

In Cina viene utilizzato contro la depressione quando è accompagnata da inappetenza

Quel peperoncino toccasana

Immane nei piatti tipici della Locride

di DAVIDE BAGALA

Il peperoncino: un vero toccasana! Molte volte si pensa che il peperoncino faccia male; non c'è niente di più sbagliato! Infatti favorisce la secrezione dei succhi gastrici e quindi la digestione.

Molti paesi della Sita e delle Serre conservano nella tradizione popolare un infuso digestivo fatto di camomilla calda con l'aggiunta di un cucchiaino di polvere di peperoncino e un po' di miele per addolcirlo.

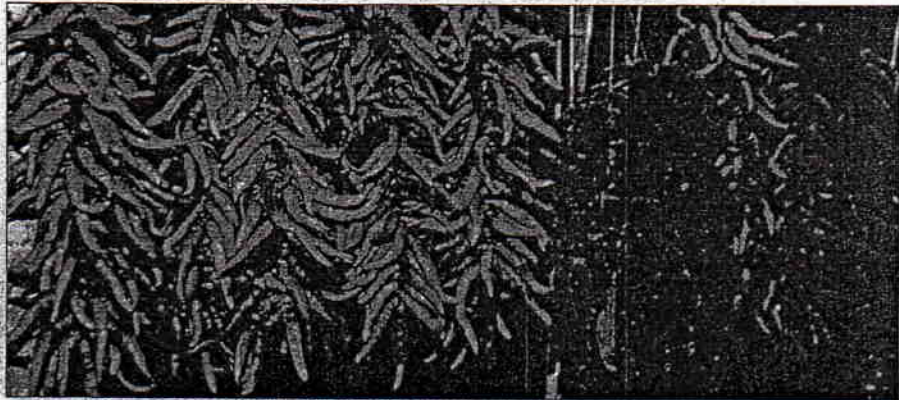
Ma il peperoncino non è solo utile per la digestione, è anche ricco di vitamina C: ne contiene la massima concentrazione esistente in natura.

Una spolverata di peperoncino sulle pietanze o, meglio ancora, dei peperoncini freschi tagliuzzati, garantiscono l'apporto giornaliero di importanti vitamine utilizzate dal nostro sistema immunitario per difenderci da infe-

zioni, malattie da raffreddamento e disturbi cardiovascolari; migliora la circolazione sanguigna, ha proprietà vasodilatatrici e anticolera.

In Cina e in India il peperoncino rosso piccante viene normalmente utilizzato contro la depressione, soprattutto quando questa è accompagnata dall'inappetenza. Certamente il peperoncino accompagna i nostri piatti, anche quelli più semplici, dando loro un tono di colore ed un sapore inconfondibile.

Il modo migliore di conservare e utilizzare questa piccola spezia è di seccarlo al sole e macinarlo con tutti i semi. C'è da aggiungere solo il consiglio di conservare la polvere in vasetti di vetro chiusi ermeticamente; altro modo per conservarlo è quello sott'olio, si possono conservare freschi (appena raccolti) o secchi, dopo una quin-



Peperoncini a volontà nelle case dei calabresi.

dicina di giorni. L'olio diventerà rosso e potrà essere utilizzato in cucina.

La gastronomia tipica reggina e locrese conserva ancora piatti legati all'uso del peperoncino che vengono riproposti con successo dagli agriturismi della zona che cercano di recuperare l'antica cultura contadina.

Per saperne di più

Dal 1994 è nata in Calabria l'Accademia Italiana del Peperoncino, un'organizzazione che ha la finalità di approfondire e diffondere in Italia la "cultura piccante". L'anima dell'associazione sono i soci accademici. Per i primi anni si chiamano "Aspiranti maestri accademici". Concluso il triennio biennale prendono il titolo di "Maestri accademici". Dopo altri tre anni vengono proclamati "Cavalieri di Sua

Maestà il Peperoncino".

Gli accademici, riuniti in settanta delegazioni sparse in tutta Italia, organizzano cené, convegni, dibattiti e manifestazioni di diverso genere sempre finalizzati alla scoperta e alla promozione della cultura del peperoncino.

La sede nazionale è a Diamante, in provincia di Cosenza, organizza ogni anno il congresso nazionale e, a settembre, il "Peperoncino Festival".

Per i golosi

L'insostituibile miele tanto osannato da Ovidio nella "Metamorfosi"

di VALENTINA RIITANO

Tradizionale o biologico, il miele dolcifica nel modo più naturale ed esalta il sapore anche dei cibi salati. È un alimento prezioso e insostituibile.

Ovidio, nella "Metamorfosi", racconta di un luogo paradisiaco dove "verdi alberi stillavano miele dorato".

Di miele è la luna degli sposi e tutto ciò che riguarda momenti di gioia. Sono le api operaie a crearlo, attingendo il nettare dai fiori; e dai diversi sapori: miele all'arancia, al mandarino, all'acacia, alla rosa. Tanti sono i sapori ottenuti da apicoltori sempre più esperti.

Anche la Locride offre una vasta varietà di gusti prodotti da artigiani che ne garantiscono la genuinità. Tra Locri e Gerace si produce dell'ottimo miele. Gli alveari vengono posti

in luoghi "sicuri" e secondo i periodi si produce miele di diverso sapore.

Sono produzioni a livello familiare, ma, molto ricercate da chi ama gustarlo. Il miele per i suoi abbinamenti gastronomici può essere impiegato in molti modi: è sufficiente conoscerlo a fondo e ricercare a fantasia e a gusti personali.

Prendiamo, per esempio, il miele di acacia: un classico tra i classici dal profumo delicato. Dolcifica più di ogni altra qualità, dunque è perfetto per addolcire ogni bevanda, esalta il sapore del formaggio. E se il miele di arancio è perfetto per the e tisane è anche indicato per creme e dolci delicati.

Il miele è, quindi, sin dai tempi della Magna Grecia, un alimento diffuso e apprezzato nella gastronomia locridea e di tutta la Calabria.

Per gli intenditori

La storia dei primi rinvenimenti di vitigni in Calabria e l'arrivo dei greci Il vino nettare degli dei, ma non solo

di DAVIDE RITORTO

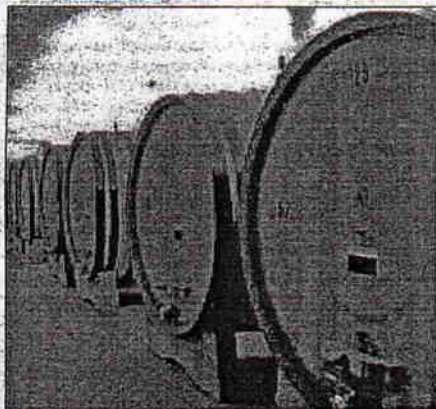
Quando nell'VIII secolo a.C. i primi colonizzatori greci giunsero sulle sponde della Calabria, la coltura della vite esisteva già da tempo. Molte leggende sorte intorno alla fondazione di diverse città della Magna Grecia, citano la vite come elemento sacrale.

Le tavole di Eraclea riportano stime precise: pare che un appezzamento di terreno coltivato a vigna valesse sei volte uno coltivato a cereali. Per questo motivo i Greci conoscevano la nostra terra con il nome di "Enótia", ovvero "terra del vino". Ovunque erano innalzati templi al dio Bacco, tra i quali, famosissimo, quello di Crimissa, l'attuale Cirò. Si vuole infatti che il vino Cirò discenda direttamente da quello di Crimisa, offerto dopo la gara olimpica agli atleti vittoriosi. Pochi sono i vini che possono vantare tali origini, fra questi, il Greco di Bianco. Questo vitigno fu portato in Calabria dai Greci che fondarono Locri Epyzeffiri; la leggenda vuole che la battaglia del fiume Sagrò (VI sec. a.C.) tra 20.000 locresi-reggini e 100.000 Cotroniati-Kauloniati sia stata vinta dai primi poiché esaltati dall'ebbrezza del vino Greco. La Calabria, proprio per la sua conformazione

geografica e la sua collocazione al centro del Mediterraneo, dove il clima è mite e il sole splende otto mesi l'anno, può produrre vini di altissima qualità, robusti e generosi. Ad oggi, si contano sulla punta dello stivale circa 55.000 ettari di terreno coltivato a vigneto con una produzione annua di 1.800.000 ettolitri di vino, non molto se pensiamo alle stime di altre regioni italiane. Occorre sottolineare inoltre che tutto il processo che va dalla raccolta dell'uva al prodotto finito avviene in maniera pressoché artigianale. Il livello di industrializzazione in questo settore è davvero minimo. Nonostante ciò, possono fregiarsi della Denominazione di Origine Controllata ben 12 vini calabresi, nelle tipologie di rosso, bianco, rosato, ecc. Sono ottenuti generalmente da vitigni abbastanza diffusi in questa zona quali per esempio il Gaglioppo e il Nerello per quanto riguarda i rossi, e il Greco Bianco per quanto riguarda i vini bianchi. Ma cos'è la Denominazione di Origine Controllata? Il marchio Doc viene assegnato di solito a vini prodotti in zone delimitate. La disciplina di produzione è molto rigida, pertanto tali vini vengono immessi sul mercato solo dopo approfondite analisi chimiche e sensoriali.



La raccolta nei vigneti



Il vino custodito nelle botti