

PER SAPERNE DI PIÙ

Periodico d'informazione on line
di Saperi da Sapere

Anno IV, n. 5 - Maggio 2022



*Tutte le miserie dell'uomo derivano dalla sua incapacità di isolarsi in una stanza e restarsene in pace da solo.
(Blaise Pascal)*

*Tutte le miserie dell'uomo derivano dalla sua incapacità di isolarsi in una stanza e restarsene in pace da solo con un buon bicchiere di vino in mano.
(Saperi da Sapere)*



Era il 1980 quando una memorabile campagna pubblicitaria dedicata alla birra invitava gli italiani a meditare.

Con questo slogan, diventato poi il tormentone di quegli anni, probabilmente s'ignorava che la meditazione era uno dei migliori consigli che si potessero dare, considerati i benefici che si ottengono con questa tecnica di rilassamento.

Come diceva Osho, il maestro spirituale indiano, se l'amore è l'arte di stare con gli altri, la meditazione è l'arte di essere in relazione con se stessi.

La meditazione è una tecnica semplice, alla portata di tutti ed adatta a tutte le età, a patto di trovare un buon maestro. E a proposito di buoni maestri, anche noi di Sapori da Sapere, pur non essendo

degli specialisti della mente, vorremmo dare il nostro contributo rinverdendo il vecchio slogan pubblicitario ed invitare in nostri lettori a meditare.

La nostra esortazione, che certamente incontrerà il favore di molti, merita tuttavia un approfondimento.

Intanto, come potete immaginare, la nostra ricetta prevede di meditare con il vino, non uno qualunque, ma con quello cosiddetto da "meditazione", come lo aveva definito Luigi Veronelli, che voleva in questo modo nobilitare una categoria di vini troppo spesso non pienamente compresa: i vini dolci, da fine pasto, ed anche i grandi vini lungamente invecchiati.

Prima di allora, la cultura enologica italiana non contemplava quella tipologia, ancorata alla convinzione che il vino dovesse essere consumato solo a tavola, in occasione di un pasto.

Veronelli intraprese una vera e propria battaglia a favore di quella categoria di prodotti, introducendo l'espressione "vino da meditazione", intendendo così indicare tutti quei vini che non avevano bisogno di essere abbinati ad un piatto per potersi esprimere al meglio, ma che presentavano una complessità tale da renderli unici, adatti ad essere gustati da ➤

soli, sorseggiandoli con calma per percepire la varietà dei profumi, la composizione e tutte le molteplici sfumature.

Ed in questa operazione il cibo non era sempre un valido alleato.

Vengono considerati "vini da meditazione" (l'espressione ormai è entrata a fare parte del vocabolario enologico) quei vini che sprigionano sapori e profumi molto intensi.

Vanno assaporati lentamente, se possibile durante i momenti di massimo relax (per esempio, dopo il pasto, quando ci si adagia su una poltrona con il libro preferito) oppure durante le occasioni speciali.

I vini da meditazione sono perlopiù passiti, ossia vini che richiedono una lavorazione particolare.

Nella maggior parte dei casi, derivano da un appassimento forzato: il grappolo viene lasciato per un periodo più o meno lungo all'interno di una cassetta con umidità al 60% circa e ventilazione con aria riscaldata intorno ai 30°C; ciò produce una muffa che trasforma gli zuccheri presenti nell'acino ed asciuga l'acqua.

La conseguenza è ben percepibile al naso ed al palato: il vino diviene un concentrato di profumi e sapori, principalmente dolci, e presenta qualche grado alcolico in più.

È interessante notare che il termine vino

da meditazione può essere applicato anche alla prospettiva di chi lo produce: i vini da meditazione richiedono investimenti, specifiche tecniche produttive e dunque una lavorazione particolare; necessitano dunque di grande attenzione e "meditazione" appunto da parte del produttore.

Anche per questo motivo, il vino, un certo vino è entrato nel mondo del capitale finanziario, poiché le bottiglie delle annate migliori sovente vengono messe da parte come strumenti d'investimento, ed alcune, addirittura, sono destinate a non essere mai bevute!

Noi di Sapori da Sapere vorremmo dare alcune indicazioni a coloro che intendano "entrare in contatto con il loro silenzio interiore e ricercare l'illuminazione" (sic!) così come vengono proposte dagli addetti ai lavori: il Vin Santo del Chianti DOC 2015, corposo con un finale che sa di frutta secca; il Passito naturale di Pantelleria, da uve zibibbo, mielato con note di albicocca secca, fico secco e pera cotta; e - perché no? - un grande Barolo lungamente invecchiato.

Senza dimenticare gli umbri da meditazione: il Sagrantino Passito Angelina, il Vinsanto, le vendemmie tardive e le uve gelate de La Palazzola.

Meditate, gente, meditate!



Un matrimonio perfetto

Anche il cioccolato, purché con contenuto di cacao puro tra il 70 ed il 99%, favorisce il rilascio di endorfine, ormoni che danno la sensazione di buonumore ed aiutano a combattere la depressione.

Del vino sappiamo tutto o, quantomeno, siamo abbastanza informati, altrimenti saremmo espulsi per indegnità dal consesso di Sapori da Sapere, ma del cioccolato cosa sappiamo?

Intanto, il cioccolato si fa con il cacao, e cioè con i semi a forma di fagiolo del frutto di un albero delle marvacee.

I frutti, simili a cetrioli, sono verdi quando non sono ancora maturi; poi, man mano, assumono un colore dal giallo al rosso bruno.

In Messico, già millecinquecento anni prima di Cristo, i semi di cacao erano considerati un bene prezioso che solo a persone con una particolare posizione sociale (sacerdoti, guerrieri) era permesso gustare.

L'albero di cacao era ritenuto sacro e venerato come un dono del dio Quetzalcoatl.

Presso i Maya e gli Aztechi il "cibo degli dei" era usato persino come mezzo di pagamento (gli Aztechi usavano i chicchi di cacao per comprare le schiave).

Molti secoli più tardi, i semi di cacao furono scoperti da Cristoforo Colombo ma furono poi gli spagnoli a diffonderli in Europa.

La produzione industriale del cioccolato iniziò verso la fine del diciottesimo secolo con l'impiego delle prime macchine a vapore.

Il "cioccolato a vapore" così prodotto ➤

Meditiamo, non rimuginiamo, per combattere i pensieri negativi che generano ansia e preoccupazione.

Noi non proponiamo soluzioni miracolose – per queste ci sono gli imbonitori da fiera che pullulano su internet – ma solo indicazioni suggerite da una pratica ormai consolidata.

Non un farmaco da acquistare in farmacia, ma una ricetta che dà sempre buoni risultati: **vino e cioccolato**.

Uno studio condotto da una prestigiosa università americana ha rivelato che bere vino rosso con moderazione stimola il rilascio di endorfine e, di conseguenza, rende più rilassati e felici.

Un bicchiere di vino giova alla salute, sia fisica che mentale.

Basta bere con moderazione.

Il cioccolato è in grado di favorire la produzione di serotonina, un'ammina che, tra l'altro, migliora l'umore e diminuisce lo stress.

Aumenta il buonumore.

era molto ricco di grassi e solo successivamente, quando furono disponibili le presse idrauliche, fu possibile produrre cioccolato con minore contenuto di grassi.

Nel diciannovesimo secolo, il cioccolato si vendeva in farmacia come ricostituente, con il nome di Pasta Theobromae (cibo degli dei).

Ma veniamo ai tempi nostri e parliamo di noi.

Intanto, ci pare di capire, almeno dal loro aspetto, che i soci di Sapori da Sapere siano abbastanza "ricostituiti" e non abbiano bisogno di riporre il cioccolato nell'armadietto delle medicine.

Pertanto, limitiamoci a prendere in considerazione le caratteristiche organolettiche dell'abbinamento vino e cioccolato.

Cominciamo col dire che non tutti i vini si sposano con un buon fondente: il cioccolato tende a schiacciare il gusto del vino, specialmente se questo non è abbastanza forte e persistente.

Compagni ideali del cioccolato fondente si rivelano i vini da meditazione.

"Vini liquorosi e passiti italiani si legano alla perfezione senza perdersi e confondersi con la persistenza gustativa del cioccolato, consentendo allo stesso tempo di apprezzarne la bontà.

Nella degustazione cioccolato-vino, i due prodotti si combinano con armonia: la corposità del vino e le struttura del cioccolato, le note speziate e quelle aromatiche, si rivelano molto affini."

Nel 2016, il nostro Club organizzò al Relais dei Principi una degustazione a base di due tipi di sigari, di due tipi di rum e di ben cinque tipi di cioccolato in abbinamento.

Da allora sono trascorsi sei anni, forse è tempo di riproporre un evento analogo ma, questa volta, abbinando vino e cioccolato ed escludendo il sigaro.

Come diceva Fidel Castro, il tabacco può uccidere, il cioccolato (ed il vino, aggiungiamo noi), no!

Meditate, gente, meditate!

post scriptum

Avremmo voluto consigliare cosa bere con il cioccolato ma, nel documentarci, abbiamo scoperto una teoria infinita di abbinamenti che ha scoraggiato il nostro intento.

Ci limitiamo a segnalare, per la reputazione della quale gode la Domori, riferimento nel mondo del cioccolato gourmet, gli abbinamenti proposti in occasione di una degustazione organizzata nel 2017.

Apurimac (dark chocolate 70%), Sur del Lago (fine cacao 0%), Morogoro (fine cacao 70%) e Criollo (80 e 90%), a fare da contraltare al Barolo Chinato di G.D.Vajra, al Marsala superiore Riserva 10 anni "Oro" di Marco De Bartoli, ed al Brandy italiano di Villa Zarri.



La conservazione in sicurezza del cibo, e cioè il complesso delle tecniche che permettono di ottenere l'inibizione delle cause di alterazione, è un pratica vecchia quanto la storia dell'uomo.

Conservare un alimento ha sempre avuto una motivazione fondamentale: permetterne l'utilizzazione differenziata nel tempo e nello spazio, svincolata da limitazioni temporali e logistiche, per poterlo consumare in tempi e

FoodSaver

Fermiamo lo spreco alimentare
Sottovuoto o condivisione?

luoghi diversi.

Era già diventata una necessità per i primi gruppi sociali, soprattutto quando da nomadi cominciarono a trasformarsi in stanziali e da quando era iniziata l'attività agricola di produzione vegetale e l'allevamento degli animali.

L'affumicatura, la salatura, l'essiccazione, i sott'olio, i sott'aceto, la salamoia, le conserve con lo zucchero, il congelamento sono tutti sistemi di conservazioni scoperti ed elaborati dall'uomo per avere scorte alimentari anche in tempi di magra.

La conservazione dei cibi con un procedimento più efficace e razionale ha un antesignano in Nicolas Appert, pasticcere parigino, che a metà del '700 realizza in un piccolo atelier a Ivry-sur-Seine le prime conserve in vasi di vetro; due le intuizioni fondamentali: il riscaldamento in acqua bollente e la chiusura ermetica del vaso in fase di bollitura.

Le stesse che aveva avuto alcuni ➤

anni prima l'abate Lazzaro Spallanzani in Italia, senza che avesse avuto particolare divulgazione. Pratiche, queste, ancora diffuse nelle nostre case da quando in sempre più abitazioni è entrata la macchina del sottovuoto per uso domestico.

Conservare gli alimenti sottovuoto richiede pochissima manipolazione, viene bloccato il processo di ossidazione e vengono mantenute intatte le proprietà nutritive ed i sapori degli alimenti sigillati. Queste poche note, che sfiorano appena il problema della conservazione degli alimenti, valgono ad introdurre un altro argomento che, da qualche anno, è diventato di grande attualità: come fermare lo spreco alimentare, ovvero scegliere se alimentare lo spreco oppure sfamare gli affamati.

Il "foodsaver" è la mission principale del Barilla Center for Food & Nutrition (www.barillacfn.com) che da tempo affronta il problema dell'alimentazione nei prossimi anni (miglior governo del sistema agroalimentare su scala globale, migliore impiego delle risorse naturali, analisi del rapporto esi-

stente tra alimentazione e salute), esaminando tendenze e prospettive in occasione dei numerosi convegni che organizza ogni anno in Italia e non solo.

Il problema è sempre più di tragica attualità in un mondo in cui per ogni persona malnutrita ce ne sono due che sono obese od in sovrappeso.

In un mondo in cui solo un terzo di tutta la produzione alimentare è destinata alla nutrizione, mentre una quota crescente è destinata alla produzione di biocarburante. In un mondo in cui ogni anno sono sprecate 1,3 miliardi di tonnellate di cibo ancora perfettamente commestibile mentre 900 milioni di esseri umani soffrono la fame.

Il tema meriterebbe una disamina che i limiti dello spazio assegnato al nostro notiziario non potrebbe ospitare. Ci auguriamo, tuttavia, che averne accennato ci induca ad avere rispetto per il cibo, a non sprecarlo, a conservarlo e, se necessario, a dividerlo con chi ne ha di meno.

In fin dei conti, anche questi sono sapori da sapere.

◆ In passato, abbiamo avuto modo di considerare come il cibo possa essere uno straordinario strumento di fratellanza tra i popoli, un ponte tra culture e tradizioni diverse, e come il sentimento dell'amicizia possa tenere legate persone anche molto lontane come se, invece, fossero vicine.

È quanto accade con i soci della **Confraternita del Bollito e della Pera Madernassa**, con i quali abbiamo stabilito, ormai da tempo, un legame di fraternità e simpatia non solo per motivi culturali - trattiamo la stessa "merce" - ma anche umani.

Accomunati dal proposito di promuovere le eccellenze enogastronomiche dei nostri territori d'appartenenza, all'insegna di quei valori umani posti alla base della convivenza comune, anche quest'anno, come già in passato, gli amici di Guarene verranno a trovarci per consolidare e rafforzare i legami ai quali abbiamo prima accennato.

I confratelli saranno da noi nel fine settimana dal 20 al 22 maggio, e saranno accompagnati a visitare alcune località dell'Umbria dai rappresentanti del nostro club.

L'incontro ufficiale avverrà la sera di venerdì 20 maggio in occasione della cena presso il Relais dei Principi, durante la quale sarà servito il bollito misto, tipico della cucina piemontese, della quale la segreteria del club darà tempestiva notizia con tutti i dettagli.

◆ I produttori nostrani non sanno più cosa inventare! Questa volta si tratta di **"Caligola"** il vino subacqueo, prodotto ad impatto zero nel fondale del lago di Nemi.

La prima bottiglia, di una serie numerata di 500 bottiglie, è stata consegnata il 29 maggio dell'anno scorso a Vittorio Sgarbi dall'amministrazione comunale di Nemi assieme allo chef José Amici produttore del Vino Subacqueo Abissi Lacustri "Caligola".

Questo vino, rosso, si distingue da tutti gli altri per via della sua stagionatura che dura un anno in botte ed altri due anni a 15 metri di profondità nelle acque del lago di Nemi.

L'idea dell'imprenditore è quella di sfruttare l'assenza di ossigeno, l'assenza di luce e la temperatura costante di nove gradi dell'abisso lacustre, come una vera e propria cella frigorifera naturale. La cantina subacquea ha un impatto zero sull'ambiente visto il mancato utilizzo dell'elettricità.

Le 500 bottiglie di "Caligola" sono uscite sul mercato nell'estate 2021 in serie numerata.



PER SAPERNE DI PIÙ

PERIODICO ON LINE DI SAPORI DA SAPERE

Aiutateci a "saperne di più" con idee, suggerimenti, segnalazioni.
enzo.medici@icloud.com - saporidasapere@libero.it