



Se n'è parlato al Rotary, con la prof.ssa Rosa Poli, durante una visita alle Cantine Coppi di Turi

Tutta la verità sul cibo che mangiamo

"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 "turisticità", della degustazione dei prodotti tipici del suo paese, non prima di aver fatto visitare i vigneti e le cantine di Coppi e aver ascoltato una puntuale relazione della prof.ssa 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"), e ha informato che in totale l'estensione di essi è di circa 100 ettari, il più grande dei quali quello vicino al castello di Marchione. Il vino che produce è il "primitivo" della Murgia dei Trulli, precisamente la "DOC di Gioia del Colle". Quest'ultimo comprende



zato 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 provenienti da due mari: il nostro vino è morbido all'inizio e secco e 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 20 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 e in pendenza, per raccogliere il succo "fino all'ultima goccia" per non sprecarlo, egli spiega che era (ed è) importante trattare l'uva e 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 botte 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 '70, installa qui la prima cantina di imbotigliamento 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 14 vini: spumanti, rossi, rosati e bianchi e anche rosso riserva invecchiato nelle cantine-grotta; per un totale di 900mila bottiglie l'anno, esportate per il 70% in 48 Paesi. Quindi tra enormi botti di rovere, vecchie piccole botti e antichi torchi, datate bottiglie di rosso e di bianco, gigantografie dei vari vigneti (tra cui tenuta Marchione) e della sua famiglia, la prof.ssa Poli, ricercatrice del Dipartimento di chimica e docen-

te di chimica, fisica e analisi chimica in vari istituti, soprattutto al "Luigi dell'Erba" di Castellana Grotte, ha tenuto una conversazione su "Verità sul cibo che mangiamo e troneo 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 e 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 e 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 e altri piccoli pesci invece, sono da privilegiare per la presenza di un'alta concentrazione di omega-3. Per evitare danni a lungo termine, si consiglia di consumare pesce azzurro e altri piccoli pesci invece, sono da privilegiare per la presenza di un'alta concentrazione di omega-3. Per evitare danni a lungo termine, si consiglia di consumare pesce azzurro e altri piccoli pesci invece, sono da privilegiare per la presenza di un'alta concentrazione di omega-3. Per evitare danni a lungo termine, si consiglia di consumare pesce azzurro e altri piccoli pesci invece, sono da privilegiare per la presenza di un'alta concentrazione di omega-3.

domestiche e gli insaccati di dubbia provenienza sono un veicolo serio di infezione. Dei salumi è consigliato consumare quelli confezionati in atmosfera protettiva e anche quelli "cinque stelle". I microrganismi patogeni, come salmonella, staphilococco e amissakis insidiano le uova, la carne e il pesce, per cui è bene mangiarli ben cotti. Le uova, a 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'amissakis presente nel pesce crudo. Il primo passo per l'assorbimento di un nutrimento da parte del nostro organismo, ha informato la docente, è la masticazione lenta e poi l'azione degli enzimi digestivi, lo smuzzamento, l'omogeneizzazione e la cottura dell'alimento. Carote, zucche, pomodori e spinaci sono ricchi di antiossidanti (carotene, licopeno, luteina) che vengono assorbiti più rapidamente se cotti; la cipolla, per la presenza di querucina, ha grande proprietà antiossidante, antinfiammatoria e antitumorale, riduce colesterolo cattivo e trigliceridi e favorisce l'eliminazione dell'acido urico. Quindi 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, 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, Caudanella, 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 e 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 e 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 e 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 e i 175° per la frittura. Tale reazione si ha anche nell'essiccamento della pasta, dove si forma la furfossina, laddove negli stabilimenti, per ridurre i tempi di produzione, la essiccano velocemente e ad alte temperature. È di molto preferibile, quindi, la pasta trifilata 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 inadeguati 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; "troneo", cotti su di un letto di salutarici polpette di pane; tranci di pizza, sempre di cipolla; cialie ferruvia e faldacchia. L'ultimo "made in Turi", come ha definito cibo e vino il dott. Roberto Bianco che ha accompagnato il nostro gusto e il nostro profumo con le sue spiegazioni scientifiche, storiche e culturali.

Pietro Gonnella