

VERITA' SUL CIBO CHE MANGIAMO E "TRONERE" DI TURI AL ROTARY



“Non avrei mai immaginato di arrivare a tanto”, conclude la nostra visita, molto commosso, Antonio Coppi, già senatore della repubblica e titolare delle omonime “cantine” a Turi. Infatti è proprio nella sua “creatura”, nel suo “regno” che il presidente del Rotary, ing. Francesco Mercieri, ha voluto radunare gli amici rotariani, per vivere una serata all’insegna della “turesità”, della degustazione dei prodotti tipici del suo paese, non prima di aver fatto visitare i vigneti e le cantine di Coppi nonché aver ascoltato una puntuale relazione della prof.a Rosa Poli su alcune verità del cibo che mangiamo quotidianamente. Il senatore Coppi infatti, li ha accolti con l’emozione di uno scolarotto al primo giorno di scuola e, con entusiasmo, ha dapprima, fatto visitare il “suo” vigneto più vicino (bellissima l’atmosfera bucolica che i rotariani hanno “assaporato”), ed ha informato che in totale l’estensione di essi è di circa cento ettari, il più grande dei quali quello vicino al castello di Marchione. Il vino che egli produce è il “primitivo” della Murgia dei Trulli, precisamente la “DOC di Gioia del Colle”. Quest’ultimo comprensorio, regolato da un rigido disciplinare per quanto attiene a qualità e quantità delle uve sulla pianta, comprende quattordici comuni intorno a Gioia, tra cui Putignano, Noci ed Alberobello i cui vigneti vengono coltivati in altitudini diverse, dai 250 metri di Turi ai 400 di Alberobello che sono molto adatti alla produzione di vini rossi. Mostrando, con orgoglio, le filari di viti verdissime, il sen. Coppi ha detto che tale suolo dal 1882 produceva vino per la nobile famiglia turese Zaccheo con la quale egli iniziò a collaborare negli anni Sessanta come enologo, giovane ma

dalle idee precise e vincenti, deciso di fare della sua vita una "mission", quella di dare valore al primitivo: missione riuscita perché egli, con coraggio, subito rilevò l'azienda ed il primitivo oggi, è il secondo vino nel mondo per crescita, dietro solo al prosecco. Primitivo, dal latino primus, vitigno precoce che matura prima, il cui nome viene ideato da Filippo Indellicati per la vite della nostra terra. Che viene portata successivamente, da una nobildonna altamurana, anche a Manduria, dove essa attecchisce in maniera esponenziale; la città tarantina ha il merito di aver fatto conoscere questo vino a livello mondiale. Anche se c'è molta differenza, evidenzia Coppi, tra il primitivo di Manduria e quello doc di Gioia del Colle, in quanto il primo è tipizzato dai terreni marini, il nostro da quelli collinari ricchi di pietre calcaree, successivamente anche macinate che mantengono le radici fresche a fronte del calore del sole che matura l'uva, carezzata dalle fresche brezze proveniente da due mari: il nostro vino è morbido all'inizio e secco ed asciutto successivamente. Inoltre, ha fatto sapere il senatore, tutte le sue vigne sono a conduzione biologica e ciò dà più valore al suo vino. Soltanto dalle vigne di venti ettari della sua "tenuta Marchione" provengono le uve per la produzione del vino etichetta "Senatore". Mentre conduce i visitatori nella sua cantina storica del 1882, fatta di stretti corridoi e di stanze con botole in alto da dove si rovesciava l'uva, dalle pareti e dal pavimento di vernice non assorbente ed in pendenza, per raccogliere il succo "fino all'ultima goccia" per non sprecarlo, egli spiega che era (ed è) importante trattare l'uva ed il vino a temperatura controllata; oggi in cisterne di acciaio inox, refrigerate e capaci di stare al sole o al gelo; ieri in cisterne di sughero e cemento armato e prima ancora, in grotta dove era assicurata una temperatura costante di 16-17 gradi. Ha fatto visitare le botti di legno di Slavonia in cui vengono invecchiati tre dei suoi vini (tra cui "Don Antonio"), in omaggio alla provenienza del vitigno che si pensa dalla Croazia. Il "visionario" Coppi negli anni Settanta, installa qui la prima catena di imbottigliamento della provincia di Bari che fa superare l'abitudine di acquistare il vino "sfuso" in cantina; effettua il primo tentativo di spumantizzazione e, con altri, crea la DOC di Gioia del Colle. Oggi l'azienda produce quattordici vini: spumanti, rossi, rosati e bianchi ed anche rosso riserva invecchiato nelle cantine-grotta; per un totale di 900 mila bottiglie l'anno, esportate per il 70 per cento in 48 Paesi. Quindi tra enormi botti di rovere, vecchie piccole botti ed antichi torchi, datate bottiglie di rosso e di bianco, gigantografie dei vari vigneti (tra cui tenuta Marchione) e della sua famiglia, la prof.a Rosa Poli, ricercatrice del dipartimento di chimica e docente di chimica, di fisica e di analisi chimica in vari istituti, soprattutto al "Luigi Dell'Erba" di Castellana Grotte, ha tenuto una conversazione su "Verità sul cibo che mangiamo e trènere di Turi". Nel presentare l'incontro, il presidente Mercieri ha ricordato l'importanza della valorizzazione delle antiche tradizioni e che non si può ottenere successo nel

presente e nel futuro senza guardare la storia, la nostra storia, anche quella della nostra cucina e del nostro vino. Gli alimenti che consumiamo, ella ha informato, possono subire contaminazioni dannose per la salute: presenza di arsenico inorganico, soprattutto nel riso, anche in quello integrale ed in quello parboiled: per questo è consigliabile lavarlo, tenerlo a bagno per qualche ora e cuocerlo in molta acqua. La presenza di cadmio nel cioccolato, nei cereali e nella verdura porta a danni alle ossa, al sistema nervoso ed a quello immunitario. Il mercurio che è presente nei pesci predatori (pesce spada, tonno, luccio, palombo) ci induce a ridurre il consumo. Le orate, il pesce azzurro ed altri piccoli pesci invece, sono da privilegiare per la presenza molto bassa di metilmercurio che può provocare parestesie, debolezza muscolare e danni alla vista. Anche il cacao, anche quello biologico, contiene metalli pesanti, molto insidiosi perché si accumulano nei tessuti; occorre quindi evitare il cioccolato fondente o comunque non superarne il consumo di trenta grammi al giorno. Antibiotici ed ormoni sono pericolosamente presenti nel latte. Corpi estranei, come sassolini e frammenti di plastica e presenza biologica di insetti, larve, escrementi, muffe, spore del botulino e microrganismi patogeni, rendono pericoloso il consumo di alcuni cibi, soprattutto di quelli trasportati nelle stive delle navi, per cui è preferibile consumare prodotti locali. Se nella apertura di un barattolo sott'olio, ha avvertito la prof.a Poli, si avverte pressione, se vi è presenza di molte bolle di gas nella confezione, esiste il fondato sospetto che si è formata la tossina botulinica. Le conserve sott'olio domestiche e gli insaccati di dubbia provenienza sono un veicolo serio di infezione. Dei salumi è consigliato consumarne quelli confezionati in atmosfera protettiva ed anche quelli "cinque stelle". I microrganismi patogeni, come salmonella, stafilococco ed anisakis insidiano le uova, la carne ed il pesce, per cui è bene mangiarli ben cotti. Le uova, una volta prese dagli scaffali del negozio, vanno riposte in frigorifero dove la temperatura è più bassa, per evitare che l'umidità produca salmonella che può attraversare il guscio. Purtroppo aceto e succo di limone, come erroneamente si crede, non eliminano i parassiti né le larve come l'anisakis presente nel pesce crudo. Il primo passo per l'assorbimento di un nutriente da parte del nostro organismo, ha informato la docente, è la masticazione lenta e poi l'azione degli enzimi digestivi, lo sminuzzamento, l'omogeneizzazione e la cottura dell'alimento. Carote, zucche, pomodori e spinaci sono ricchi di antiossidanti (carotene, licopene, luteina) che vengono assorbiti più rapidamente se cotti; la cipolla, per la presenza di quercitina, ha grande proprietà antiossidante, antinfiammatoria ed antitumorale, riduce colesterolo cattivo e trigliceridi e favorisce l'eliminazione dell'acido urico. Quindi ella ha affrontato il tema dell'acqua che consumiamo che contiene una grande quantità di sali minerali, tra cui il calcio. Bene: illustrando una tabella delle principali acque di nostro consumo, ella ha dimostrato come la migliore

sia quella di rubinetto dell'Acquedotto pugliese che contiene meno calcio (57 mg/l) di quella di altre marche (Lete, Ferrarelle, Gaudianello, Uliveto) e di Levissima, che invece ne contiene troppo poco. Quindi ha sfatato la leggenda che gli spinaci siano una buona fonte di ferro per l'uomo, visto che le lenticchie ne contengono di più ed ha invitato ad assumere alimenti ricchi di vitamina C, come limone, kiwi e mele. Quindi ha richiamato l'attenzione sulla modificazione dei glucidi come l'amido che è presente nella pasta, nel pane, nei legumi, nelle patate. Se la loro cottura avviene a temperature elevate ed a secco, l'amido si trasforma in molecole più piccole e più digeribili. In presenza di proteine, gli zuccheri semplici reagiscono alle alte temperature con la conseguente diminuzione del valore nutritivo. Sulla crosta del pane, nelle patatine fritte ed alla carne alla brace la reazione dà acrilammide, sostanza tossica che si forma durante i processi di cottura, per cui ella consiglia di non superare mai i 120° nel forno ed i 175° per la frittura. Tale reazione si ha anche nell'essiccamento della pasta, dove si forma la furosina, laddove negli stabilimenti, per ridurre i tempi di produzione, la essicano velocemente e ad alte temperature. E' di molto preferibile quindi, la pasta trafilata al bronzo che ha un processo di essiccamento più lento ed è più salutare e più gradevole. Ella ha richiamato l'attenzione sul "punto di fumo" dell'olio che corrisponde all'inizio della sua decomposizione: i più resistenti al calore sono l'olio extravergine di oliva e l'olio di arachidi perché più ricchi di acidi grassi monoinsaturi (mai l'olio di mais o di girasole). Infine, per la cottura degli alimenti, ha invitato a fare attenzione ai tegami di alluminio da non utilizzare in presenza di sale, sostanze acide come sugo di pomodoro, aceto e limone. Sono innocui per la salute invece, i tegami inaderenti in teflon se non si raggiungono temperature molto elevate e non sono presenti graffi sulla superficie. Quindi il senatore Coppi ha proceduto con una degustazione dei suoi vini con prodotti tipici di Turi: "Bollicine", "Bianco Serralto" e "Don Antonio, rosso riserva del 2016" con focaccia al pomodoro, totalmente integrale; "trònere" cotti su di un letto di salutari cipolle; polpette di pane; tranci di pizza, sempre di cipolla; ciliegie ferrovia e faldacchia: tutto "made in Turi", come ha definito cibo e vino il dott. Roberto Bianco che ha accompagnato il nostro gusto ed il nostro profumo con le sue spiegazioni scientifiche, storiche e culturali.

Pietro Gonnella





