



Dagli anni '80 in poi è diventato il simbolo delle festività ma la qualità è peggiorata a causa degli allevamenti troppo intensivi. Rilanciato dal successo della cucina giapponese anche in Italia



**GUIDA
ALIMENTARE**

**NOCCIOLA DI
AVELLA VERSO
LA DECO**
La Commissione scientifica Comunale Nocciola di Avella De.C.O. e l'Associazione di filiera Terrae Abellanae annunciano con soddisfazione di aver concluso con successo la definizione del marchio territoriale "Nocciola di Avella De.C.O." Il marchio territoriale De.C.O. (denominazione comunale d'origine) nasce alla fine degli anni '90 da un'intuizione dell'enogastronomo e giornalista Luigi Veronelli e, in seguito alla Legge n. 142 dell'8 giugno 1990, che dà ai Comuni la possibilità di intervenire in materia di valorizzazione dei prodotti tipici, con l'idea di garantire un iter di riconoscimento dell'origine vicino ai territori.

TRENT'ANNI A TAVOLA
In basso, le mitiche pennette al salmone degli anni '80 a destra il sushi giapponese che va di moda adesso



Luciano Pignataro

Un evergreen delle tavole di natale da almeno 40 anni, ma con il successo della cucina giapponese ne siamo diventati assidui consumatori tutto l'anno. Il salmone affumicato è ormai entrato a far parte della nostra tradizione, non ha caso lo abbiamo subito sposato con la pasta e con il riso. Bisogna stare attenti però: il successo mondiale ha creato un processo analogo a quello subito dalla carne, il prodotto da cibo di lusso è quasi diventato popolare e nei supermercati si trovano quelli imbustati alla portata di tutti.

Senza entrare ovviamente nel merito delle marche, diciamo che bisogna saper comprare e che non sempre il prezzo basso è l'unico parametro da prendere in considerazione perché spesso, per abbassare i costi di produzione. Dunque spesso si procede in allevamenti intensivi con uso di antibiotici in eccesso, senza contare il tipo di affumicatura che viene praticato, volta ad abbassare i tempi e dunque a compromettere la qualità del prodotto finale.

Non sono mancati articoli decisamente allarmistici, alcuni dei quali collegano il mangiare il salmone affumicato al rischio cancro, ma come sempre bisogna essere equilibrati quando si leggono queste notizie, nel bene come nel male. Il segreto, alla fine, è sempre l'equilibrio, nelle

Salmone

Come scegliere quello sicuro

quantità e nella frequenza, tanto si sa che l'unica cosa di cui si può abbondare sono la frutta, la verdura e gli ortaggi. Tutto il resto va bene, ma in equilibrio.

Detto questo non sempre è facile trovare salmone di alta qualità sul mercato. Un esempio clamoroso viene da Parma dalla passione dell'imprenditore Claudio Cerati, patròn dell'azienda Upstream ben conosciuta da tutta l'alta ristorazione che racconta: «Lo peschiamo e lo alleviamo

CLAUDIO CERATI
Per il patròn di Upstream il lusso oggi vuol dire sicurezza alimentare e benessere degli animali che si allevano



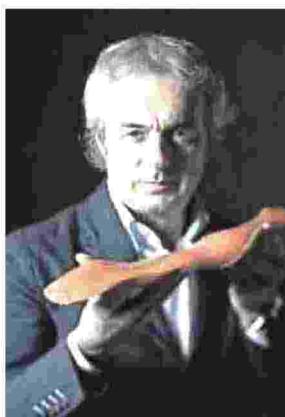
in mare aperto, entro grandi reti in cui la popolazione è ridotta e l'animale può spostarsi agevolmente; scegliamo aree marine in cui le acque sono sempre in movimento, con un forte costante ricambio; lo alimentiamo in modo che acquisisca massa magra in sostituzione di quella grassa. Di ormoni e antibiotici neanche l'ombra. Una filiera perfettamente tracciata e documentata, portata avanti da persone di cui ho la massima fiducia. E che in ogni caso verifico personalmente, recandomi alle Far Øer come minimo due volte l'anno. Cosa di cui peraltro non ci sarebbe necessità, dato che le Far Øer vantano uno dei regimi di regolamentazione veterinaria dell'acquacoltura più rigorosi al mondo».

L'affumicatura procede lentamente con i legni di faggio dell'Appennino Tosco-Emiliano. In tal modo è possibile godere dei grandi benefici di questo alimento, soprattutto consumato fresco, offre molti benefici alla salute, elevate proprietà nutrizionali ed un significativo apporto di proteine, vitamine, sali minerali e calorie. Il salmone è una delle principali fonti di acidi grassi essenziali (Omega 3), grassi polinsaturi (quelli buoni, alleati della nostra salute) e carotenoide. Il salmone è un alimento ricco anche di proteine nobili, sali minerali e vitamine. Questo pesce fornisce al nostro organismo una considerevole quantità di vitamina D, essenziale per la fissazione del calcio e la mineralizzazione delle ossa; di conseguenza, combatte la fragilità ossea e l'osteoporosi.

È apprezzabile anche il contenuto di idrosolubili tiamina (vitamina B1), niacina (vitamina B3), piridossina (vitamina B6), cobalamina (vitamina B12) e pro vitamina A.

Insomma, il segreto è sempre lo stesso: non avere allevamenti intensivi e rispettare l'animale. Purtroppo il salmone d'allevamento viene alimentato con mangimi che contengono anche disinfettanti, ormoni ed antibiotici dannosi per la salute nonché coloranti nocivi bisogna stare attenti. Vale per la carne come per il salmone e come per qualunque altra cosa.

I prezzi sono alti? Meglio dire adeguati alla qualità. Del resto, quello che si spende in qualità alla lunga si risparmia in medicine.



La Campania in tasca con la Guida Mangia&Bevi

In edicola con il Mattino l'ottava edizione del Campania Mangia&Bevi a soli otto euro curata da Santa Di Salvo e Luciano Pignataro. Non è stato certo facile, viste le vicissitudini di quest'anno, portare avanti con successo questo compito, ed è questo il motivo per cui usciamo leggermente in ritardo rispetto al solito.

Ma avevamo il dovere di farlo, come dimostra anche l'entusiasmo degli investitori che ci hanno creduto come lo scorso anno, anzi, di più. E non a caso abbiamo anche pagine in più rispetto alla scorsa edizione. Il dovere è quello di fotografare chi non si è arreso, non ha gettato la spugna, non si è fatto travolgere

dall'indifferenza delle istituzioni a tutti i livelli verso il mondo della ristorazione e dell'agro alimentare di qualità. Nel volume troverete 204 ristoranti, 102 trattorie, 144 pizzerie e 160 vini campani ordinati per vitigno. Un'ampia selezione per avere il meglio della Regione in tasca, un segnale di speranza dopo un anno difficile.



DA SCOPRIRE**REGALI****Squisito, bottega gourmet di qualità**

Curiosità gastronomiche dall'Italia e dal mondo, selezioni di formaggi e salumi pregiati, Champagne e vini importanti e tanto altro ancora: dicembre è una festa di sapori e suggestioni da S.QUI.SITO, la boutique gastronomica del gruppo Ciro Amodio a Sant'Anastasia, alle porte di Napoli. Un unico spazio di 300 metri quadrati dove eccellenza e raffinatezza eno-gastronomica sono grandi protagoniste: dal salmone selvaggio della Norvegia alle carni pregiate, dalla migliore bottarga di muggine della Sardegna alle alici del Mar Cantabrico, dalle più esclusive produzioni di olio extravergine d'olivo ai panettoni artigianali. Ci sono i panettoni artigianali di grandi e rinomati lievritisti e una produzione a marchio S.Qui.Sito

**IL LIBRO****Il vino calabrese e i fratelli Librandi**

Un libro da non perdere, la storia straordinaria di due fratelli, Antonio e Nicodemo Librandi, che hanno fatto grande la viticoltura calabrese raccogliendo e rilanciando una eredità familiare iniziata cento anni fa. Ci sono aziende in Italia il cui nome si identifica con una regione o con un vino, sono i grandi classici che non tramonteranno mai. Librandi vuol dire Calabria. Un libro realizzato con due grandi firme: Cesare Pillon, ultimo grande testimone della prima generazione di italiani impegnati nella scrittura del vino, autore della prefazione, mentre Gianfranco Manfredi ha curato i testi. Gianfranco Manfredi Librandi, Rubbettino Editore PP. 272 41,90 euro

