



Slow Food®  
Valle dell'Adige e Alto Garda

# SLOWZINE

## Magazine di informazione e approfondimento della Condotta Slow Food Valle dell'Adige Alto Garda

---

### Terra Madre Salone del Gusto 2020

di Gaia Salvatori  
Comitato Esecutivo  
Slow Food Italia

#### Numero 3 | Ottobre 2020

TERRA MADRE  
SALONE DEL GUSTO 2020

PICCOLO VIAGGIO FUORI  
E DENTRO L'ALVEARE

TERRAFUTURA

MERCATO CONTADINO  
AL CASTELLO DI AVIO

IN VISITA  
A MASO QUADRIFOGLIO

DOVE CAMMINIAMO  
OGNI GIORNO

CENA PERSIANA  
BENEFICI DELLO ZAFFERANO  
PER LA SALUTE

IL PORRO DI NOSELLARI  
MERCATO DELLE TERRE ALTE  
PRESIDI APERTI

L'8 ottobre avrà inizio la tredicesima edizione di Terra Madre Salone del Gusto, la manifestazione internazionale dedicata al cibo, all'ambiente e alle politiche alimentari che ci fa emozionare ogni due anni. Per tutti noi è sempre un momento davvero importante: la nostra rete si riunisce, nascono nuove energie e raccogliamo la carica per i due anni successivi.

Fin dalla sua nascita, l'obiettivo di questa manifestazione è stato quello di dare voce e visibilità ai contadini, pescatori, allevatori, trasformatori, per accrescere, fra i produttori stessi e nell'opinione pubblica, la consapevolezza di quanto è prezioso il loro lavoro, facendo dello scambio delle buone pratiche un momento di crescita per tutti. Una missione che abbiamo perseguito, in forme sempre diverse e che quest'anno ha dovuto affrontare la grande sfida che la crisi sanitaria ci ha messo davanti, mettendo a dura prova una parte essenziale della nostra attività e della nostra vita come movimento e associazione: l'opportunità di incontrarci.

Ma "se non possiamo portare le persone a Terra Madre Salone del Gusto, porteremo Terra Madre Salone del Gusto vicino alle persone" ed è da questo proposito che siamo partiti per costruire un evento rinnovato che partirà giovedì 8 ottobre e si svilupperà per sei mesi con eventi fisici e digitali animati dalla nostra rete in tutto il mondo. Quest'anno si potrà infatti fare Terra Madre in un'infinità di modi: dalle piccole manifestazioni, agli eventi per dare maggiore visibilità alla cultura locale e alla biodiversità alimentare, dalle visite ai produttori locali, alla creazione di un orto scolastico o di comunità, all'attività di educazione alimentare, sempre nel rispetto del contesto locale e, quando necessario, delle normative sulla salute e la sicurezza.

Agli eventi fisici che gli attivisti e appassionati organizzeranno sui territori si accompagneranno gli eventi

online, come i forum, la piazza mercato virtuale grazie alla quale i produttori potranno commercializzare i loro prodotti, le conferenze e i Food Talk che vedranno protagonisti grandi nomi di intellettuali, scrittori, economisti, filosofi, antropologi, ecologisti ed educatori che, insieme a contadini, pastori, pescatori, cuochi, offriranno la propria visione su ambiente, agricoltura, alimentazione.

Il compito che questa edizione si prefigge è provare a incidere sul futuro che ci si prospetta, con il contributo di tutti, rispondendo alla domanda che stiamo affrontando da anni ma al quale diventa sempre più urgente trovare una risposta e conseguentemente agire: "Come contrastare la crisi climatica?"

Si perché la situazione in cui viviamo oggi è per certi versi inedita, mentre per altri non fa che rimarcare quel che sapevamo da tempo. Il Covid-19 ha determinato una crisi sanitaria senza precedenti ma, allo stesso tempo, ha sottolineato la gravità della crisi ambientale che stiamo attraversando. Approcciare correttamente la crisi, agire subito e con i mezzi adeguati è l'unica strada che abbiamo per cambiare paradigma, per scegliere un nuovo modello di sviluppo, per modificare il rapporto tra uomo e natura.

Ma per cambiare paradigma bisogna analizzare la realtà con lenti nuove: così abbiamo deciso che i confini politici, quelli di stati e regioni, devono passare in secondo piano e che bisogna puntare l'attenzione sugli ecosistemi. A Terra Madre analizzeremo le fragilità, i problemi, le soluzioni e le opportunità, non in quanto italiani o francesi, ugandesi o argentini, ma in quanto abitanti di montagne, colline, pianura, isole, città. Metteremo quindi al centro le Terre alte, cioè le regioni montane e collinari, con i progetti per la cura del territorio, la tutela del paesaggio, il turismo sostenibile; le Terre basse dove parleremo di agroecologia come risposta all'agricoltura intensiva, alle monocolture, alla desertificazione;

CONTINUA NELL'ULTIMA PAGINA

## L'importanza (a lungo) ignorata dell'ape Piccolo viaggio fuori e dentro l'alveare

di Benedetta Dolecki benedettadolecki@gmail.com

Nonostante il rapporto tra api e uomini sia antichissimo, per decenni ci siamo dimenticati di questo piccolo importante insetto. Negli ultimi anni però ne sentiamo parlare sempre più spesso: mentre fino a poco tempo fa il pensiero di un'ape richiama alla mente l'insetto peloso giallo e nero laborioso e produttivo, il miele, la cera, la puntura dolorosa dei loro pungiglioni, oggi l'ape sta assumendo ai nostri occhi altri significati; sta diventando la responsabile dell'intero ecosistema terrestre. Lo è in effetti sempre stata, ma il nostro sguardo è cambiato nei suoi confronti e si è fatto più consapevole dell'importanza quasi impensabile di un piccolo essere vivente prima ritenuto marginale, anche se sfruttato per millenni. Le api infatti ci hanno sempre fatto comodo sotto diversi aspetti: ci sono testimonianze del rapporto tra uomo e api, risalenti alla fine del Paleolitico, circa 13.000 anni fa. Sembra addirittura che la più antica documentazione di questo legame si basi su reperti trovati in Provincia di Trento, sull'Altopiano della Marcesina, dove su alcune pietre dipinte in ocre rosse è stata rinvenuta la cera d'api, forse come legante per il colore, o forse per funzione protettiva della pittura.

Oggi abbiamo finalmente capito che il ruolo dell'ape nell'impollinazione dei vegetali, e quindi nella conseguente produzione dei nostri alimenti, è così importante da far dipendere da esso un terzo della nostra nutrizione. Se le api sparissero bye bye cibo. Ce ne siamo resi conto forse tardi, perché al presente le api stanno piano piano scomparendo: i pesticidi chimici utilizzati nell'agricoltura industriale, la totale noncuranza degli ultimi trent'anni verso la biodiversità e la crisi climatica di cui qualcuno nega l'esistenza hanno portato ad un calo della popolazione di api stimata tra il 30 e il 50% in Europa tra il 2006 e il 2016, e tra il 60 e il 70% negli Stati Uniti nello stesso periodo. Come sempre i responsabili di questa catastrofe siamo noi cosiddetti "civilizzati" umani, che tanto ci vantiamo di aver raggiunto lo sviluppo industriale e la civiltà

da non volerne vedere gli effetti collaterali. Se fossimo meno superbi nel concepire la razza umana come superiore rispetto al mondo animale ci renderemmo conto di quanto in realtà questi insetti ci somiglino. La loro organizzazione e la loro operosità farebbero invidia alle aziende più sofisticate e alle istituzioni politiche più lungimiranti. Le api vivono infatti in una vera e propria democrazia organizzata (Thomas D. Seeley ne parla nel suo libro *Democrazia delle api*): il loro mondo è basato sulla condivisione e ripartizione di proprietà e mansioni, distribuite in base alle loro capacità.

La prima cosa che colpisce è che vivono solo riunite: non può esistere un'ape solitaria perché la sua vita è sottilmente intrecciata a quella di altri 60.000 individui. Questo infatti è il numero, migliaia più, migliaia meno, dei componenti di una famiglia nell'alveare, nel quale ogni membro ha un suo ruolo e una sua funzione, definito in maniera molto precisa dall'età e dal sesso. Nell'alveare la grande maggioranza di individui è costituita da api operaie. I restanti sono qualche centinaio di fuchi e un'ape regina. Le api operaie hanno una vita molto breve, di massimo 40 giorni, ritmata in modo incredibilmente preciso dalle mansioni all'interno dell'alveare.

I primi due giorni di vita sono dedicati alla pulizia delle cellette, in seguito il loro ruolo è volto all'alimentazione delle larve, occupandosi al contempo di costruire i favi e immagazzinare le provviste, mansione che perseguono fino al 20° giorno. Dal 18° giorno il loro compito è anche quello di custodia e guardia dell'alveare. Dal 21esimo sono promosse a raccogliatrici, e qui comincia il viaggio di fiore in fiore per procurare le provviste per l'alveare. Il lavoro è enorme, perché in un solo giorno possono visitare fino a 3000 fiori, trasportando polline per un peso pari a metà del loro, volando a una velocità di 30 km orari. La scelta dei fiori inoltre non è casuale: le api prediligono piante native, di facile accesso. I fiori stessi hanno sviluppato corolle di diversi colori per indicare la strada agli insetti impollinatori, formata spesso da linee colorate







e strisce di peli. Non sempre questi segni sono visibili all'uomo, ma lo sono per le api, in grado di vedere l'ultravioletto. Questi incredibili insetti hanno anche i loro gusti: prediligono il blu e il giallo, mentre non riescono a vedere il rosso.

I fuchi, i maschi della famiglia, sono presenti nell'alveare solo in primavera e in estate. La loro vita dura 50 giorni al massimo, se non fecondano prima, evento che segna immancabilmente il loro destino. Passano il tempo a cercare una regina da fecondare, percorrendo fino a 20 km in volo lontano dal loro alveare di origine. A fine stagione, a prescindere dal loro successo, vengono

allontanati dalle altre api perché non sono bene accetti in famiglia, in quanto nel periodo invernale, senza regine da fecondare, diventerebbero solo delle bocche da sfamare.

Infine la regina, la madre di tutte le api: vive feconda fino a 5 anni, periodo in cui se ne sta bella bella nell'alveare facendosi coccolare e nutrire dalle operaie con il suo speciale pasto a sola base di pappa reale, spiccando ogni tanto il volo solo per farsi fecondare da un fuco o per sciamare.

La fecondazione della regina avviene solo una volta nella sua vita ad opera di più fuchi (fino a 20). È capace di deporre fino a 2000 uova al giorno. Gli apicoltori colorano il suo torace per riconoscerne l'età, con un colore differente per anno (quest'anno tocca al blu).

L'organizzazione delle api non riguarda solo la gestione dell'alveare: come in ogni buona azienda sono addette anche alla comunicazione. Al posto di usare i social però si cimentano in particolari danze con le quali riescono ad indicare con estrema precisione il luogo in cui si trova la fonte nettariifera (o di melata) migliore. In

termini di direzione, velocità di esecuzione, movimento dell'addome e rinforzo positivo (facendo assaggiare una gocciolina di nettare da raccogliere dopo aver eseguito la danza), riescono a riferire alle sorelle dove trovare le fonti di cibo. La precisione di queste informazioni è incredibile: oltre 1500 movimenti diversi che utilizzano per comunicare in dettaglio presenza e posizione dei fiori preferiti sono stati rilevati da recenti studi, anche se il merito della scoperta della danza delle api va all'etologo Karl von Frisch, che con la sola osservazione è riuscito a dedurre il significato di quei movimenti frenetici compiuti dalle operaie bottinatrici.

La crescente consapevolezza dell'importanza delle api sta fortunatamente incrementando negli ultimi anni l'interesse verso questo mondo, lo studio dei suoi fenomeni e la sensibilizzazione delle persone. C'è da sperare che in parallelo aumentino le sovvenzioni per l'apicoltura e la tutela di questa disciplina anche a livello istituzionale, sia nazionale che regionale, per salvaguardare questo microcosmo, patrimonio della natura, e fondamentale bene collettivo.

Questo articolo è stato scritto grazie alla collaborazione con:

Apicoltura Ma.Be

az. agr. Bonvicin Luciana

Via della Braida, 10 38010 Sanzeno (TN)

t: 3472811391 (Beatrice)

apiculturama.be@gmail.com

FB: apicoltura Ma.Be IG: apiculturama.be



## Terrafutura

### Carlo Petrini a dialogo con Papa Francesco

Nel 2015 Papa Francesco ha rivolto al mondo un'esortazione di grande valore spirituale, etico e politico, l'Enciclica Laudato si': una «riflessione insieme gioiosa e drammatica» sul deterioramento ambientale del nostro pianeta, sullo spreco di risorse naturali e umane provocato da sistemi economici e politici irresponsabili. Al tempo stesso, l'Enciclica è un francescano invito alla «riconessione» con l'insieme delle creature viventi e con la Terra che tutti abitiamo.

In sintonia col messaggio di «ecologia integrale» lanciato dal Papa, il fondatore di Slow Food Carlo Petrini aveva scritto la Guida alla lettura della Laudato si' pubblicata dalle Edizioni San Paolo. La loro condivisione di un impegno globale a «coltivare e custodire» i beni umani e

terreni, procedendo con pragmatismo rivoluzionario verso una vita in armonia con se stessi, con la propria comunità e con la natura, si è approfondita nel corso di cruciali appuntamenti, fra i quali il Sinodo Panamazzonico.

Questo volume rappresenta un altro radicale passo verso l'ecologia integrale e si apre con tre dialoghi tra Bergoglio e Petrini. Nel clima amichevole e schietto dei tre incontri risalta la comunanza di vedute, la consapevolezza della gravità ma anche la fiducia nell'impegno quotidiano e comunitario perché, come sostiene Papa Francesco, non si dà ecologia senza giustizia, non si cura l'ambiente se le relazioni fra gli esseri umani sono viziate da squilibri economici e culturali.



# Reportage

## In visita a Maso Quadrifoglio

### Mele resistenti e sidro di mela

Nel viaggio della Condotta per scoprire la #mappadellabiodiversità siamo stati ospitati da Maso Quadrifoglio a Nave San Rocco.

Un bellissimo pomeriggio passeggiando tra i filari di mele delle più originali varietà coltivate da Francesco che ci ha accompagnato raccontandoci la storia della sua azienda e la scelta di selezionare tipologie di mele resistenti, meno conosciute sul mercato, ma espressione della biodiversità e, soprattutto, frutti che non richiedono trattamenti, rispettando così ambiente, suolo e la nostra salute.

La vera sorpresa della visita è stata incontrare Federico Pedrolli, nipote di Francesco e giovanissimo titolare dell'azienda Apple Blood Cider. Si tratta di una sidreria che da pochi mesi ha aperto i battenti nel maso, lanciandosi nella produzione di questo particolare prodotto.

Il sidro è una bevanda alcolica che si ottiene fermentando le mele e, in alcuni casi, anche le pere. In seguito, il sidro può essere aromatizzato aggiungendo altra frutta, spezie o particolari aromi. Si tratta di una bevanda dalle origini antiche, prodotta e consumata principalmente in Inghilterra, Francia, Spagna, Germania e Australia. Il sidro di mele ha fatto parte della tradizione italiana fino all'avvento del ventennio fascista, durante il quale la sua produzione fu gravemente penalizzata a favore del commercio di vino.

Il sidro è una bevanda leggermente alcolica, ma estremamente leggera e fresca. Più digeribile della birra e meno alcolico del vino, si presta benissimo ad aperitivi in compagnia e a tavola, in abbinamento a tantissimi

piatti. Scegliere il sidro significa anche favorire l'economia del nostro territorio e dei suoi produttori, incentivando un mercato giovane e innovativo.

Il sidro può essere fermo, frizzante o spumantizzato, a seconda del processo produttivo e della zona di provenienza. Ne esistono molte altre varianti, frutto di differenti combinazioni di varietà, tecniche e della creatività del singolo cider maker. In molti paesi si consuma tradizionalmente sidro: come il vino, ogni regione di produzione ha un suo carattere ben definito, ottenuto da varietà e tecniche produttive specifiche.

In Inghilterra i sidri si possono bere anche al pub, e sono spesso sono tannici e intensi, a differenza della Francia, dove si possono trovare anche sidri dolci o spumantizzati. In Italia non c'è una cultura del sidro radicata: giorno dopo giorno, i piccoli produttori locali si impegnano per produrre e promuovere questo prodotto.

Attualmente Federico ne produce tre tipologie. Golden Hour: prodotto con una miscela di varietà di mele, tra cui la Golden Delicious, da cui prende il nome. La fermentazione, con uno specifico ceppo di lievito per sidro, non solo rispetta l'aroma varietale e il terroir di Maso Quadrifoglio, ma ne amplifica i profumi. Lady Rosè, alla base di partenza del precedente vengono aggiunti lamponi e ciliegia. Orange Country è arricchito da succo di arancia, succo di bergamotto e luppolo americano.

Apple Blood Cider  
Maso Quadrifoglio, 4 Terre d'Adige  
T, 348 536 7092  
[facebook.com/applebloodcider](https://facebook.com/applebloodcider)  
*Fotografie di Milena Battisti*

## #mappadellabiodiversità



# Dove camminiamo ogni giorno

di dott. Francesco Bigaran in collaborazione con F.T.Bio

La tipologia, la qualità e la quantità dei prodotti rinvenibili in un dato territorio è strettamente legata alla risorsa del suolo. Anche produzioni alimentari, che sembrano lontane dal suolo, sono strettamente legate ad esso, basti pensare alle produzioni casearie, influenzate dalla flora dei pascoli e dei fieni di cui si nutrono le vacche; la flora prativa è a sua volta influenzata dal tipo



suolo forestale ricco di sostanza organica

di suolo su cui si sviluppa e dalle pratiche a cui è sottoposto (concimazioni, arature, trasemine...). Il territorio e il paesaggio, che ogni giorno viviamo, sono, anch'essi, strettamente legati ai suoli presenti e alla loro variabilità spaziale, condizionando le coltivazioni e le produzioni presenti. Le tipologie di suoli presenti in un territorio dipendono da vari fattori come il clima, gli organismi viventi che lo abitano, la morfologia del territorio, il tempo che ha avuto per formarsi, il substrato pedogenetico e altri fattori come l'azione dell'uomo.

L'uomo ha tentato di modificare i suoli per renderli fertili tramite enormi opere (come spietramenti, terrazzamenti e drenaggi) ma nonostante questi immensi sforzi, durati millenni, non si può snaturare la naturale essenza del suolo.

I fattori da tenere in considerazione per valutare la capacità di un suolo di supportare produzioni di qualità sono principalmente di tre tipi:

1) Fisico-chimici: profondità, tessitura e pietrosità (che influenzano il contenuto

d'acqua disponibile per le colture) contenuto in sostanza organica, presenza di carbonati, pH e contenuto in micro e macro elementi (che influenzano le tipologie di colture possibili);

2) Biologici: presenza di una flora (batteri e funghi) presenza di una fauna (artropodi anellidi e altri piccoli animali).

In base alla tessitura, alla pietrosità e alla capacità di un suolo nel trattenere acqua si possono identificare alcune colture possibili e colture non possibili in un determinato contesto, in quanto sopportano stress idrico e siccità e altre, invece, necessitano di un apporto idrico costante e maggiore. La presenza di carbonati ed il pH limitano la possibilità di realizzare alcune colture (come ad esempio il castagno e alcuni piccoli frutti) che necessitano di adeguati range di pH e mal sopportano la presenza di carbonati. Nella realizzazione dei piani di concimazione è di fondamentale importanza tener conto della naturale presenza di determinati micro e macro elementi. Talvolta le concimazioni sono effettuate senza tenere conto del naturale apporto di questi elementi da parte del suolo, andando a creare squilibri all'interno della coltivazione.

Un suolo vivo e vitale è un suolo fertile. Più la flora e la fauna che lo popolano sono ricche e meglio lavorano le catene di decomposizione della sostanza organica portando alla formazione di composti, stabili nel tempo, che rilasciano nel suolo elementi nutritivi direttamente disponibili per l'assorbimento da parte delle piante. Per mantenere stabile il ciclo della sostanza organica gli apporti di residui colturali, deiezioni di animali ed altro materiale organico, devono essere equivalenti al tasso di decomposizione e tasso

di assimilazione da parte delle piante e le perdite per dilavamento ed erosione. Quando l'apporto di materiale organico è inferiore al tasso di decomposizione si riscontra un rapido declino della sostanza organica del suolo con un conseguente calo di fertilità. Il suolo, inoltre, è uno dei maggiori sink di CO<sub>2</sub> del pianeta, assieme agli oceani, contenendo circa il doppio del carbonio presente nell'atmosfera e tre volte quello trattenuto dalla vegetazione sotto forma di molecole stabili e durature. La FAO

stima che le emissioni di CO<sub>2</sub> per ettaro di terreno coltivato con metodi di agricoltura biologica siano inferiori del 48-66% rispetto

ai gas serra generati da suoli coltivati con metodi tradizionali.

Una buona conoscenza dei suoli, attraverso un'indagine pedologica, è un fondamentale aiuto nella scelta varietale, facilitando la scelta della coltura, o cultivar, naturalmente più adatta al territorio. Avendo conoscenza del suolo su cui si lavora si possono, inoltre, andare

a fare operazioni mirate (concimazioni equilibrate, giusti apporti idrici) per

**La sostanza organica del suolo è costituita da qualsiasi materiale prodotto da organismi viventi, piante o animali, che ritorna al suolo e subisce processi di decomposizione.**



suolo agrario soggetto a lavorazioni

massimizzare la produzione in relazione agli input umani aumentando la sostenibilità della produzione sia dal punto di vista economico che ambientale. Attraverso un'adeguata scelta varietale di cultivar resistenti o tolleranti e naturalmente adatte al suolo, unitamente ad adeguate pratiche agro ecologiche si contengono attacchi parassitari e di conseguenza gli apporti di fitofarmaci alla coltura.

Essendo il suolo una risorsa non rinnovabile e soggetta a numerosi pericoli e problemi (erosione, compattamento, avanzamento delle zone urbanizzate, inquinamento locale e diffuso, calo di biodiversità, calo della sostanza organica, desertificazione e smottamenti) preservare questa risorsa è fondamentale non solo per ottenere produzioni di qualità ma anche per migliorare la qualità della vita delle persone che abitano in un territorio.



# Cena persiana

## Presentazione della Comunità Slow Food

La nuova Comunità è stata presentata nel corso di una cena dedicata ai sapori della Persia con un gustoso menù in cui il protagonista è stato lo zafferano.

Ala Azadkia, la portavoce della Comunità, ci ha raccontato gli effetti che il progetto di Slow Food sta già avendo sulla comunità di Qa'en, entusiasta e coinvolta in questo progetto transnazionale in un momento molto difficile per l'Iran. Hanno partecipato alla serata di presentazione anche i rappresentanti del Birrificio

5+ che ha realizzato la birra allo zafferano, espressione delle possibili collaborazioni tra gli attori della Comunità. Irene Pol, responsabile di Viaggi e Miraggi per l'Africa e l'Asia, ha raccontato i viaggi organizzati nelle terre dello zafferano negli anni scorsi. In chiusura è intervenuto GVT (Gruppo Volontariato Trentino) per esprimere, in modo divertente, una riflessione sull'importanza della micro agricoltura familiare.

Foto di Michele Caminati



#comunità

## Benefici dello zafferano per la salute

di Ala Azadkia [alaazadkia@gmail.com](mailto:alaazadkia@gmail.com) Portavoce della Comunità

Lo zafferano è ricco in primis di sali minerali e vitamine: potassio, fosforo e magnesio, vitamine A, B e C e folati. Ma le sue proprietà non finiscono certo qui, eccone alcune:

**Antidepressivo:** lo zafferano può essere un valido supporto nella cura delle patologie depressive, in particolare quelle lievi, e aiuta a controllare gli sbalzi di umore durante il periodo premestruale e i dolori correlati. Questo grazie al safranale e alla crocina contenuti, i quali oltre a conferire rispettivamente aroma e colore alla spezia, favoriscono il riassorbimento della serotonina e della dopamina.

**Antistress:** l'azione dello zafferano è molto utile ad abbassare il livello di stress sempre grazie al suo influsso sui neurotrasmettitori cerebrali. Inoltre il safranale e la crocina hanno proprietà sedative e ansiolitiche

**Potenzia il sistema immunitario:** grazie al suo contenuto di vitamina C contrasta l'azione dei radicali liberi, stimola il sistema immunitario e favorisce l'assorbimento del ferro nell'intestino

**Potenziatore della memoria:** lo zafferano è uno degli alimenti più ricchi di carotenoidi come la zeaxantina, il licopene e molti alfa-beta caroteni che insieme alla vitamina C rivestono il ruolo di eccezionali antiossidanti naturali.

**Favorisce la digestione:** grazie al suo contenuto di pigmenti che entrano velocemente in circolo e aumentano la secrezione di bile e succhi gastrici, lo zafferano risulta essere un ottimo regolatore dell'apparato digestivo, per questo viene spesso consigliato a chi soffre di gastrite

**Acceleratore del metabolismo:** grazie all'alto contenuto di vitamine del gruppo B, soprattutto B1 e B2, che favoriscono l'assorbimento dei grassi, lo zafferano ha riconosciute proprietà benefiche sul

metabolismo aiutando lo smaltimento dei grassi.

**Benefici sull'apparato cardiocircolatorio:** lo zafferano è in grado di regolare la pressione sanguigna riducendo l'ipertensione e abbassando colesterolo e trigliceridi grazie alle sue proprietà fluidificanti del sangue e stimolando il metabolismo dei grassi.

**Benefici per bocca e denti:** lo zafferano aiuta a trovare sollievo alle gengive irritate per mezzo di applicazioni con preparati a base di miele e aiuta durante la fase di dentizione dei bambini, il suo contenuto di minerali favorisce la mineralizzazione dei denti

**Antinfiammatorio:** lo zafferano ha riconosciute proprietà antinfiammatorie e grazie al suo contenuto di curcumina la quale ha effetti simili al cortisone nel placare le infiammazioni soprattutto reumatoidi e non sviluppando nessun effetto collaterale.

**Afrodisiaco:** l'effetto che più incuriosisce e appassiona! Lo zafferano ha diverse proprietà afrodisiache grazie al suo effetto potenziante della serotonina e quindi del desiderio.

**Antirughe e tonico per la pelle:** lo zafferano mantiene giovane ed elastica la pelle stimolando la rigenerazione cellulare grazie al suo contenuto di vitamine B e

antiossidanti. Esso viene anche impiegato nella preparazione di creme cosmetiche per la pelle

**Utile contro l'insonnia:** con il suo contenuto di serotonina e la sua azione sedativa lo zafferano agisce come calmante e favorisce il riposo notturno

Per tutti questi motivi lo zafferano è considerato un elisir di lunga vita: contrasta l'invecchiamento, stimola il metabolismo, favorisce le funzioni digestive, riduce la pressione sanguigna, abbassa il colesterolo e trigliceridi, favorisce il buon umore e stimola l'attività sessuale.



## Mostra: Zafferano la sua gente la sua terra

La Comunità Slow Food dei produttori e co-produttori dello zafferano di Qa'en ha organizzato una mostra di fotografia diffusa. Le fotografie di Parisa Bajelan e Alireza Azadkia ci portano nella capitale dello zafferano in Iran, la cittadina di Qa'en nel Khorasan sud. Un viaggio tra le stelle che accompagnano il miracolo notturno dello sbocciare dei fiori dello zafferano e tra la gente che ha un legame indissolubile con questo prezioso fiore. Trovate le fotografie presso la Locanda delle Tre Chiavi di Isera, il Birrificio 5+ di Trento e il negozio Buonissimo di Rovereto dove è possibile visualizzare anche dei video dedicati allo zafferano.

## Il porro di Nosellari

Pronto alla raccolta il porro coltivato dalla Comunità Slow Food

Il porro di Nosellari è un prodotto dell'Arca del Gusto, eccone la storia.

Nei pressi di Nosellari, piccolo borgo situato negli Altipiani Cimbri, si coltiva una varietà locale di porro. Se generalmente nelle zone di montagna l'alimento principale è la patata, alcune ricerche hanno evidenziato la presenza di una produzione storica del porro, con autoproduzione dei semi, tanto che gli abitanti di Nosellari erano conosciuti come magnaporri.

Nella zona vi è un microclima ideale che, assieme a una esposizione verso sud, rende possibile la coltivazione dei porri negli appositi terrazzamenti, assieme ad orzo e tabacco.

Il porro si trapianta in primavera e si raccoglie a mano dal mese di ottobre in poi; non necessita di trattamenti durante la coltivazione. Infatti, si tratta di una varietà molto ben resistente alle temperature rigide invernali e alla neve.

Il porro di Nosellari si caratterizza per la base di dimensione notevole e molto

tondeggiante; le foglie si aprono a ventaglio al termine di un fusto di dimensioni piuttosto ridotte. La base è di colore bianco che sfuma fino al verde scuro delle estremità.

Un porro pesa all'incirca 800 grammi. Il sapore di questo porro è molto delicato per cui trova diversi impieghi nella cucina locale: si può servire lessato o si usa, assieme anche alle foglie, per preparare zuppe e risotti. Le foglie possono essere lessate anche da sole.

La frazione di Nosellari si trova nell' Oltresommo, una porzione di Altipiani non interessata da grandi flussi turistici e che negli ultimi decenni ha visto un forte spopolamento. Recentemente alcuni giovani, assieme a intraprendenti abitanti, stanno avviando delle attività volte a tornare ad abitare queste zone di montagna. Una delle attività è la promozione e valorizzazione della varietà locale di porro,



che senza seguito difficilmente continuerà ad esistere data la produzione molto limitata.

## Mercato delle Terre Alte

Il 17 ottobre a Lavarone, in vendita anche il porro di Nosellari

I produttori che aderiscono alla Comunità Slow Food per lo sviluppo agro-culturale degli Altipiani Cimbri si ritrovano in piazza sabato 17 ottobre dalle 10.00 alle 13.00 per celebrare Terra Madre - Salone del Gusto.

A Lavarone è stato organizzato il Mercato delle Terre Alte. Un'occasione per conoscere dal vivo agricoltori, allevatori e artigiani che da qualche mese stanno fornendo le loro produzioni per il GAS #terrealte, uno dei progetti sviluppato dalla Comunità Slow

Food nel territorio dei comuni di Lavarone, Folgaria e Luserna.

Saranno presenti i formaggi di Maso Engher e Malga Vallorsara da Folgaria, i formaggi e le patate di Diego Lenzi da Lavarone, i prodotti di capra di Corradi Tullia (Lavarone) e Maso Guez (San Sebastiano di Folgaria). Potrete trovare Giulia Nicolussi con i suoi trasformati Natura in vasetto.

Infine il mercato sarà l'occasione per acquistare il porro di Nosellari, raccolto nei giorni immediatamente precedenti l'iniziativa nei campi coltivati dalla Pro Loco di Nosellari.

A seguire i componenti della Comunità si riuniranno per fare il punto sui progetti svolti e programmare le attività dei prossimi mesi per raggiungere l'obiettivo di mettere al centro la montagna.

## È pronta la farina del Molino Vettori

Il Molino Vettori di Manzano di Mori, in Val di Gresta, ha prodotto anche quest'anno la sua farina biologica di grano tenero, semi integrale e macinata a pietra nel piccolo mulino acquistato da Massimo Vettori che è stato oggetto della nostra visita di luglio. Per maggiori informazioni e per acquistare la farina vi consigliamo di contattare direttamente Massimo.

Sostenere questo progetto significa aiutare un giovane che ha avuto il coraggio di tornare alle attività agricole scegliendo di lavorare nelle difficili terre alte, recuperando i terrazzamenti della Val di Gresta.

Molino Vettori  
T. 347 981 2419  
molinovettori@gmail.com





# Presidi Aperti

## Domenica 18 ottobre i produttori vi aspettano!

E sono 20 anni! I Presidi Slow Food facevano il loro esordio in occasione del Salone del Gusto 2000. Da allora abbiamo fatto tanta strada e con noi produttori, cuochi dell'Alleanza, soci e attivisti di Slow Food, più in generale, ha fatto tanta strada la difesa della biodiversità. Un anniversario così importante merita di essere celebrato in grande stile e così in tutta Italia è stata organizzata una giornata di Presidi aperti. L'evento rientrerà ovviamente nel grande programma di Terra Madre Salone del Gusto.

### Presidio del Vino Santo trentino

La Nosiola raccolta nella vendemmia di quest'anno è già negli appassitoi che i produttori aprono per l'occasione, vi aspettano nelle loro aziende dalle 14 alle 18.

*Marco e Stefano Pisoni*  
Pergolese (Tn) Via San Siro, 7 b  
Tel. 0461 563216

*Enzo Poli*  
Vezzano (Tn) Loc. Santa Massenza  
Via del Lago, 9  
Tel. 349 5308978

*Francesco Poli*  
Vezzano (Tn) Loc. Santa Massenza - via  
Del Lago, 2  
Tel. 0461 864102

*Giovanni Poli*  
Vezzano (Tn) Loc. Santa Massenza  
Via Del Lago, 3  
Tel. 347 9345803

*Gino Pedrotti*  
Cavedine (Tn) Via Cavedine, 7  
Tel. 0461 564123

*Pravis*  
Lasino (Tn)  
Località Le Biolche, 1  
Tel. 0461 564305

### Presidio del Broccolo di Torbole

Mancano ancora poche settimane alle prime gelate di novembre, dopo le quali il broccolo sarà pronto per la raccolta. Abbiamo organizzato una visita nei campi di Strada Granda a Torbole insieme a Luca Rigatti.

*Strada Granda (altezza ristorante Al Rustico) - Torbole*  
ore 15.00 - 17.00

### Presidio del Grano saraceno di Terragnolo

Grande novità è la presentazione del nuovo Presidio del grano saraceno. Ne parleremo a lungo nel prossimo numero. In questo periodo i campi sono nel pieno del periodo della raccolta.

*Frazione Soldati*  
Terragnolo  
ore 15.00 - 17.00



CONTINUA DALLA PRIMA PAGINA

riduzione del consumo di carne, allevamenti sostenibili in alternativa a quelli intensivi e alla deforestazione; le Terre d'acqua e cioè la pesca sostenibile, tutela dei mari, degli oceani, delle acque interne e delle comunità costiere, lotta alla plastica e all'inquinamento. Il rapporto tra Terre e città e quindi gli orti urbani, mercati contadini, filiera corta, gruppi di acquisto, urbanizzazione sostenibile. L'obiettivo sarà analizzare le fragilità di ciascun ambito geografico rispetto al sistema

alimentare e individuare proposte e soluzioni con il contributo di esperti, attivisti e dei produttori della nostra rete che in quegli ecosistemi vivono e lavorano. La mobilitazione delle nostre comunità e della nostra rete in tutto il mondo, gli eventi, i progetti, le iniziative e le attività di Terra Madre 2020 rappresenteranno un passo fondamentale per l'identificazione e la stesura

del nostro orientamento politico, strategico e organizzativo per costruire il futuro del cibo, che troverà un primo approdo nell'Ottavo Congresso Internazionale di Slow Food che si terrà ad aprile 2021. L'invito che tutta Slow Food porge è quello di esserne protagonisti!

## Resta in contatto con noi e iscriviti a Slow Food

È possibile iscriversi alla newsletter, proporre idee e suggerimenti, inviando una mail di richiesta ai nostri contatti:

[facebook.com/slowfoodvag](https://facebook.com/slowfoodvag)  
[instagram.com/slowfoodvalleadigealtogarda](https://instagram.com/slowfoodvalleadigealtogarda)  
[slowfoodadigegarda@gmail.com](mailto:slowfoodadigegarda@gmail.com)  
Telefono e Whatsapp 327 712 1209

L'iscrizione all'associazione è fondamentale per sostenere i nostri progetti e essere sempre al nostro fianco nelle battaglie quotidiane per un cibo buono, pulito e giusto per tutti. Se non sei ancora socio contattaci, se sei socio mantieni monitorata la data di scadenza della tua iscrizione Tessere annuale 25 € ! Tessera annuale under 30: 10 €

Questo bollettino non rappresenta una testata giornalistica in quanto viene aggiornato senza alcuna periodicità. Non può pertanto considerarsi un prodotto editoriale ai sensi della legge n.62 del 2001.