi ama le grigliate ma per tutte le esigenze.



*“..il taglio giusto per la cottura giusta, è questo uno dei segreti.”*



*“...il peso medio di una fiorentina o una costata deve essere tra i 4 e i 5 etti con uno spessore tra il centimetro e mezzo e i due...”*

# Una famiglia ricca per natura

orto, consigli



Cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo di Bruxelles, cavolfiore, cavolo Broccolo appartengono tutti ad un'unica famiglia quella delle *Cruciferae*. Sono ortaggi diversi nell'aspetto ma con esigenze colturali simili. I cavoli esigono terreni fertili, freschi senza ristagni d'acqua, posizione soleggiata e clima temperato.

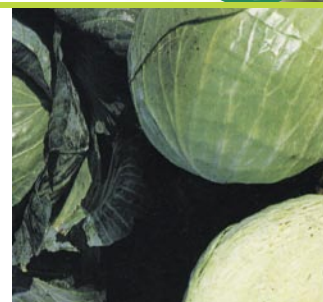
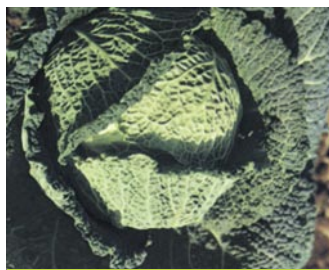
**Semina:** da maggio – giugno ad ottobre.

**Trapianto:** luglio – agosto.

**Inizio raccolto:** per le varietà precoci fine settembre – ottobre; per le altre varietà ottobre – novembre.

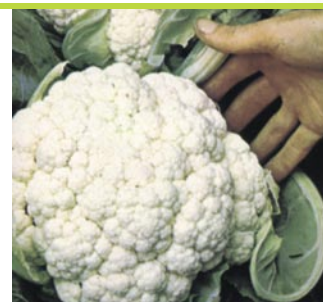
Se le temperature autunnali e invernali rimangono basse i cavoli non vegetano e la raccolta può protrarsi anche fino a fine inverno; se al contrario le temperature si innalzano anche per brevi periodi i cavoli possono riprendere a vegetare e “vanno a fiore” rovinando la qualità del raccolto.

**Cavolo cappuccio:** sferico, costituito da strati sovrapposti di foglie lisce e di colore bianco o leggermente tendenti al verde o rosso.

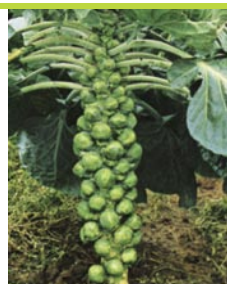


**Cavolo verza:** di forma sferica, formato da foglie grinzose e bollose, di colore decisamente verde, verde scuro.

**Cavolfiore:** infiorescenza di forma sferica e ragguardevoli dimensioni, compatto, carnoso, di colore bianco-gialliccio.



**Cavolo di Bruxelles:** piccole pallottoline composte da minute foglie di colore verde chiaro.



I cavoli sono ricchi di vitamina C, sali minerali, composti a base di zolfo e antiossidanti.

Tutti gli alimenti ad alto contenuto di antiossidanti sono oggi sotto le luci della ribalta e presi in grande considerazione perché sono in grado di esercitare fondamentali azioni protettive.

Nel loro insieme, gli antiossidanti presenti negli alimenti (soprattutto prodotti ortofrutticoli) formano uno scudo preventivo (parzialmente antitumorale, antinfartuale, antitossico) confermato da dati sperimentali e anche da indagini epidemiologiche a lungo termine. Ogni prodotto ortofrutticolo ha un suo patrimonio, rilevante o modesto,

di antiossidanti (flavonoidi, antociani, ...) la maggior parte dei quali ha il merito di essere termostabile e quindi di resistere alla cottura. Più è ricco di antiossidanti (non di un tipo soltanto, ma di un intero gruppo), più è pregevole l'azione preventiva. L'efficacia antiossidante di un alimento può essere misurata in vitro, con vari metodi tra cui ORAC (Oxygen radical absorbency capacity). Ebbene tra tutti i prodotti ortofrutticoli testati brilla al vertice, come un nume del firmamento, il cavolo, soprattutto il cavolo nero!

*(Tratto liberamente da Sapere, febbraio 2002)*

Direttore: Aida Maria Adele Selva  
Hanno collaborato: Luca Battistini, Flavio Benedettini, Maria Maddalena Bevitori, Paola Bigi, Innocenzo Bonelli, Cristiano Guerra, Gino Domenico Moretti, Paolo Musci, Luca Salvatori, Gualtiero Stacchini.  
Fotografia: Maria Maddalena Bevitori, Innocenzo Bonelli, Daniel Pedini, Marco Pollini.

Progetto grafico: Tandem

Stampa: Studio Stampa

Editore: Consorzio Terra di San Marino - Strada Serrabolino, 42 - 47893 Borgo Maggiore - R.S.M. - tel. 0549.902617

Autorizzazione: Segreteria di Stato Affari Interni, protocollo N. 0826 del 22/02/2005 - Copia depositata presso il Tribunale della Rep. di San Marino.

“Spedizione in Abbonamento Postale per l'interno di stampa periodica - Tassa Pagata - Autorizzazione n. 716 del 05/04/2005” della Direzione Generale PP. TT. della Repubblica di San Marino  
Tiratura: 16.000 copie



La redazione vuole offrire ai lettori un giornale sempre più interessante, gradevole e stimolante e ringrazia coloro che vorranno inviare suggerimenti, consigli, osservazioni all'indirizzo e-mail:

**consorzioterradisanmarino@omniway.sm**



# "Mu-Tuo BSM" Ti Conseгна le chiavi della tua nuova casa

Il mutuo che ti dà il massimo della tranquillità:

RATA COSTANTE nel tempo

Tasso d'ingresso 2% \*

Assicurazioni a tutela del tuo investimento



Banca di San Marino

SOCIETÀ PER AZIONI - FAETANO 1920

\* condizioni valide per il primo semestre. Successivamente indicizzate all'euribor 3 mesi