



**Slow Food**<sup>®</sup>  
Scandicci

# IL NOTIZIARIO DELLA CONDOTTA

NUMERO 02/23 \ 22 LUGLIO 2023



**Il tema del giorno: la transizione proteica**  
**Vita associativa: notizie dalla Condotta**  
**Le cronache per chi non c'era**  
**Segnaliamo**

# \\* IL TEMA DEL GIORNO: LA TRANSIZIONE PROTEICA \*\

Se ne parla tanto in vari ambiti, alla ricerca della strada giusta; in seguito alle ultime novità, le farine di insetti, il dibattito ha assunto toni colorati, tra fautori e detrattori, dimenticando spesso che sempre di proteine animali si tratta.

Slow Food Italia ha recentemente proposto un processo partecipativo, con tavole rotonde online tematiche e geografiche, per avviare una discussione e una riflessione su un tema importante che travalica i confini nazionali. Di seguito gli interventi di due nostri soci titolati, nei loro diversi settori, a darci un valido contributo.



## Dai Forum di TERRA MADRE SALONE DEL GUSTO 2022

La transizione proteica è un tema sempre più oggetto di studi e dibattiti, con differenti opinioni e punti di vista a seconda dei diversi contesti.

Dal boom economico dopo la Seconda Guerra Mondiale, il consumo di proteine animali in Europa e Stati Uniti è costantemente aumentato, facilitato dall'industrializzazione della produzione e dall'affermarsi degli allevamenti intensivi che permettono rese più alte e prezzi più bassi. Negli ultimi anni questo incremento smodato si sta registrando anche nel resto del mondo, con un triplice impatto: sull'ambiente, sul benessere animale e sulla nostra salute.

Approfondendo la transizione proteica si può spaziare dalle emissioni di gas serra al sovrasfruttamento delle risorse ittiche, dall'allevamento di insetti alle alternative vegetali, riconoscendo il ruolo fondamentale che i legumi possono giocare come parte integrante di una dieta salutare e a basso impatto ambientale.

## IL PUNTO DI VISTA DEL CONTADINO: LA TRANSIZIONE PROTEICA E LE COLTURE MIGLIORATRICI



di Filippo Zammarchi (Bucolica Circolo Culturale Agricolo)

Da quando ci siamo messi in testa di fare della coltivazione dei nostri terreni il nostro mestiere, ci siamo ritrovati a fare i conti con il metodo di coltivazione da seguire, le diverse tecniche e i prodotti da usare. Non volevamo fare una monocoltura, non volevamo usare sostanze di sintesi, volevamo produrre e auto produrre il cibo che avremmo mangiato.

Dei cinque ettari che coltiviamo a Bucolica, due sono destinati ai seminativi, poco più di tremila metri a ortaggi ed erbe aromatiche, cinquemila ospitano

il nostro frutteto e poco meno di un ettaro è l'estensione della nostra oliveta. Il resto della superficie si "perde" in siepi, prati e alberature. Nei terreni coltivati ogni anno seguiamo un principio semplice, che mette in moto una serie di scelte consequenziali su cui basiamo la rotazione delle colture e i nostri menù. Una categoria tra tutte che dà sempre grande soddisfazione sono le colture miglioratrici: i legumi.

Coltivando un terreno per scopi produttivi si va incontro lentamente anno dopo anno, raccolto dopo raccolto, alla perdita della capacità produttiva del terreno stesso. Uno degli elementi di cui si nutrono le piante è l'azoto (N), che insieme a Fosforo (P) e Potassio (K), compone i tre macroelementi essenziali. L'azoto è un elemento mobile nel suolo che tende a dilavarsi e infiltrarsi nelle falde per poi seguire il ciclo dell'acqua. Essendo molte colture agrarie grandi consumatrici di quest'elemento, è necessario integrarlo anno dopo anno.

Come si integra l'azoto in un terreno? Con concimazioni specifiche a base di azoto di origine organica o di sintesi. L'azoto di sintesi è un prodotto di facile e pronta assimilazione da parte delle piante, ottenuto però con processi energivori che lo rendono sempre meno sostenibile a livello di impatto ambientale. L'azoto organico è, invece, naturalmente presente nel materiale organico di origine sia animale che vegetale. Esso costituisce lo scheletro degli amminoacidi, le molecole che formano le proteine. Lo ritroviamo, quindi, nel letame, nelle pelli, nel sangue, o nei tessuti vegetali. In entrambi i casi, affinché diventi disponibile per le piante, esso deve essere decomposto e mineralizzato dai microorganismi del suolo.

Nonostante l'azoto di origine animale sia un'ottima fonte a basso prezzo, per un'azienda come la nostra, sita in un'area geografica priva di allevamenti diffusi, esso non risulta la scelta migliore, il costo del trasporto sia monetario che ambientale non varrebbe la pena. Per questo optiamo per la coltivazione in rotazione dei legumi! Ceci, fave, fagiolini, fagioli, taccole, arachidi, piselli e ancora trifoglio, erba medica, sulla, veccia, favino. Le piante appartenenti alla famiglia delle leguminose, vivono in simbiosi specifica a livello radicale con una categoria di batteri, gli azotobacter, i quali permettono alla pianta di compiere l'azotofissazione. Grazie alla simbiosi con i batteri, le piante catturano e fissano l'azoto libero nella nostra atmosfera (il 78% dei gas presenti) all'interno dei loro tessuti, fusti, foglie, fiori e in ultima battuta frutti e semi, i legumi.

Tornando a noi e a i nostri terreni, il letame proveniente da animali allevati nutrendosi di leguminose è difficile da trovare, ma i nostri terreni, come quelli di tutto il mondo, sono pronti ad accogliere semi di leguminose che a fine del loro ciclo vitale lasciano nel terreno le loro radici arricchite di azoto grazie all'azoto fissazione. Per le colture particolarmente esigenti, pratichiamo la cosiddetta concimazione verde, interrando nel momento di massimo sviluppo colture leguminose per apportare lentamente azoto dopo che il suolo le avrà digerite.

Perché vi parlo di questo per parlarvi di transizione proteica? Perché tutto questo ovviamente torna nel nostro piatto, i legumi e le leguminose in genere sono la fonte più sostenibile di proteine a cui abbiamo accesso, appartengono alla categoria delle piante miglioratrici, lasciando il suolo in uno stato migliore di come era precedentemente, la loro coltivazione influenza positivamente le coltivazioni successive e rappresentano con le loro rotazioni e sovesci la scelta più sostenibile sul tema concimazioni.

Piccola nota da apicoltore, sono specie ad impollinazione entomofila, cioè forniscono nettare e polline ad api e ad altri insetti impollinatori.

Un'ultima riflessione sul tema animali e proteine. Gli animali nel mondo agricolo rappresentano un elemento cardine per la costruzione di un sano agroecosistema, possono contribuire alla fertilità dei terreni e alla loro rigenerazione, valorizzare zone marginali, fanno parte della nostra tradizione e sono campanelli per lo stato di salute degli ambienti in cui vivono, possono contribuire, come le galline, al controllo di insetti dannosi delle colture agrarie.

Dobbiamo anche riflettere però sul metodo di allevamento che viene attuato, sul cibo che viene dato da mangiare a questi animali, i mangimi zootecnici sono costituiti da cereali e legumi che potrebbero essere destinati all'alimentazione umana e non ultimo dobbiamo riflettere sull'impatto ambientale che l'allevamento degli animali ha sul nostro territorio.

## IL PUNTO DI VISTA DEI MEDICI: DI BENE IN MIGLIO... PER LA TRANSIZIONE PROTEICA



di Roberto Comi (Cardiologo JSL Centro Toscana)

Prima dell'avvento del mais, il miglio era il cereale più coltivato nel Nord Italia. È un cereale "da riscoprire"; non è particolarmente ricco di proteine, ma, aldilà del gioco di parole, può essere un simbolo di quel fenomeno chiamato transizione proteica, vale a dire lo spostamento nell'ambito del consumo di proteine, da quelle di origine animale a quelle di origine vegetale. Comunemente, questa che è ormai definibile una necessità, viene giustificata sulla base di tre ordini di considerazioni: una etica, una salutistica, una ambientale. È evidente che la motivazione etica non è giudicabile. Se uno ha questa convinzione, perfettamente comprensibile, non può essere criticato: è una scelta morale, punto e basta. Non si possono addurre motivazioni di carattere scientifico a supporto o meno.

Assai diverso invece è il discorso dal punto di vista della salute dell'uomo e di quella dell'ambiente. Qui le motivazioni ci sono, eccome... Sotto il profilo ambientale, il contributo dell'agronomo contribuisce a fare chiarezza sulla questione; sotto il profilo medico, la dietetica ha avuto un'evoluzione con diverse tappe nella storia della medicina. Dapprima cardine di quello che era l'agire medico in epoca pre-farmacologica, è poi passata in un certo qual modo in secondo piano, rispetto alle terapie propriamente dette, per poi recuperare terreno con l'esplosione delle malattie degenerative. L'attenzione dei medici è stata per lungo tempo incentrata sui grassi saturi, in particolar modo ovviamente sul colesterolo, tralasciando altri aspetti la cui importanza è stata capita solo in tempi più recenti, ad esempio che un vero nemico del genere umano è, in realtà, lo zucchero raffinato.

In ogni caso, fino a tempi recenti, l'attenzione della dieta da parte dei medici è stata soprattutto sulle calorie, tanto che nell'accezione comune il termine "mettersi a dieta" significa fare una dieta ipocalorica per dimagrire. Successivamente il tiro è stato dapprima posto sulla riduzione del contenuto di grassi saturi e in un secondo tempo sulla riduzione del consumo di carboidrati semplici. Per quanto riguarda le proteine, i primi a rendersi conto dell'importanza di intervenire sotto questo aspetto sono stati i nefrologi (ecco le ragioni del contributo a seguire del collega). Per un certo tempo, che purtroppo dura ancora oggi (spesso ad opera di personaggi al limite, ed oltre, della legalità), le proteine di origine animale sono state viste

come una comoda “via di fuga” per fornire cibi “gustosi” che aiutassero a tollerare la riduzione delle calorie di una dieta. Lo sviluppo delle conoscenze e l’attenzione sempre maggiore alla qualità, oltre che alla quantità, di quello che mangiamo, ha portato infine all’attenzione della comunità scientifica che le calorie non sono tutte eguali e che le proteine di origine animale, il cui consumo è così diffuso nel mondo occidentale, se presenti nella dieta in quantità rilevante, sono dannose, rispetto a quelle di origine vegetale, per la salute dell’uomo, favorendo i processi aterogeni alla base delle malattie cardiache e cerebrovascolari e il cancro. La mole di dati al riguardo è via via cresciuta: al momento, possiamo dire, che non si tratta più di ipotesi ma di dati accertati. Ovviamente non è questa la sede per approfondire il discorso (i meccanismi molecolari alla base sono complessi e in via di chiarimento), ma il focus principale è che la transizione proteica (dalle carni rosse ai legumi, ai cereali, compreso appunto il miglio del titolo, alla frutta secca, etc...), diviene, aldilà, ma direi in accordo, con gli aspetti etici ed ambientali, una necessità primaria per la qualità, oltre che per la quantità, della vita delle generazioni future.

di Franco Bergesio (Nefrologo USL Centro Toscana)

Sotto il termine di “transizione proteica”, del tutto inconsueto e apparentemente “misterioso” per noi medici, non si cela in realtà niente di nuovo ma si vuole semplicemente indicare un il passaggio da un uso prevalente di proteine animali ad un altro dove a prevalere sono quelle vegetali. In realtà è una sorta di “ritorno al passato”, alle abitudini dei nostri nonni che vivevano nelle campagne, dove i legumi hanno egregiamente rimpiazzato la carne almeno fino al momento del boom economico del dopoguerra. Questo tipo di alimentazione, che prevede un uso prevalente di proteine e grassi vegetali rispetto a quelli animali, è una caratteristica della ormai celebrata “dieta mediterranea” a cui è stata riconosciuta una significativa riduzione della morbilità e mortalità delle popolazioni che ne fanno uso.

L’uso delle proteine vegetali, a scapito di quelle animali, ha avuto anche ed ha tuttora un impiego terapeutico nella cura dell’insufficienza renale grazie alle intuizioni negli anni ‘60 della scuola nefrologica pisana e napoletana. Questo tipo di dieta si è dimostrato efficace nel controllo di gran parte dei sintomi uremici come nausea e vomito. Questi ultimi sono la diretta conseguenza dell’aumento dell’urea, principale metabolita delle proteine animali. Ma ad essere corretta non è solo l’azotemia (di cui l’urea è la principale componente) ma anche l’acidosi che dipende dagli aminoacidi solforati di cui sono ricche le proteine animali. Le diete attualmente in uso nell’insufficienza renale privilegiano tutte le proteine vegetali e sono generalmente “ipo-proteiche” cioè hanno un contenuto ridotto di proteine (0,6-0,8 g/Kg/die). Il rallentamento della progressione dell’insufficienza renale è un altro importante effetto collaterale di questo tipo di dieta.

# \\* NOTIZIE DALLA CONDOTTA \*\

## DAL CONSIGLIO DIRETTIVO

Il Consiglio Direttivo (Comitato di Condotta) si è riunito il 7 marzo 2023 in videoconferenza per deliberare in merito alle cariche interne all'associazione (tesoriere, segretario, esecutivo, gruppi di lavoro), al ruolo dei volontari in occasione dell'iscrizione al Runts e per fornire informazioni su questioni urgenti. Il Consiglio si è poi riunito il 20 aprile per discutere alcune questioni di carattere regionale e per gli aggiornamenti sulle attività svolte dall'esecutivo, infine il 3 luglio in seduta straordinaria per discutere e approvare il progetto "Leggere che gusto!" in una formula rinnovata, itinerante, da proporre alle scuole degli Orti in Condotta per il loro ultimo anno del triennio.

Verbale della riunione del 07/03/23: [bit.ly/SFS230307-Verbale](https://bit.ly/SFS230307-Verbale)

Verbale della riunione del 20/04/23: [bit.ly/SFS230420-Verbale](https://bit.ly/SFS230420-Verbale)

Verbale della riunione del 03/07/23: [bit.ly/SFS230703-Verbale](https://bit.ly/SFS230703-Verbale)

## DALL'ESECUTIVO

Dopo le Assemblee dei Soci di fine gennaio, l'Esecutivo si è riunito il 3, il 7, il 14, il 17, il 26 febbraio e il 6 marzo per dare seguito alle decisioni prese, gestire l'organizzazione degli eventi programmati, le procedure di iscrizione al Runts, le questioni relative al progetto Orti, la comunicazione.

Durante la riunione del Consiglio Direttivo del 7 marzo l'organo esecutivo è stato riconfermato, per il momento nella sua struttura a quattro componenti (D'Amato, Licheri, Grillo, Mustardino). Dopo tale data l'Esecutivo si è riunito il 10 marzo (in presenza) e il 5 aprile (online) con Leonardo Fallani per la revisione tecnica delle problematiche legate alla comunicazione

Il 19 e il 28 marzo e il 5 aprile l'Esecutivo si è incontrato per seguire l'avanzamento dell'attività organizzativa per l'evento Wine Weekend di maggio. Per il coordinamento delle attività preparatorie in vista delle Masterclass durante Wine Weekend a maggio sono stati fatti diversi incontri (in presenza) con Mauro Bagni, Andrea Ticonosco, Maurizio Poggiolini. Dopo la suddetta manifestazione l'Esecutivo si è riunito online il 16 maggio (con la presenza di Anna Nigro del C.D.) e il 23 maggio (con Francesco Corti del C.D.) per la gestione ordinaria.

Il 13 giugno, su Zoom, l'Esecutivo si è incontrato con le responsabili regionale e nazionali del progetto "Orti" per chiarimenti, valutazione e decisioni in merito alla prosecuzione del progetto per il prossimo anno e si è riunito nuovamente il 22 giugno per coordinarsi sulle azioni da intraprendere durante l'estate in vista della ripresa delle attività della Condotta a settembre.

## DAI GRUPPI DI LAVORO

Una folta rappresentanza del **gruppo volontari** si è riunita il 20 febbraio presso il Circolo Le Cascine di Lastra a Signa, ospiti della nostra socia Giulia, per iniziare l'attività organizzativa per la manifestazione Wine Weekend di maggio. Il 27 giugno, in presenza, si è riunito il **gruppo educazione** per programmare una ripartenza della progettualità legata alle tematiche dell'educazione nell'ambito del Progetto "Orti in Condotta" che è arrivato al terzo anno previsto dal protocollo. Il 12 luglio si è riunito il **gruppo comunicazione** per discutere l'organizzazione interna e il rilancio delle attività dopo la pausa estiva.

# \\* LE CRONACHE PER CHI NON C'ERA \*\



## RITORNO AD AQABA (21 FEBBRAIO 2023)

di [Leonardo Fallani](#)

Tre anni e tre giorni prima, era il 18 febbraio 2020: una cena Slow Wine organizzata da noi di Slow Food Scandicci insieme a Fisar, per gustare i vini di una cantina marchigiana e l'ottimo pesce di AqAbA. Sappiamo quello che è successo soltanto pochi giorni dopo... Nessuno si sarebbe immaginato che, per molti mesi a venire, i nostri incontri, le nostre abitudini, gli eventi Slow, le cene, sarebbero stati interrotti. E difatti quella cena ad AqAbA è stata l'ultimo evento in presenza della nostra Associazione per più di un anno.

Ed ecco, il 21 febbraio 2023, il "Ritorno ad AqAbA". Questo è il nome che abbiamo dato all'evento, che, come al solito, ha visto la partecipazione di tantissimi nostri soci, entusiasti di tornare in un ristorante a noi molto caro e di gustare i piatti di Enrico Safina. Di eventi e cene in presenza ne avevamo già ri-organizzate molte dopo la fine del lockdown, ma, ripensando a quella cena di tre anni prima, per me questa parola "ritorno" continuava a risuonare come la conferma di una ripresa a pieno titolo della nostra vita normale (la dichiarazione ufficiale di fine pandemia sarebbe arrivata dopo poche settimane).

La cena era dedicata al pesce povero. Povero perché costa meno, perché spesso ingiustamente dimenticato, perché meno blasonato rispetto ad altri pesci più modaioli e più "facili". Facili sì, perché, diciamocelo, una bella fetta di salmone o un trancio di tonno sono semplici e veloci da cucinare. Il pesce povero richiede attenzione, ha un sapore più ricco e complesso, e deve essere trattato nel modo giusto... Ma quando è lavorato da mani esperte, come quello che abbiamo mangiato ad AqAbA, è un trionfo di sapore, una soddisfazione da tutti i punti di vista. E oltre a essere buono è anche giusto, perché la sua pesca è sostenibile (è pesce che si trova in abbondanza nei nostri mari e il suo approvvigionamento da parte dell'uomo ha un impatto minore sull'ambiente) ed è sano (è ricco di grassi buoni, come gli omega 3, molto importanti per la nostra salute).

La proposta di AqAbA si apre con un bellissimo antipasto con "Pane, burro e acciughe" e "Polenta con mantecato di sgombro, olio aromatico e pepe nero", un ottimo ingresso verso i



due piatti principali della cena: una menzione particolare va al primo, una reinterpretazione di un abbinamento fra i più classici della cucina, resa speciale da un pane integrale dal carattere deciso e da una sofficissima spuma di burro a legare e dare leggerezza al crostino. Seguono quindi i protagonisti, i “Paccheri alla Trabaccolara” e un “Involtino di pesce sciabola con cous-cous agli agrumi e cime di rapa”. Entrambe le portate buonissime: mentre il primo è un piatto tipico della Versilia, a base di un sugo rosso di pesce povero, il secondo – a mio parere il punto più alto della cena – è una proposta originale, con il sinuoso pesce sciabola ad avvolgere un profumatissimo cous cous, completato dalle cime di rapa come azzecco complemento al profumo di agrumi dell’involtino. Dulcis in fundo, “La frittella a modo nostro: pancake di riso, gelato all’uvetta e crema inglese all’arancia”, dessert impeccabile.

E così abbiamo fatto ritorno ad AqAbA. E’ stato un ritorno atteso e una conferma, se mai ce ne fosse stato bisogno, di una bella realtà del nostro territorio, una cucina di altissimo livello attenta non solo al gusto ma anche alla filosofia della nostra Associazione.

Album fotografico: [bit.ly/SFS230221](https://bit.ly/SFS230221) (Leonardo Fallani)

## VISITA ALL’AZIENDA PURO CARMIGNANO (11 MARZO 2023)

di Alberto Mucchi e Alessia Mengoni

La mattina dell’11 marzo 2023 abbiamo avuto modo di conoscere l’azienda “PURO CARMIGNANO”, situata nel prestigioso contesto del Barco Mediceo. Nel verde delle colline alle porte del paese, Daniela, che gestisce l’azienda assieme al marito Sergio, ci ha introdotto al mondo delle api e alla loro produzione di miele biologico. Fin dall’inizio della nostra visita è stata sottolineata l’importanza delle api all’interno dell’ecosistema che, per fare un esempio, ha riportato nel cielo carmignanese un predatore scomparso ormai da tempo come la Poiana.





Daniela ci ha raccontato come si svolge la vita all'interno di un alveare e la sua gerarchia, che potremmo quasi definire democratica: un microcosmo perfetto in cui ogni singolo esemplare ha un ruolo specifico. Al vertice troviamo l'ape regina, che ha come compito principale deporre le uova e, a necessità, creare nuove colonie. Nei primi giorni della sua vita si accoppia con i "fuchi", unici esemplari maschi con una vita piuttosto breve: essi, infatti, muoiono subito dopo l'accoppiamento, mentre la regina continuerà a deporre uova per tutti gli anni successivi. Infine, troviamo il fulcro vero e proprio di questo piccolo universo, le "api operaie", che costituiscono la maggioranza della colonia e sono divise in diversi gruppi in base all'età e al lavoro che svolgono: le api operaie più giovani si occupano principalmente di attività di pulizia (spazzine) e cura delle larve (nutrici), mentre quelle più anziane della raccolta del cibo (bottinatrici), della difesa dell'alveare (guardiane) e della costruzione dei favi. Abbiamo, inoltre, le api ancelle, che si occupano del benessere della regina, in particolare della sua nutrizione.

Daniela ci ha anche evidenziato i naturali meccanismi di difesa dell'alveare nel corso delle stagioni, rese sempre più critiche dal cambiamento climatico. In inverno, per esempio, esse riescono a termoregolare l'alveare creando un vero e proprio agglomerato: l'intera colonia si raduna intorno alla regina e attraverso la vicinanza crea il calore sufficiente a mantenersi in vita e affrontare la stagione fredda. In estate, al contrario, riescono a rinfrescare l'alveare, creando con le ali un vero e proprio sistema di ventilazione.



Dopo averci affascinati con il perfetto mondo delle api, Daniela ci ha illustrato (e fatto degustare) i frutti del loro lavoro. La produzione dell'azienda è principalmente biologica e stanziale: non vengono difatti usati pesticidi e le arnie non vengono mai spostate. Inoltre, le api sono lasciate libere di lavorare, infatti la quasi totalità della produzione dell'azienda è "miele millefiori". Questa scelta permette di seguire maggiormente la stagionalità e la naturalità di un miele che avrà colorazione e gusto sempre diversificati a seconda sia del periodo di raccolta che della tipologia di fiori che le api hanno a disposizione.



Sul filone del "Buono, pulito e giusto", principio di Slow Food che questa azienda incarna perfettamente, ci è stato fatto anche notare che un miele puro tenda sempre a diventare solido, in quanto la "cristallizzazione" non è un difetto ma una naturale evoluzione del prodotto, se non subisce processi industriali, come la pastorizzazione, che lo mantengono liquido anche a molti mesi di distanza dal raccolto, oltretutto alterarne le proprietà.

In conclusione, non resta che invitarvi a conoscere in prima persona l'azienda e tutti i loro prodotti. Sarà inoltre possibile adottare un alveare per sostenere un progetto come quello di "Puro Carmignano", che è importante per proteggere le api e il loro habitat naturale attraverso pratiche di apicoltura sostenibile e promozione della biodiversità.

Album fotografico: [bit.ly/SFS230311](https://bit.ly/SFS230311) (Cristian Melone)



## LIVORNO: IL CACCIUCCO DELL'AMICIZIA (26 MARZO 2023)

di Valentina Mustardino e Patrizia Grillo

La giornata è iniziata con i migliori auspici, dopo alcuni giorni di apprensione per la situazione meteorologica. Accompagnati da un piacevole solicino primaverile, ci siamo trovati a Scali delle Pietre, adiacenti alla Fortezza Nuova, per il tour dei Fossi del "Pentagono del Buontalenti", nucleo originario della più giovane città toscana, sviluppata per volontà dei Medici. Le nostre preparatissime guide ci hanno mostrato l'aspetto di Livorno forse meno conosciuto e più interessante dal punto di vista storico e paesaggistico.



Durante la nostra navigazione abbiamo potuto scoprire il tunnel sotto piazza della Repubblica, il più grande mercato coperto d'Italia, la Fortezza Vecchia (un tempo residenza estiva della famiglia Medici), la famosa statua di Ferdinando I e i Quattro Mori al porto, la “piccola Venezia”. La conformazione degli edifici in questa zona si deve infatti proprio alle conoscenze degli abili costruttori veneziani, chiamati per innalzare imponenti palazzi sull’acqua che potessero fungere al tempo stesso da “uscio e bottega”: sulle palafitte sorgevano i magazzini per lo scarico delle merci direttamente dai canali, sopra si sviluppavano gli ambienti adibiti alla vendita e le residenze dei mercanti.

La lungimiranza della prestigiosa famiglia fiorentina permise a Livorno di diventare in poco tempo un florido crocevia per gli scambi commerciali nel Mediterraneo, anche grazie alla definitiva sconfitta dei Mori, corsari predatori di ricchezze, ridotti in schiavitù e sfruttati per la rapida urbanizzazione. Le leggi livornine del 1591, emanate per motivi economici, favorirono la svolta cosmopolita della città, rendendola tollerante verso culture, etnie e religioni diverse.

Per chi si fosse perso questa gita, il consiglio è di recuperare in occasione di una delle numerose competizioni remiere che si svolgono in primavera e in estate!

E dopo una così “faticosa remata”, non te la fai una bella magnata?! Per il pranzo siamo saliti fino a Montenero Alto, quartiere collinare celebre per il Santuario, tramite la funicolare del 1908, oggi resa totalmente automatizzata e “green” grazie all’impiego del fotovoltaico.





In cima ci attendeva un prelibato pasto a base di pesce presso lo storico ristorante Montallegro, dove Marusca Falanga e la cuoca Arianna Orlandi ci hanno insegnato a cucinare il cacciucco alla livornese, dispensando generosamente i segreti delle loro ricette: pesce fresco e del territorio, reperito esclusivamente tra Livorno e Piombino, con uno sguardo attento alla sostenibilità della pesca; materie prime di ottima qualità e in dosi calibrate per esaltare il sapore del pesce senza sovrastarlo; abbinamento con un buon vino preferibilmente rosso (nel nostro caso Brusco dei Barbi 2019). E infine gli ingredienti essenziali: la passione in cucina e a tavola, la convivialità promossa dalla filosofia Slow Food.

L'amicizia tra le condotte di Scandicci e Livorno ci ha regalato un'altra splendida occasione di confronto e arricchimento. Un ringraziamento speciale a Valentina e Fiamma per aver organizzato questa giornata e averci accompagnati con il consueto entusiasmo. Alla prossima!

Album fotografico e video: [bit.ly/SFS230326](https://bit.ly/SFS230326) (Francesco Amato, Ersilia Balsamo, Ettore Fieramosca, Salvatore Mustardino, Valentina Mustardino, Anna Nigro, Gianfranco Pellerano)





## VISITA ALL'AGRITURISMO VILLANI – PODERI NESTI E CUPOLI (15 APRILE 2023)

di Domenico Ferraro

Le colline di Lastra a Signa sono sempre una scoperta piacevole e in questa giornata, grazie all'ottima organizzazione della Condotta, abbiamo vissuto una giornata intensa e interessante a partire dal "laboratorio sul sapone da bucato" con Olga Minunno, che ci ha insegnato a preparare un sapone "fatto in casa" utilizzando anche oli esausti.

Abbiamo iniziato così la mattinata, proprio mentre un sole ancora tiepido si intravedeva appena, tra il diradarsi delle nuvole, prima di regalarci una bella giornata di sole. Con il sapone, abbiamo sperimentato, dal vivo, cos'è l'economia circolare... con il riutilizzo degli oli di frittura esausti insieme ad olio di oliva, ed altri ingredienti poveri (soda caustica, bicarbonato, farina, acqua).



Abbiamo compreso che per aver un buon sapone, magari reso più fragrante con l'aggiunta di poche gocce di essenza di lavanda, occorre aspettare che il sapone "maturi" per almeno trenta giorni. Olga ci ha guidato, passo dopo passo, alla sua realizzazione.

Altrettanto interessante l'uscita in campo con Filippo Zammarchi, che ci ha accompagnato alla scoperta delle "erbe di campo" insegnandoci a riconoscere le erbe commestibili per una bella insalata fresca o erbe cotte, magari da aggiungere alla ricotta per rendere più pregiati i ravioli fatti in casa. Solo per ricordarne alcune, abbiamo imparato a conoscere, oltre alla comunissima piantaggine (orecchie di lepre), la pratolina, la silene, la salvia, la pimpinella o erba





noce, il tarassaco, la cicoria, l'euforbia, i cardi... ed altre ancora. Vedere questi bei campi, già pieni di colori e di varietà, le più diverse, fa venire in mente il concetto di "biodiversità" al quale noi, soci Slow Food, siamo particolarmente affezionati. Biodiversità significa rispetto dell'ambiente, della natura, degli insetti (soprattutto le api) e dell'uomo stesso.

Infine, il consueto, ma mai banale, pranzo conviviale, dove oltre a pranzare si stringono rapporti e nuove amicizie. Enrico, il padrone di casa, ci ha introdotto all'ottimo menù. Sono stati serviti prodotti di qualità, a km zero, a partire dai baccelli dell'orto aziendale accompagnati da un pecorino dal sapore delicato. Il tortino ai carciofi, soffice, equilibrato e ricco di sapore (ma non invasivo), ha sollecitato le papille gustative dei commensali, mentre i fusilli al pesto di ortica ci hanno rimandato, ancora una volta, a quanto offre la natura. Il peposo alla fornacina, accompagnato da un vino aziendale prodotto con i vitigni Merlot e Alicante (Merlante), è un piatto ricco di storia e di gusto, accompagnato con maestria da erbe di campo saltate. Per finire, i cantucci con il vinsanto, per lasciare un ricordo ancora più dolce.

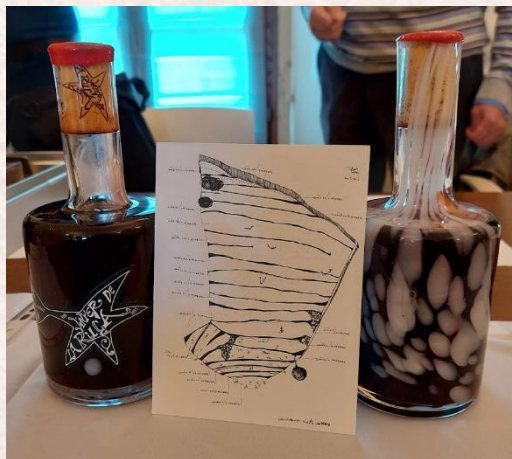
Album fotografico e video: [bit.ly/SFS230415](https://bit.ly/SFS230415) (Paolo Leonelli)

## WINE WEEKEND AL CASTELLO DELL'ACCIAIOLO: LE MASTERCLASS DI SLOW FOOD SCANDICCI (13 MAGGIO 2023)

di Elena Barchielli

Nella cornice di Wine Weekend, al Castello dell'Acciaiole, Slow Food Scandicci ha proposto tre Masterclass che hanno riscosso enorme successo facendo il tutto esaurito tra i soci della condotta e i partecipanti all'evento.





## Cioccolato militare e Banyuls

La prima masterclass propone l'insolito abbinamento tra due eccellenze, ovvero il Cioccolato Militare, prodotto e presentato da Maurizio Poggiolini, e il Banyuls del Vinyer de la Ruca, prodotto da Manuel di Vecchi Staraz e presentato da Elio Pasca.

Maurizio Poggiolini non ci spiega soltanto come avviene la produzione del cioccolato alla F%onderia del cacao, ma ci accompagna in un viaggio alla scoperta della sua storia. Il cioccolato può essere infatti considerato il primo *superfood*, la cui nascita è strettamente legata alla storia del nostro paese. Fino a 50 anni fa era infatti difficile organizzare dei pasti destinati ai soldati che avessero efficacia energetica e che fossero anche resistenti al tempo e facili da trasportare. Oggi F%onderia del cacao è produttore da 5 anni sotto mandato del Ministero, ed è diventato un punto di riferimento anche per la produzione di alimenti speciali. Tutta la produzione è biologica e fondamentali per l'azienda sono la qualità delle materie prime e la ricerca. Gli stessi principi che hanno guidato lo sviluppo dello Stabilimento chimico farmaceutico militare che, dalla sua fondazione 170 anni fa, ha dettato la tabella nutrizionale degli italiani.

Elio Pasca ci racconta la produzione e la filosofia del Vinyer de la Ruca di Manuel di Vecchi Staraz. Tutto è fatto in maniera artigianale e curato nei minimi dettagli, dalla produzione del vino a quella delle bottiglie, soffiate a mano. Il Banyuls è al 100% composto dal vitigno Grenache noir, è affinato 12 mesi in legno e ha una gradazione del 16%; si tratta di un vino dolce ottenuto grazie all'interruzione del processo di trasformazione dello zucchero. Quello di Manuel è ovviamente un vino naturale senza alcun solfito aggiunto, la cui produzione è resa ancora più speciale dall'impiego di mezzi di produzione del tutto artigianali.

Per la degustazione, Maurizio ha portato un blocco di cioccolato fondente al 70% da 1 kg fatto esattamente due giorni prima, che verrà accompagnato dal Banyuls di Manuel dell'annata 2015. Il cioccolato è composto da tre soli ingredienti: zucchero di canna integrale, burro di cacao e granella di cacao, ovvero fava di cacao tostata e successivamente rotta. Basta osservare il cioccolato per capire che ha qualcosa di diverso dalle "classiche" tavolette; un blocco così grande cristallizza infatti in modo diverso e appena si assaggia si può sentire come il cacao si sviluppi con il tempo. È importante sottolineare l'assenza di profumo di vaniglia, che nelle produzioni industriali viene spesso usata per coprire le imperfezioni.

L'abbinamento con il Banyuls è sorprendente, l'alcool ammorbidisce la molecola del cioccolato e i due si sposano perfettamente!



## Vini naturali

Per la seconda masterclass abbiamo avuto il piacere di avere come relatore Alessandro Perricone, giovane enologo formatosi all'Università degli Studi di Scienze Gastronomiche di Pollenzo, che ci ha raccontato della sua esperienza nel mondo della ristorazione e dei vini naturali. Prima della degustazione, Alessandro ha cercato di spiegarci i vini naturali affrontando aspetti tecnici e chimici del processo di vinificazione, ma ci ha soprattutto raccontato la loro storia e filosofia per creare un dibattito.

Più che come un prodotto, il vino naturale può infatti essere visto come un *movimento*, sviluppatosi dopo anni in cui ci si è interrogati sul metodo di produzione del vino, soprattutto in luoghi dove si faceva fatica a vendere prodotti autoctoni. Col suo approccio semplice e diretto, Alessandro ci ha subito evidenziato il primo e più grande limite del vino naturale, ovvero il fatto che non esista una vera e propria definizione di cosa sia, ma un punto fermo è che niente venga aggiunto al mosto. Nel processo di vinificazione industriale, al contrario, è



pratica abituale aggiungere anidride solforosa e lieviti, in quanto è altrimenti impossibile vinificare una grande massa allo stesso momento e coi soli lieviti dell'uva.

Ho trovato molto interessante e coinvolgente la spiegazione di Alessandro, che ci ha trasmesso la sua passione per un mondo e per dei prodotti che altrimenti sarebbero più difficili da avvicinare e soprattutto da apprezzare. I vini proposti avevano infatti un intento un po' provocatorio: lontani dai sapori classici e canonici a cui siamo abituati, i vini che abbiamo degustato erano particolari e ben diversi da ciò che la maggior parte dei partecipanti alla masterclass avrebbe ordinato in un'enoteca.

Come primo vino naturale, abbiamo degustato *Vi de Vila 2020*, un bianco dell'azienda catalana La Furtiva, dell'enologo Òscar Navas Capilla. Alessandro ci ha invitati a provarlo subito, senza lasciare il tempo di prendere aria, così da provare la sensazione affumicata, che ha scherzosamente definito "di fuochi d'artificio", provocata dal processo di riduzione, in quanto il vino è stato imbottigliato coi sedimenti, che sono un antiossidante naturale. Il vino è sapido, quasi salato, in quanto le uve sono coltivate in una zona quasi desertica.

Il secondo, *Monkey gone to heaven*, è un rosso prodotto con uve Cinsault dall'azienda di Julien Pineau. I vitigni si trovano in una zona pianeggiante, umida, tradizionalmente più favorevole alla produzione di bianchi. Questo vino naturale può essere considerato secondo Alessandro come un "rosso divertente" e beverino, un esperimento che ricorda il Beaujolais nouveau.



## L'A%ltro Negroni

L'unico evento nella cornice di Wine Weekend di cui il vino non è stato protagonista, è stata la masterclass in omaggio al Conte Negroni. La nostra condotta si era infatti proposta la creazione di un Negroni che rispettasse a pieno i principi Slow Food e ha colto l'occasione per collaborare con A% Piccola Distilleria Toscana.

I partecipanti della masterclass sono stati incantati dalle spiegazioni di Maurizio Garzillo, relatore di eccellenza, che ci ha guidati nella degustazione. Maurizio è infatti il responsabile della produzione, nonché l'ex proprietario della distilleria, che grazie alla sua esperienza ci ha incantati con curiosità e dettagli tecnici sui prodotti. I distillati sono tutti il risultato di anni di studio che hanno portato alla produzione di distillati di altissima qualità a partire da materie prime autoctone.

La degustazione si è focalizzata su due versioni del Negroni, una più classica e una variazione meno canonica ma estremamente interessante.

Nel primo caso sono stati uniti un bitter rosso, un vermut rosso e un London dry gin, con il risultato di un cocktail impeccabile e dal gusto complesso. Maurizio ci ha inoltre invitati a degustare il gin a parte così da apprezzarne la complessità, data dal metodo di produzione, che avviene mediante un processo lungo e molto distante da quello del gin più commerciale; la Distilleria Toscana A% usa un alambicco alimentato a vapore indiretto, all'interno del quale l'alcool distillato, evaporando, entra in contatto con le erbe botaniche nel basket.

L'altro Negroni è il risultato di un esperimento di Maurizio, dove il terzo di base amara è composto rispettivamente da 1/3 di bitter rosso, 1/3 di bitter orange e 1/3 di liquore al carciofo, che uniti risultano in una base molto elegante con una nota agrumata. Il canonico vermut rosso è sostituito da un vermut dry e la base alcolica è in questo caso la vodka. Molti dei partecipanti alla masterclass lo definiscono come una versione più estiva del classico Negroni e, visto il successo riscosso, siamo tutti d'accordo sul fatto che quello di Maurizio sia un esperimento più che ben riuscito.

Album fotografico: [bit.ly/SFS230513](https://bit.ly/SFS230513) (Elena Barchielli)

## UNA SCAPPATINA A SLOW FISH (1° GIUGNO 2023)

di Patrizia Grillo

Non siamo riusciti a organizzare il pullman, in un periodo così denso di attività e a cavallo di un ponte, ma l'Esecutivo ha deciso comunque di fare una scappatina a Genova nel giorno dell'inaugurazione di Slow Fish. Purtroppo, viaggiando in treno, non abbiamo potuto approfittare delle interessanti offerte del mercato del pesce organizzato dalle Associazioni della pesca ligure, ma abbiamo assistito alla prima conferenza della manifestazione, dal titolo "Dove la terra incontra l'acqua", con esperti che ci hanno raccontato una realtà per niente positiva della situazione delle acque a livello mondiale, facendoci riflettere su quanto ognuno di noi può fare per prendersi cura di una risorsa così importante come il mare.

Non sono mancati gli acquisti e qualche assaggio!!!





## A PRANZO A CASA MATTA (24 GIUGNO 2023)

Dopo aver rinviato l'interessante passeggiata tra i poderi, con partenza da Travalle (Calenzano), causa il gran caldo, siamo andati comunque a visitare l'Agriturismo.

di Anna Brutini

Il 24 giugno, per la ricorrenza di San Giovanni, ci siamo ritrovati per un piacevole pranzo estivo, sotto una pergola, in un luogo incantevole, dove il silenzio, la quiete e la natura erano i protagonisti... Si tratta dell'Azienda Agricola Casa Matta in Via Torri e Ciarlico, sulle colline di Calenzano. Il proprietario Alessio Biagioli, socio Slow Food da sempre, fino a qualche anno fa si è occupato di altro... Ha sentito poi il bisogno di dare nuova vita a luoghi ormai abbandonati. Ed ecco che insieme a un piccolo gruppo di persone ha ristrutturato in parte la vecchia casa (il prossimo lavoro sarà ristrutturare la torre). Il luogo è diventato così agriturismo, cibo e ospitalità.

All'ingresso, una rosa dei venti apre alla vista la magia del posto... Su di un tavolo, come tradizione vuole per questa giornata, una ciotola preparata la sera precedente con le erbe di San Giovanni: iperico, artemisia, lavanda, ruta, salvia, sambuco, fiordaliso, papaveri, in un rituale, dove lavandosi mani e viso attiriamo amore, salute e fortuna!

Alessio ha iniziato durante il periodo del Covid a sistemare l'oliveta; successivamente ha creato un orto, messo un pollaio, piantato un frutteto con la biodiversità e ha iniziato a collaborare con l'Università e con vari produttori locali per i formaggi e le verdure. Sta anche seguendo un progetto con la Regione sulle diversità sociali e più precisamente sull'agricoltura sociale, nell'ambito del quale vengono a lavorare persone con disabilità di vario genere. Da apprezzare il suo coraggio, la passione e la voglia di far rinascere luoghi come questo... È un ringraziamento quotidiano a Madre Terra.

Il pranzo delizioso vegetariano comprendeva un antipasto con melanzane gratinate, asparagi, crostini con pomodori e fritturina di salvia e cipolle con formaggi (da notare che il formaggio era stato preparato il giorno prima con un gruppo di bambini). A seguire, risotto zucchine fiori e gorgonzola, poi tagliatelline con pomodorini e ricotta, sformato di finocchi e, infine, crostata con marmellata di more e torta della nonna. Il liquore a base di erbe non poteva mancare, dato che Alessio si diletta anche nella preparazione di liquori con le bacche e le erbe del campo. Davvero una giornata rilassante!

Album fotografico: [bit.ly/SFS230624](https://bit.ly/SFS230624) (Francesco Porri e Mariella D'Amato)

# \\* SEGNALIAMO... \*\



## INCONTRO CON PIERO GRASSO

Una mattinata veramente eccezionale, quella di venerdì 26 maggio a Campi Bisenzio! Le alunne e gli alunni della 5ªB della scuola primaria Don Milani hanno raccontato, con musica e parole, un importante percorso che li ha visti impegnati sui temi della legalità, compiuto con la loro insegnante e nostra socia Maria Grazia Piliero.

L'incontro con Piero Grasso ha permesso ai bambini, ma anche agli adulti che hanno assistito alla rappresentazione, di rendere omaggio ai magistrati che hanno dedicato la loro vita alla lotta contro l'illegalità. Piero Grasso e sua moglie Maria hanno risposto alle tante curiosità dei bambini, con pazienza e talvolta con un pizzico di ironia.



## I PROGETTI EDUCATIVI NELLA PIANA

Siamo riusciti finalmente ad avere la firma del Protocollo d'Intesa, previsto per il Progetto "Orto in Condotta" a.s. 21-24, da parte di tutti i soggetti coinvolti: Comune di Signa, Comune di Campi Bisenzio, Qualità & Servizi, Istituto Comprensivo Signa, Istituti Comprensivi M. Hack e G. La Pira (Campi Bisenzio) e naturalmente Slow Food Scandicci e Slow Food Italia.

Le insegnanti, comunque, hanno partecipato con continuità agli incontri di formazione (sia su web, sia in presenza in aula che sul campo) e lavorato molto bene, con entusiasmo e passione, con le loro classi. La ripresa, dopo la pandemia, è stata piena di slancio e voglia di fare. Il prossimo anno sarà l'ultimo del triennio del progetto, che prenderà poi una connotazione diversa...



Tante le opportunità in più che potremo realizzare da settembre anche come Condotta, relative ad alcuni punti fondamentali del progetto, in particolare la possibilità di incontrarsi e lavorare anche insieme a genitori e alunni (un rapporto che era stato "interrotto" per la pandemia). Cercheremo di far crescere e rafforzare la "Comunità dell'apprendimento", uno degli obiettivi principali del Progetto.

Un grazie ai bambini, agli insegnanti, ai dirigenti, ai genitori, ai Comuni, alla mensa, ai volontari e a Slow Food Educazione.

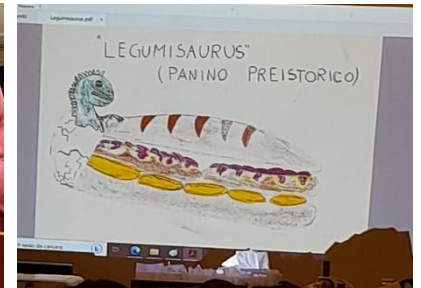
(Giovanna Licheri e Mariella D'Amato)





## CONCORSO “LA TERRA NEL PIATTO”

Si sono svolte le premiazioni del concorso “La Terra nel piatto”, promosso dalla Comunità del Cibo “Biodiversamente Piana”. In rappresentanza di Slow Food Scandicci ha fatto parte della giuria Elisa Bacciotti, nostra socia e membro del Consiglio Direttivo.



Ti piace il nostro notiziario?

Hai suggerimenti su come migliorarlo, segnalazioni sui temi da sviluppare, o vuoi collaborare con noi?

Scrivici a [convivium@slowsan.it](mailto:convivium@slowsan.it)



**Slow Food®**  
Scandicci



c/o Centrolibro, Piazzale della Resistenza 2, 50018 Scandicci (FI)



[convivium@slowsan.it](mailto:convivium@slowsan.it)



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



[facebook.com/slowfoodscandicci](https://facebook.com/slowfoodscandicci)



[instagram.com/scandiccislowfood](https://instagram.com/scandiccislowfood)