



GUSTO

LO STUDIO AD HARVARD. LA CLASSIFICA MONDIALE WINE SPECTATOR

Caffè, 5 tazzine al giorno come elisir di lunga vita

Il caffè entra nella lista dei possibili elisir di lunga-vita: il consumo quotidiano e non eccessivo della bevanda - pari ad un massimo di 5 tazzine al dì - diminuirebbe l'incidenza di morti premature per qualsiasi tipo di causa. Ed in particolare per diabete, morbo di parkinson, malattie cardiovascolari, neurologiche e persino suicidi. Una buona notizia per gli amanti della tazzina che temono l'arrivo del prossimo parere dell'Oms previsto nei prossimi mesi su alcuni possibili rischi legati proprio al consumo di caffè. Ad osservarlo, in quello che viene

considerato il più vasto studio in materia, scienziati della prestigiosa Harvard University: i dati provengono infatti dall'analisi della salute seguita per 30 anni di circa 160.000 donne - parte del «Nurse Health study» - e di 40.000 uomini. Tutti i volontari hanno compilato questionari sulle loro abitudini alimentari ogni 4 anni. Dall'analisi degli studiosi guidati da Ming Ding, è apparso che i consumatori abituali moderati - ossia di 3-5 tazzine al giorno di caffè - hanno sofferto meno morti premature, sia bevendo la bevanda caffeinata che decaffeinata.

Vini, la top 10 più prestigiosa C'è il Brunello di Montalcino

Il Brunello di Montalcino 2010 di Tenuta Il Poggione si aggiudica il quarto posto della classifica più prestigiosa e attesa del mondo enologico, quella di Wine Spectator. «Ricco, dalla eccellente compostità e struttura con sentori di ciliegia matura e prugna e note di liquirizia, terra e tabacco che vanno ad aggiungere profondità, dalle sfumature minerali, equilibrio e persistenza», lo descrive Bruce Sanderson. «È evidente il nostro orgoglio per questo riconoscimento - commenta Fabrizio

Bindocci, presidente del Consorzio del Brunello di Montalcino e direttore generale della Tenuta Il Poggione, di proprietà della famiglia Franceschi - che riporta il Brunello al vertice delle classifiche mondiali. È un ulteriore segnale che la denominazione sta vivendo un periodo di grande successo, merito della bontà delle uve e del saper fare dei produttori. Lo sguardo delle aziende è però ora già tutto puntato verso la nuova annata, che si preannuncia di ottima qualità».

Per quanto riguarda quello realizzato nel Mediterraneo non c'è un'unica specialità: tra le tipologie c'è quello di eucalipto, aneto o ferla, piante tipiche della nostra zona

Buono e fa anche bene alla salute Miele siciliano batte il neozelandese

Quello prodotto dalle api nere dell'Isola arriva ad avere fino al 30% di proprietà antiossidanti

A dimostrarlo è una ricerca dell'Università di Palermo che lo mette al livello di quello di Manuka

TUTTE LE SUE QUALITÀ

«Il cibo degli dei» che allunga la vita delle cellule

Partiamo da un concetto. Se già i Greci lo consideravano il «cibo degli dei», un motivo c'era. Di virtù è ricco e di certo potrebbe avere un ruolo cardine nella nostra alimentazione, sana, intelligente e buona. «È uno zucchero naturale dai tanti pregi», dice Giorgio Calabrese, famoso medico nutrizionista. «È l'alternativa, valida e consapevole, agli zuccheri raffinati», pieno di «anti» che lo contraddistinguono. «Antifungineo, antibatterico, antibiotico, antiossidante. Ancora di più quello prodotto dalle api nere differisce per la quantità di antiossidanti, come ribadito dalla ricerca scientifica, tra cui quelli degli studi condotti dal prof. Novellino dell'Università di Napoli cui io faccio parte», senza dimenticare quelle recenti e in attesa di pubblicazione dell'Università di Palermo del Dipartimento di Stebicef. Spalmato sul pane o sulle fette biscottate, nella versione particolarmente dolce, all'arancio o all'acacia, per la felicità dei bambini, o un po' più amaro, come il miele di castagne, preferito dagli adulti, o entrambi i gusti desiderati dagli anziani. «La grande quantità di antiossidanti presenti permettono di allungare la vita delle cellule, rinfrescando quelle membrane cellulari che si occupano del cervello e del cuore, dando energia». Ricco di potassio, glucosio e saccarosio, ma anche vitamine del gruppo B, utili per la pelle ed il cervello. «Un cucchiaino diviso nei tre pasti principali, è la giusta quantità da assumere, importante nell'alimentazione tanto dei bambini che degli adulti». Inoltre, possiede gli «antibiotici naturali, che ovviamente non sono farmaci e quindi non curano le infezioni, ma aiutano il corpo a resistere, rinforzando il nostro sistema immunitario». R.VEC.

Rita Vecchio MILANO

Che l'ape nera producesse un miele d'eccezione si sapeva. Ma che esso si sedesse sul trono (finora) incontrastato su cui dimorava a livello mondiale quello di Manuka, ancora no. È quanto succede ai mieli di eucalipto, aneto, ferla, e di altre specie del Mediterraneo, prodotte dalle api nere sicule che lo superano di un buon 25-30 per cento in termini di proprietà antiossidanti. A dimostrarlo una ricerca del Dipartimento Stebicef (Scienze e Tecnologie Biologiche Chimiche e Farmaceutiche) dell'Università di Palermo guidata da Luisa Tesoriere e Maria Antonietta Livrea, che verrà pubblicata nella primavera 2016.

Lo studio, condotto su 28 campioni di mieli prodotti dalle api nere, riconducibili a 12 specie botaniche diverse, mostra che «misurato il contenuto di fitochimici fenolici, considerati di impatto positivo sulla salute perché antiossidanti e paragonato con quello valutato nel miele di Manuka (miele dal gusto forte, ricco in consistenza e molto gustoso, da piante che hanno origine solo in Nuova Zelanda, ndr)», ha portato «a risultati sorprendenti». Lo dice Luisa Tesoriere, docente di Biochimica Presso il Dipartimento Stebicef di Palermo.

«Mieli provenienti da alcune tipologie di ombrellifere hanno qualità di gran lunga superiore al miele neozelandese, per una percentuale su-



periore a un quarto o, addirittura, alla metà rispetto a quello di Manuka, a seconda dei parametri che si valutano». A rientrare in questa categoria, l'aneto e la ferla, piante tipiche del Mediterraneo i cui mieli derivati dimostrano avere proprietà antiossidanti decisamente superiori. Vanno in pari le rosacee, ovvero nespolo e mandorlo, o l'eucalipto che è una

mirtacea come l'albero di manuka. Questi studi, che sicuramente faranno il giro del mondo, verranno pubblicati la prossima primavera e «ci auguriamo possano aiutare gli apicoltori ad avere maggiore consapevolezza del valore nutrizionale e antiossidante del miele delle api nere. L'ottica è quella del buon cibo che renda in termini di qualità», sottoli-



nea Maria Antonietta Livrea, direttore del laboratorio di Biochimica della Nutrizione. La capacità di questi mieli ad avere effetti antiproliferativi su cellule tumorali intestinali, di essere riducenti di radicali lipidici e proteici, oltre alla già citata alta qualità antiossidante e alla miniera di sostanze ad alto contenuto nutrizionale, ridimensiona il tanto pubblicizzato miele di Manuka, quasi beffeggiandosi del prezzo altissimo di quest'ultimo che veniva giustificato per le caratteristiche che si pensava fino ad adesso essere uniche, facendone il miele più apprezzato e più pagato al mondo.

«Quello di Manuka era considerato prima del nostro studio un toccasana con proprietà che non si erano

Nella foto a sinistra i vari tipi di miele e le gradazioni cromatiche in alto le api sui fiori di mandorlo Foto di Lidia Santomauro

riscontrate altrove. Adesso siamo a conoscenza non solo che quello siciliano vada in pari, ma che lo superi. È stata una grande sorpresa». Un'altra eccellenza, è il polline che le api rilasciano nell'arnia a seguito dello spazzolamento. «Anche questo è una vera rarità di valori nutrizionali. Il consumo di questi prodotti è un toccasana per la salute. Certo, ci vuole tempo per far sì che questo venga interiorizzato nell'opinione comune, ma siamo sicuri che a poco a poco attraverso l'informazione e il passaparola questo può accadere».

Finita una stagione negativa a causa dell'uso dei pesticidi e dei fattori climatici

Apicoltori sperano in anno positivo

Un'annata negativa quella che volge alla fine. Più positiva (almeno si spera) quella che si accinge ad arrivare. È questo il commento unanime sulla produzione di miele siciliano. «Si è registrata una fioritura negativa della sulla e del cardo, solitamente abbondante, incidendo sulla produzione di miele chiaro», dice Carlo Amodeo, apicoltore dell'azienda omonima di Termini Imerese (Pa) nonché presidente dell'Associazione Allevatori di Apis mellifera siciliana. «Le api non sono riuscite a bottinare incidendo negativamente per un buon 70% in meno, nonostante altri mieli, come quello di eucalipto e di melata, abbiano bilanciato in parte (30 per cento) il deficit produttivo». Partendo dal millefiori che varia in base ai tipi di fioritura,

dalle tonalità chiare teso a cristallizzare alcuni mesi dopo il raccolto, ai millefiori scuri tipo il castagno o la melata, «l'unico miele che deriva dalla linfa della pianta», e che presentano un colore ambrato fino a nocce scuro, con retrogusto amarognolo e dalla cristallizzazione lenta.

«La scarsa produzione va ricercata in almeno due concause. L'uso dei pesticidi, i cosiddetti neonicotinoidi, sugli agrumi, e il fattore climatico». Lo dice Vincenzo Stampa, presidente FAI Sicilia (Federazione Apicoltori Italiani) e produttore di miele sulle Isole Egadi. «La mancanza di piogge autunnali significative provocando la non germinazione di alcuni semi, insieme alla mancata fioritura del nostro cavuliceddu o della

rucola selvatica, per fare solo degli esempi». Le aree interessate sono state le province di Palermo, Trapani, Agrigento, Ragusa, «un po' meglio quelle di Catania, Messina ed Enna grazie alle fioriture più tardive». Questo ha fatto sì che il prezzo della vendita aumentasse, anche se di poco. Causa la concorrenza dei mercati esteri, nonostante non ci sia alcun «paragone in termini di qualità». Il problema più pericoloso per la salute delle api, resta l'uso dei pesticidi sugli agrumi, già dichiarati pericolosi dalla Commissione europea e dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare. «Sarebbe da proibire anche sui nostri agrumi, come è già stato fatto nel centro nord sulle coltivazioni di mais, barbabietole e girasoli». R.VEC.



Carlo Amodeo al lavoro nella sua azienda di Termini Imerese